



Оригинальное исследование

УДК 159.923.2

DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-2-1-1

¹⁾ Спиридонова С.Б.

²⁾ Гребнева В.В.

²⁾ Ковтуненко А.Ю.

²⁾ Мирошникова О.С.*

Многомерная телесность: психологический дискурс

¹⁾ Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
проспект им. В.И. Ленина, д. 27, г. Волгоград, 400005, Россия





²⁾ Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
ул. Студенческая, д. 14, г. Белгород, 308007, Россия
miroshnikova@bsuedu.ru*

*Статья поступила 28 января 2026; принята 17 июня 2026;
опубликована 30 июня 2026*

Аннотация. *Введение.* Состояние современных исследований телесности свидетельствует о наличии ряда актуальных проблем и противоречий, нуждающихся в концептуальном осмыслении теоретических, научно-экспериментальных и эмпирических данных касающихся культурных, эмоционально-потребностных, пространственно-временных аспектов. Существующие теоретические источники, освещающие проблему телесности как антропоморфный феномен, в своем большинстве ограничиваются его системными свойствами как отдельного элемента. *Целью* исследования является теоретическое осмысление, раскрытие структуры телесности и научное обоснование данного феномена. *Методология и методы.* Психологический дискурс вокруг телесности как целостной многоуровневой системы включает широкий спектр теорий и перспектив, строящихся в проекции психоаналитического, когнитивно-поведенческого, системного и биологического подходов. Наиболее соответствующим исследованию методом явился метод теоретического моделирования. *Результаты.* Разработана и научно обоснована структура и содержание феномена телесности. Сформулировано авторское видение сущности и структуры телесности. В рамках психологического дискурса представлена авторская модель многомерной телесности, включающая эмотивный, ментально-когнитивный и рефлексивный уровни. Разработана и обоснована пространственно-временная модель телесности. Показана системообразующая роль уровня отношений субъекта и эмоционального фона, связанного с особенностями восприятия. Описана роль универсальных эмоций и их значение для понимания природы телесности. *Заключение.* Теоретическая значимость исследования заключается в разработке целостной, многоуровневой модели телесности, а также в определении телесности как психологического феномена. Представленная модель может быть использована в практической психологии, в том числе психологии образования, главной стратегией которого являются здоровьесберегающие технологии.

Ключевые слова: эмоции; сознание; самоотношение; рефлексия; телесный опыт; границы; время; пространство

Информация для цитирования: Спиридонова С.Б., Гребнева В.В., Ковтуненко А.Ю., Мирошникова О.С. Многомерная телесность: психологический дискурс // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2026. Т.12. №2. С. 156-169. DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-2-1-1.

¹⁾ S.B. Spiridonova ,
²⁾ V.V. Grebneva ,
²⁾ A.Yu. Kovtunenکو ,
²⁾ O.S. Miroshnikova* 

Multidimensional physicality: a psychological discourse

¹⁾ Volgograd State Social-Pedagogical University,
27 Lenin Ave., Volgograd, 400005, Russia
²⁾ Belgorod State National Research University
14 Studencheskaya St., Belgorod, 308007, Russia
miroshnikova@bsuedu.ru*

*Received on January 28, 2026; accepted on June 17, 2026;
published on June 30, 2026*

Abstract. Introduction. The state of modern physicality studies testifies to the presence of a number of urgent problems and contradictions that require an understanding of the theoretical, scientific, experimental and empirical data relating to cultural, emotional and spatial aspects. Existing theoretical sources covering the problem of physicality as an anthropomorphic phenomenon are mostly limited by its systemic properties as a separate element. The main goal of the study is theoretical understanding, disclosure of the structure of physicality and the scientific justification of this phenomenon. *The methodology and methods.* The psychological discourse around physicality as a holistic multilevel system includes a wide range of theories and perspectives built in the projection of psychoanalytic, cognitive-behavioral, systemic and biological approaches. The most appropriate method for the study was the theoretical modeling method. *Results.* The structure and content of the phenomenon of physicality is presented. Within the framework of psychological discourse, the authors presented their model of multidimensional physicality, which includes emotive, mental-cognitive, and reflective levels. A spatio-temporal model of physicality was developed and substantiated. The system-forming role of the subject's relationship level and emotional background in relation to perceptual peculiarities is demonstrated. The significance of universal emotions for understanding the nature of physicality is described. *Conclusion:* The theoretical significance of the study lies in developing a holistic, multi-level model of physicality and defining physicality as a psychological phenomenon. The presented model can be used in practical psychology, including the field of educational psychology, where the main strategy is health-promoting technologies.

Keywords: emotions; consciousness; self-relation; reflection; bodily experience; boundaries; time; space

Information for citation: Spiridonova, S.B., Grebneva, V.V., Kovtunenkov, A.Yu. and Miroschnikova, O.S. (2026), "Multidimensional physicality: a psychological discourse", *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 12 (2), 156-169, DOI: 10.18413/2313-8971-2026-12-2-1-1.

Введение (Introduction). Тело как феномен в среде человеческого обитания в психологии изучен недостаточно, хотя в философской антропологии и социологии данный аспект хорошо представлен (Круткин, 1997; Бескова, 2009; Гольман, 2014; Тартыгашева, Бадмацыренова, 2023). Индивид, взаимодействуя с окружением, часто не замечает или полностью игнорирует своё телесное состояние. Телесность в отечественной психологии обычно рассматривают в рамках культурно-исторической теории Л. С. Выготского (1977). В этой парадигме «телесность формируется под влиянием внешних и внутренних факторов: через создание образа тела, выработку отношения к телу и окультуривание телесных функций» (Выготский, 1977). Нельзя не согласиться с мнением А.Ш. Тхостова, который отмечает, что процесс формирования телесности «начинается с рождения и развивается посредством интериоризации совместных действий и эмоциональных взаимодействий ребёнка с взрослыми» (Тхостов, 2002: 34). По мнению К. Ясперса, «эмоциональные и когнитивные процессы обеспечивают двунаправленную связь «тело–психика»: телесные состояния воздействуют на психику, а психические процессы меняют характеристики телесности» (Ясперс, 2020: 158).

По нашему мнению, «опираясь на данные гуманитарных и естественнонаучных дисциплин (как объективные, так и субъективные), телесность следует понимать, как результат взаимодействия соматического состояния и характеристик среды» (Гребнева, 2023: 10). Механизмы её становления сложны и многоуровневые, включают биологические, психологические и культурные компоненты. Тело выступает как отражение ментальных установок и мировоззрения индивида,

интегрируя биологические, психологические и социокультурные параметры. (Шубина, 2007: 24).

Таким образом, анализ современной литературы по проблемам телесности показывает, что в психологических исследованиях (Выготский, 1977; Арина, 2007; Шубина, 2007; Тартыгашева, Бадмацыренова, 2023 и др.), посвященных ее становлению зачастую упускается важный аспект – природная жизнедеятельность субъекта и его телесное бытие; недостаточное внимание уделяется изучению структуры телесности. Это приводит к недостаточному учёту культурных способов переживания телесных реакций, включая патологические проявления, что составляет пробел современной науки и позволяет сформулировать цель исследования.

Цель исследования – теоретическое осмысление, раскрытие структуры телесности и научное обоснование данного феномена. Задачи исследования – разработка целостной, многоуровневой модели телесности, как психологического феномена; выявление компонентов многомерной структуры телесного бытия, описание роли универсальных эмоций и их значения для понимания природы телесности.

Методология и методы (Methodology and methods). Цель исследования определила применение комплекса взаимодополняющих методов теоретического исследования: теоретический анализ и синтез философской, социально-психологической и методической литературы по проблемам психофизиологии, психологии и психосоматики.

В основе данной работы лежит комплексный системно-эволюционный подход, позволяющий преодолеть редукцию телесности либо к сугубо биологическим (соматическим), либо к исключительно социально-перцептивным конструктам. Для

построения целостной, многоуровневой модели телесности как психологического феномена был применён принцип методологического плюрализма, интегрирующий категориальный аппарат психосоматики, феноменологии телесности и культурно-исторической психологии. В соответствии с целью исследования реализован трёхэтапный дизайн: на первом – теоретическом – этапе проведён теоретический анализ существующих зарубежных и отечественных подходов к телесности, выявлены их дихотомии и зоны несводимости; на втором – структурно-морфологическом – выполнено моделирование иерархических уровней телесности (от нейрофизиологического до экзистенциально-смыслового) с выделением критериев их преемственности и автономии; на третьем – рефлексивно-синтезирующем – осуществлена операционализация понятия «телесность» как психологического феномена, заданы его конститутивные признаки (образ тела, схема тела, телесные практики и телесные смыслы). Ключевым методологическим решением выступило использование принципа дополнительности при определении телесности, что позволило представить её одновременно как процесс (становление границ «Я-не-Я»), как

структуру (уровневая организация) и как свойство субъекта переживать себя через телесную данность. Результатом применения данной методологии стала верифицируемая многоуровневая модель, пригодная как для качественного анализа клинических случаев, так и для количественного

Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion). Телесность представляет собой одновременно наблюдаемую и переживаемую сторону психической жизни человека. Её развитие, как отмечает А.Ш. Тхостов, «начинается с момента зачатия и продолжается до смерти в конкретной культурной среде; при этом телесность выражает систему смыслов, включая установки по отношению к жизни и смерти» (Тхостов, 2002:35).

В наших предыдущих исследованиях (Гребнева, 2026), мы пришли к выводу о том, что «феномен телесности можно концептуализировать как процесс и результат синергии элементов многоуровневой системы, включающей сенсорный (ощущения), аффективный (эмоциональное реагирование), когнитивный (представления, убеждения) и мотивационно оценочный (отношение к телу) уровни» (Гребнева, 2026: 52) (рис. 1).

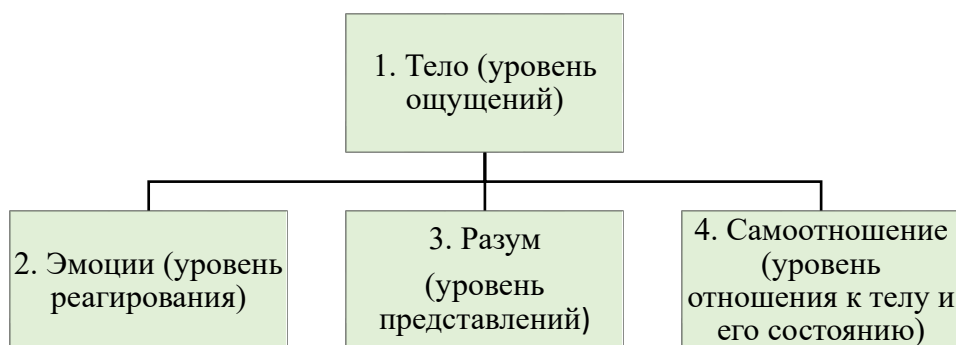


Рис. 1 Уровни телесности
Fig. 1 Levels of physicality

Немаловажным для данного исследования является и наш вывод (Гребнева, 2026) о том, что «уровень тела охватывает психофизиологические и психосоматические проявления, биоэнергетику и индивидуальные биологические параметры: пол, возраст, соматотип, гендерные особенности, инстинктивные потребности и состояние систем организма» (Гребнева, 2026: 57).

Аффективный уровень отражает значимость и оценку событий с точки зрения жизнеобеспечения субъекта и проявляется в

переживаниях. Он проявляется в реакциях на позитивные и негативные потребности (безопасность, продолжение рода, альтруизм, потребность в исследовании, стремление к доминированию, свобода, сохранение достоинства). При этом современные исследователи, например, К.Э. Изард, выделяет ограниченный набор базовых эмоций, которые имеют врождённые нейронные субстраты и универсальные поведенческие проявления (табл.) (Изард, 1999).

Таблица

Универсальные эмоции, значение их для понимания природы телесности

Table

Universal emotions, their significance for understanding the nature of physicality

Универсальные эмоции	
Стыд/вина	эмоция несоответствия, признак беспомощности, уязвимости, ощущения и признания собственной неадекватности
Интерес	возбуждение, рождает, мотивирует, подпитывает и усиливает желание изучать окружающий мир
Гнев	обеспечивает инстинкт доминирования, власть, сигнал о том, что в нашу жизнь незаконно вмешиваются
Агрессия	активирует древнюю инстинктивную реакцию на опасность – «бей»
Отвращение	реакция отторжения, возникает из-за резкого противоречия с эстетическими или нравственными установками человека, отвращение мотивирует «бежать»
Удивление	концентрирует внимание, приспособливает сознание к тому, что трудно принять
Испуг	реакция на угрозу, мотивация «замри»
Страх	обеспечивает инстинкт выживания, активирует древнюю инстинктивную реакцию на опасность – «беги»
Горе/страдание	потребность в любви, реакция на утрату (на потерю объекта, приносящего удовольствие)
Радость	инстинкт обладания, реакция на получение удовольствия, возникает при удовлетворении какой-либо потребности
Наслаждение/Удовольствие	помогает тянуться к тому, что приносит приятные чувства и вознаграждения, может быть сигналом для других «я в безопасности и не опасен»

Эмоции выполняют разные функции во взаимодействии тела и разума, их можно условно подразделить на три группы: первичные, вторичные и инструментальные.

Первичные эмоции тесно связаны с телом и представляют собой инстинктивные реакции на внешние стимулы. Их можно разделить на адаптивные и дезадаптивные.

Адаптивные эмоции помогают организму адекватно реагировать на состояние среды и способствуют выживанию и достижению актуальных целей. В ситуациях, требующих быстрой реакции (например, при внезапной угрозе или при радости от успеха), такие эмоции мобилизуют ресурсы организма: учащается сердцебиение, кровь направляется к мышцам, или выделяются нейромедиаторы (например, дофамин), закрепляющие положительный опыт. Дезадаптивные эмоции не соответствуют текущим потребностям индивида. Они представляют собой заикленные, сложные состояния, которые, по сути, являются анахронизмами: пытаются удовлетворить потребности прошлого, утратившие значение в настоящем. Такие эмоции могут сохраняться «в теле» как следы прежних переживаний и влиять на соматическое состояние, не принося пользы для актуального поведения.

Вторичные (или «рзкетные») эмоции формируются на основе познания и мотиваций; они выполняют функции маскировки или замещения первичных эмоциональных реакций и опираются на индивидуальный жизненный опыт и социально-культурные установки.

Гнев рассматривается как базовая защитная эмоция. Он возникает при нарушении личных границ, столкновении с несправедливостью или игнорировании потребностей. Гнев служит сигналом о том, что в ситуации происходит нарушение благополучия индивида и требуется поведение, направленное на самозащиту. Однако в процессе социализации многие из нас усваивают жесткие установки о том, как «правильно» проявлять чувства. Фразы вроде «злиться – это некрасиво», «хорошие дети не кричат» или «мужчины должны быть спокойными» создают внутренний цензор.

Ключевая функция вторичных эмоций – маскировка и замещение подлинных первичных эмоций. В теории транзактного анализа Эрика Берна эти эмоции называются «рзкетными» (Берн, 2024). Берн рассматривает их как ложные, искусственно

формируемые чувства, которые заменяют естественные эмоциональные реакции и позволяют человеку получать психологическую выгоду («рзкер») через участие в психологических играх. Вместо решения актуальной проблемы такие эмоции переводят переживание в ретроспективный режим – «туда и тогда», закрепляя неадаптивные паттерны, сформированные в детстве.

Инструментальные эмоции – это эмоции, которые прежде всего задействуются на когнитивном уровне и используются для воздействия на поведение других людей. Они выполняют манипулятивную функцию и служат мостом между эмоциональной и интеллектуальной сферами. В экстремальных ситуациях – при реальной физической опасности или быстром разрушении привычного образа жизни – естественной первичной реакцией является страх. В таких условиях страх и проявления боязни (трусость) являются адаптивными и подлинными: трусость не обязательно моральный дефект, а сигнал защитной системы о том, что имеющихся ресурсов недостаточно для безопасного противостояния угрозе. Эти эмоции запускают механизмы самосохранения: фокусируют внимание, побуждают искать пути отхода или временно отказаться от действий для перегруппировки сил. Подавление или игнорирование страха в реальной опасности лишает человека важного защитного инструмента, увеличивая риск ошибок. Страх изменяет поведение так, чтобы минимизировать вред и нейтрализовать угрозу.

Задача психотерапевта в этой области – помочь клиенту распознать характер переживаемых эмоций и оценить их подлинность: являются ли они искренними, сигнализирующими о реальной угрозе, или выполняют защитно-манипулятивную (инструментальную) функцию.

Как правило, инструментальные эмоции менее аутентичны. Они присутствуют в теле, но во многом формируются когнитивными

представлениями и целенаправленной работой разума. В классификациях их относят к вторичной группе эмоций: эти состояния создаются для достижения социальных или личных целей – вызвать сочувствие, привлечь внимание, повлиять на поведение других. Между уровнями телесного переживания вторичные эмоции часто действуют как энергетический проводник между чувствами и мыслями.

Уровень самоотношения к телу включает две позиции – объективную и субъективную. В объективной позиции тело рассматривают как объект оценки или полезный ресурс: «подходит/не подходит», «красивое/некрасивое», и используют ради внешних целей. Игнорирование интересов человека в такой позиции может привести к эксплуатации его телесных ресурсов без учёта его потребностей (Леви, 2008). В субъективной позиции тело воспринимается как часть «Я» – самоценная, со своими потребностями и правом на самостоятельное взаимодействие с миром. Рефлексия (внутреннее осмысление) помогает согласовать объективный и субъективный взгляды через переоценку значений и приоритетов.

Иллюстративно: в рассказе Виктора Пелевина «Фокус-группа» (Пелевин, 2015) показано, как телесные ограничения формируют наши желания и возможности; автор подчёркивает, что телесность часто выступает ключевым условием для реализации личностных способностей.

Для полного понимания феномена телесности обратимся к нашему предыдущему исследованию и отметим, что «необходимо учесть её «горизонтальные» характеристики. В традиционной «вертикальной» модели телесность описывают через триаду «Тело-Эмоции-Разум». Однако важна и горизонтальная плоскость, включающая «Пространство-Время-Событийность». Ключ к нормальному функционированию телесности заключается в соотношении этих системных параметров: пространственно-временных условий,

энергетических процессов (эмоций) и информационной организации (разума)» (Гребнева, 2026: 47).

По нашему мнению, «телесность как самоорганизующаяся система одновременно входит в состав широкой среды – физической, социальной и информационной – и реагирует на совокупность средовых стимулов. Физическое пространство в большей степени действует на бессознательном уровне и коррелирует с телесными реакциями; социальные стимулы преимущественно активируют аффективную сферу; информационная среда влияет главным образом на когнитивные процессы» (Гребнева, 2023: 234).

Восприятие пространства определяется индивидуальным опытом, культурно-социальными факторами (национальность, вероисповедание, возраст, пол, профессия) и текущим состоянием «здесь и сейчас». Окружающая среда обладает символическим значением и всегда насыщена смыслами. При этом объективное описание среды не всегда совпадает с тем субъективным смыслом, который ей придаёт Разум.

Ранее, в проведенных исследованиях авторского коллектива, а в частности, В.В. Гребневой, уточнялось, что «окружающая среда воспринимается через ментальные образы. У каждого человека есть своя версия и оценка пространства, в котором он находится. Так, в опасном месте или в тёмном переходе тело обычно напрягается, а в безопасной обстановке – расслабляется. Психологическое восприятие тела не совпадает с его биологическими границами, т.е. соматометрическими параметрами. Восприятие пространства зависит от индивидуального опыта, культурных и социальных факторов (национальность, вероисповедание, возраст, пол, профессия), а также состояния «здесь и сейчас» (Гребнева, 2026: 67). Границы телесности выходят за пределы биологического тела, включая периферийные воспринимаемые и символические зоны, а также временную дименсию – присутствие переживаний,

привязанных к прошлому, настоящему и будущему. В терапевтической практике это отражается в использовании эмпирических методов, которые требуют последующей научной верификации.

Следуя закону полярных взаимодействий (дуализма) и правилу золотой пропорции, начинающейся с деления тела линией талии на две неравные части, наше тело также можно разделить на полярные плоскости баланса – «низ-верх» (вертикаль), «право-лево» (горизонталь).

Телесность можно аналитически разделить на вертикальные («верх-низ») и горизонтальные («право-лево») полярности. Граница «верх-низ» проходит по диафрагме. Верхняя зона (социальное «лицо») ассоциируется с активностью, коммуникацией (жестами, позой, мимикой) и историей отношений. При ежедневной профессиональной многозадачности, информационной зависимости, бытовой рутинности современный человек теряет связь с самим собой. Поэтому дисбаланс жизненной энергии в социальную сферу приводит к перегрузке верхней части тела, что приводит к мышечным болями блокам, напряжению и зажимам. На уровне тела при ослаблении мышц ног это приводит к потере равновесия и чувства опоры. Изменивший своей самости, человек падает и спотыкается (Гребнева, 2026).

Согласимся с результатами исследования Е.В. Шубиной о том, что «нижняя зона связана с фундаментальной устойчивостью, постоянством, приспособляемостью, интимностью, внутренней жизни человека и при дисбалансе в плоскости нижней части тела происходит самокопание в себе. За счёт чрезмерной саморефлексии человек замыкается и уходит в себя. Нижняя (женская) часть тела интерпретируется специалистами в области телесной психотерапии как зона сущности, ищущая и отвечающая на вопросы: каковы мои ценности и принципы, кто Я и откуда, чей Я» (Шубина, 2024).

Современная психология изучает тело не просто как биологический объект, а как сложный «текст», в котором зашифрованы глубинные слои психики. Одно из перспективных направлений – анализ «телесной геометрии»: это система стратегий движения, поз, зажимов и особенностей движений, которые формируют уникальный физический облик человека (Зонди, 2024). Психологическое содержание этой геометрии выходит за рамки истории жизни конкретного человека. Согласно современным исследованиям, она может отражать родовое (семейное) бессознательное.

В классическом психоанализе З. Фрейда «индивидуальное бессознательное» – это личные вытеснённые желания, травмы и импульсы отдельного человека. К.Г. Юнг ввёл идею «коллективного бессознательного» – глубокий уровень психики, содержащий архетипы и общие для всех людей мотивы.

Промежуточное положение занимает понятие «родового бессознательного», предложенное Леопольдом Сонди. Оно не полностью личностное и не тождественно универсальным архетипам. Родовое бессознательное включает наследственные и семейно-исторические структуры психики: устойчивые поведенческие стратегии, эмоциональные сценарии и модели адаптации, которые передаются в рамках конкретной семьи или рода. Эти структуры формируют склонности и реакции человека, не сводимые ни к индивидуальным травмам, ни к универсальным мифологическим образам.

Во многих религиозных и духовных традициях встречается вертикальная бинарная модель, в которой «верх» ассоциируется с духовным, тождественным часто мужскому началу, а «низ» – с материальным и обычно связываемым с женским началом. Аналогичные антропологические и психоаналитические трактовки подчеркивают связь между телесным и символическим аспектами пола. Так, в теории сексуальности З. Фрейда

телесная анатомия рассматривается как важный фактор, формирующий индивидуальную судьбу; при этом Фрейд указывал, что нормальное развитие может нарушаться под влиянием искажённых социально-культурных трансляций и семейных воздействий (Фрейд, 2021).

Теория сексуальности Фрейда затрагивает изучение целостных ощущений, духовное и материальное начало. Автором в большей степени описываются первичные и вторичные половые признаки (форма тела, голос, растительность на лице и т.п.), определяющие судьбу человека как субъекта телесности.

Драматизм человеческого существования парадоксальным образом разворачивается в пространстве физической реальности, однако переживается он почти всегда как глубокая душевная мука. Мы можем испытывать физическую боль, но именно психологическое страдание – ощущение бессмысленности, внутренней пустоты, экзистенциального одиночества или невыносимой тоски – становится тем центральным узлом, вокруг которого строится человеческая драма. В практике психотерапии этот феномен является фундаментальным: практически любой запрос клиента, каким бы интеллектуально сложным или социально обусловленным он ни казался, в своей основе представляет собой страдание души. Влияние искаженных трансляций окружения на тело человека неизбежно. Ответе на вопрос что мешает человеку быть счастливым, мы находим у К. Юнга: неосознаваемые архетипы гендера: женская часть психики мужчины (Анима) и мужская часть психики у женщины (Анимус) (Юнг, 2023).

В каждом человеке присутствуют и «мужские», и «женские» психические черты. Это становится особенно значимым при обсуждении проблем сексуальных отклонений. Опираясь на классический психоанализ, мы придерживаемся позиции существования двух полов – мужского и женского. Независимо от биологического пола, человек может одновременно обладать

маскулинными, феминными или андрогинными чертами; эти черты проявляются как в строении тела (соматотипе), так и в поведенческих особенностях. В психологии гендер как понятие впервые встречается в работах З. Фрейда при исследовании природы сексуальности.

Позднее идея культурогенности гендера получила развитие в работах М. Мида и была переведена в рамки структурно-функциональной социологии (Т. Парсонс, М. Комаровский) (Здравомыслова, 2015). Как научный термин понятие «гендер» окончательно обосновал американский психоаналитик Р. Столлер в книге «Пол и гендер» (Осипов, 2004). В результате социокультурных преобразований границы между «мужским» и «женским» стали менее жёсткими. Гармоничное внутреннее строение личности достигается при всестороннем развитии индивида, включающем черты, традиционно относимые к обоим полам; это не следует рассматривать как патологию.

Поскольку гендер – это, прежде всего, культурная категория, его проявления наблюдаются не только в мышлении и поведении, но и в специфических телесных признаках. Междисциплинарные исследования природы человека, в том числе работы палеопсихологов, отмечают тенденции к андрогинизации современного человека и смещение соответствующих пластов в антропологической картине (Рудкевич, 2001). Значение данных палеопсихологических исследований, фиксирующих эпохальные морфологические изменения, включая андрогинные особенности, трудно переоценить для практик телесной психотерапии.

Проведённый анализ позволяет определить, что в контексте семейной и родовой динамики телесная топография соотносится с генеалогическими влияниями: верхняя часть – проекции отца и бабушки (будущее, цели), нижняя – матери и бабушки (прошлое, адаптация и традиции). Отец является образом, носителем норм,

помогающим реализовывать намеченные цели. Задачами дедушки и бабушки является формирование дальних перспектив развития и жизненных стратегий, применения принципов жизни и использования опыта. Прерогативой матери является приспособление идей к условиям жизни, а

также передача опыта адаптации (Гребнева, 2026).

Горизонтальная плоскость отражает настоящее как пространство взаимодействия со сверстниками и братьями/сёстрами (рис. 2) (Виторская, 2006).

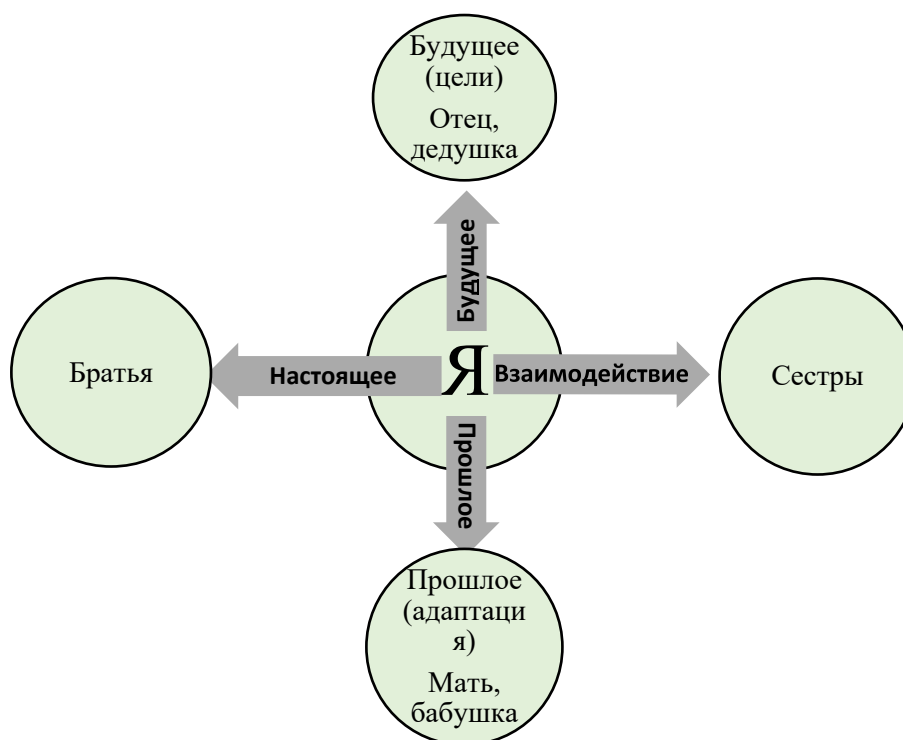


Рис. 2 Пространственно-временная модель телесности
Fig. 2 Space-time model of physicality

Временной фактор определяется в основном субъективным восприятием времени, процессу восприятия времени, связанному в большей степени с когнитивной сферой и влияет на динамику телесности через:

– вектор направленности (ориентация на прошлое – гомеостаз, или на будущее – гетеростаз). Взаимосвязь между восприятием внешней среды и телесными реакциями человека представляет собой сложный психофизиологический механизм, в основе которого лежит фундаментальная потребность организма в выживании. Понимание того, как именно индивид ориентируется в пространстве и как это отражается на его внутреннем состоянии,

позволяет глубже взглянуть на природу человеческого взаимодействия с миром. Ключевым индикатором этого взаимодействия является вектор направленности телесного опыта, который можно условно разделить на два противоположных направления: «к среде» и «от среды» (рис. 2);

– фактор скорости взаимодействия со средой (включая внимание и субъективное ощущение темпа времени) отражает связь между темпом информационной обработки и психологическим состоянием. Восприятие времени, хоть и привязано к объективной физической величине, в сознании складывается как субъективный конструкт,

во многом зависящий от распределения когнитивных ресурсов в конкретный момент. Ключевая роль здесь принадлежит вниманию: его фокус и интенсивность определяют темп переживания настоящего. При высокой интенсивности обработки информации или при частой смене событий внимание концентрируется на деталях, и субъективно течение времени кажется «замедленным». При монотонной, рутинной обработке внимание становится менее требовательным, и время воспринимается как «ускоряющееся». Эти изменения внимания приводят к систематическим искажениям субъективного временного потока. Лингвистические выражения подтверждают эту связь: фразы «время летит», «годы промчались», «время течёт» отражают разные режимы внимания. Когда люди выбирают глаголы движения с высокой скоростью (например, «летит», «мчится»), это обычно связано с ощущением, что время идёт быстро – и с тем, как распределяются их когнитивные ресурсы в такие моменты;

– фактор трансформации обозначает качественные переломы в жизни человека – этапы развития, важные исторические периоды или моменты бифуркации, которые сопровождаются резкими изменениями в теле и психике (например, посттравматические реакции, панические атаки, острые психосоматические состояния). Трансформация – это сложный многоаспектный процесс, где перемены не накапливаются постепенно, а приводят к качественной перестройке личности и организма. Выделим три взаимосвязанных признака трансформации. Первый – онтологический: это переход человека на новый качественный этап жизненного пути. Такие переходы редко протекают гладко; они часто сопровождаются внутренними разломами и кризисными состояниями (возрастные или экзистенциальные кризисы), в ходе которых прежние поведенческие и эмоциональные стратегии утрачивают адекватность – происходит «сброс старой кожи». Биологический и

историко-временной признак: изменение телесного функционирования в конкретном историческом и культурном контексте. Телесные реакции формируются во времени и в рамках культуры; поэтому изменения тела при трансформации следует рассматривать в связи с социально-историческими условиями, а не в изоляции. Динамический признак: повышенная нестабильность системы, описываемая в теории сложных систем как бифуркация. В точке бифуркации привычные траектории развития теряют устойчивость, и небольшое внешнее воздействие может направить систему по одному из множества возможных путей. Это состояние «выбора будущего», сопровождаемое максимальной неопределённостью. В совокупности эти признаки подчёркивают, что трансформация – это качественный, часто кризисный и контекстуально обусловленный процесс перестройки телесных и психических систем. Такой процесс требует деликатной и многоуровневой интерпретации в клиническо-психологической и социокультурной перспективе. В жизни индивида точкой бифуркации могут стать внезапная утрата социального статуса, личная трагедия или другое событие, радикально меняющее восприятие реальности; в социальной масштабной перспективе – революции, технологические прорывы или природные катастрофы. Практически это выражается в клинических запросах, например: посттравматические стрессовые реакции, панические атаки, острые психосоматические приступы.

Заключение (Conclusions). На основании проведенного теоретического анализа феномена разработана целостная, многоуровневая модель телесности, выделены и обоснованы три компонента многомерной структуры телесного бытия:

1) *биологический компонент* – собственно тело и его физиологические характеристики, формирующиеся в раннем детстве при взаимодействии с физической средой;

2) *психологический компонент* – включающий образ тела (высшая когнитивная репрезентация), механизмы владения и управления телом (сенсомоторика) и базовые телесные функции (дыхание, пищеварение, кровообращение, соматические реакции);

3) *социальный компонент* – нормативные представления общества о желаемой внешности и поведенческих стандартах.

Таким образом, на основании разработанной теоретической модели телесности можно сделать вывод, согласно которому биосоциальные и психологические уровни телесного бытия формируют интегративную систему, находящуюся в постоянном информационном обмене со средой. Индивидуальные особенности этой многомерности определяются семейными отношениями, культурным опытом и динамикой функционирования во времени и пространстве. Биосоциальные и психологические уровни телесного бытия создают универсальную, креативную целостную систему, находящуюся в непрерывном процессе взаимообмена информацией со средой. Индивидуальная природа данной многомерности определяется особенностями семейных отношений, а также опытом функционирования и развития во времени и пространстве.

Список литературы

- Арина Г.А. Психология телесности: методологические принципы и этапы клинико-психологического анализа. М.: АСТ Москва. 2007. С. 222-235.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Изд-во Бомбора. 2024. 592 с.
- Бескова И.А. Телесность как эпистемологический феномен. М.: Институт философии РАН. 2009. 231 с.
- Виторская Н.М. Причины болезней и истоки здоровья. М.: НАУМП и КП. Амрита-Русь. 2006. 256 с.
- Гольман Е. А. Телесный реализм как попытка преодоления проблемы структура/действие в социологии тела // *Личность. Культура. Общество*, 2014. Т. 16. С. 159-164. DOI:1606-951X.2014.2.2038.
- Гребнева В.В. Психология телесности. М.: ИНФРА-М. 2026. 184 с.
- Гребнева В.В. Человек самоорганизующийся. Психология взаимодействия в сфере высшего образования. М.: НИЦ ИНФРА-М. 2023. 342 с.
- Здравомыслова Е.А., Тёмкина А.А. 12 лекций по гендерной социологии. СПб.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге. 2015. 768 с.
- Зонди Л. «Я-Анализ». URL: <https://drive.google.com> (дата обращения 01.03.2026).
- Изард К.Э. Психология эмоций. СПб: Питер, 1999. 464 с.
- Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. М.: Изд-во «Совершенство». 1998. 320 с.
- Круткин С.В. Техники тела и движения человека // *Журнал социологии и социальной антропологии*, 2014. Т.17. №2. С.167-179.
- Леви Т.С. Отношение к телу в структуре самоотношения // *Психология телесности: теоретические и практические исследования*. 2008. № 3. С. 5-8.
- Николаева В.В. Телесность человека: междисциплинарные исследования. М.: ФО СССР. 1991. 159 с.
- Пелевин В. «Фокус-группа». ДПП (НН). Полное собрание сочинений. Т.7. М.: «Эксмо». 2015. 350с.
- Рудкевич Л.А. Теоретико-экспериментальные основы возрастной и дифференциальной психосоматологии: Дисс. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001. 421 с.
- Тартыгашева Г.В., Бадмацыренова Е.Л. Социальное конструирование тела и телесности: гендерный аспект. Вестник РГГУ Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2023. № 1. С. 94-106. <https://doi.org/10.28995/2073-6401-2023-1-94-106>.
- Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл. 2002. 287 с.
- Фрейд З. Очерки психологии сексуальности. М.: Изд-во ЭКСМО. 2021. 224 с.
- Фролова С.В. Человеческая телесность: онтологические начала и методологические основания: Дисс. ... канд. филос. наук. Саратов. 2000. 160 с.

Шубина Е.В. Основы телесной терапии. Иллюстрированное руководство для профессионалов и непрофессионалов. СПб.: Наука и Техника. 2007. С. 9.

Шубина Е. Карта тела. Как ее читать. Часть 1. URL: <https://tenchat.ru/media>. (дата обращения 13.02.2026).

Юнг К.Г. Архетипы и коллективное бессознательное М.: Изд-во АСТ, 2023. 224 с.

Ясперс К. Общая психопатология. М.: КоЛибри, 2020. 1056 с.

Crone C.L., & Kallen R.W. (n.d.). Measuring Virtual Embodiment: A Psychometric Investigation of a Standardised Questionnaire for the Psychological Sciences. *Computers in Human Behavior Reports*. 2024. Vol. 14. №13. 100422. DOI: <https://10.1016/j.chbr.2024.100422>.

Lundh, L.G. Mindfulness, Phenomenology, and Psychological Science. *Integr Psychol Behav Sci*. 2024. P. 818-827. DOI: <https://10.1007/s12124-024-09841-z>.

Marshall P.J. Beyond different levels: embodiment and the developmental system. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. P. 1-5. DOI: <https://10.3389/fpsyg.2014.00929>.

Fuchs T., & Schlimme, J.E. Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective *Current Opinion in Psychiatry*. 2009. P. 570-575. DOI: <https://10.1097/YCO.0b013e3283318e5c>.

References

Arina, G.A. (2007), *Psikhologiya telesnosti: metodologicheskie printsipy i etapy kliniko-psikhologicheskogo analiza*, [Physicality psychology: methodological principles and stages of clinical and psychological analysis] Ast, Moscow, Russia.

Bern, E. (2024), *Igry, v kotorye igrayut lyudi. Lyudi, kotorye igrayut v igry*, [Games people play. People who play games] Bombora, Moscow, Russia.

Beskova, I.A. (2009), *Telesnost kak epistemologicheskoy fenomen*, [Physicality as an epistemological phenomenon], Institut filosofii RAN, Moscow, Russia.

Vitorskaya, N.M. (2006), *Prichiny bolezney i istoki zdorovya*, [Causes of illness and origins of health], NAUMPIKP, Amrita-Rus, Moscow, Russia.

Golman, E.A. (2014), "Telesny realizm kak popytka preodoleniya problemy struktura/deystvie v sotsiologii tela", *Lichnost. Kultura. Obshchestvo*, 16, 159-164. <https://DOI:1606-951X.2014.2.2038>. (In Russian).

Grebneva, V.V. (2026), *Psikhologiya telesnosti*, [Psychology of physicality], INFRA-M, Moscow, Russia.

Grebneva, V.V. (2023), *Chelovek samoorganizuyushchysya. Psikhologiya vzaimodeystviya v sfere vysshego obrazovaniya*, [A self-organizing person. Psychology of interaction in higher education], INFRA-M, Moscow, Russia.

Zdravomyslova, E.A. and Tyomkina A.A. (2015), *12 lektsy po gendernoy sotsiologii*, [12 lectures on gender sociology], Izdatelstvo Evropeyskogo universiteta v Sankt-Peterburge, St. Petersburg, Russia.

Zondi, L. (2024), "Ya-Analiz" available at: <https://drive.google>. (Accessed 01 March 2026). (In Russian).

Izard, K.E. (1999), *Psikhologiya emotsiy*, [Psychology of emotions], St. Petersburg, Russia.

Kempinski, A. (1998), *Ekzistentsialnaya psikhiatriya*, [Existential psychiatry], Sovershenstvo, Moscow, Russia.

Krutkin S.V. (2014), "Techniques of the body and human movement", *Zhurnal sotsiologii i social'noy antropologii*, 17(2), 167-179. (In Russian).

Levi, T.S. (2008), "Relationship to body in self-relationship structure" *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya*, 3, 5-8. (In Russian).

Nikolaeva V.V. (1991), *Telesnost cheloveka: mezhdisciplinarnye issledovaniya*, [Human physicality: interdisciplinary research], Fo SSSR, Moscow, Russia.

Pelevin, V. (2015), "Fokus-gruppa", [Focus group], DPP (NN). *Polnoe sobranie sochineny. T.7.*, Eksmo, Moscow, Russia.

Rudkevich, L.A. (2001), "Theoretical and experimental foundations of age and differential psychosomatology", Abstract Drs. psychol. dissertation, St. Petersburg, Russia.

Tartygasheva G.V. and Badmacyrenova E.L. (2023), "Social construction of body and physicality: gender aspect", *Vestnik RGGU Seriya Filosofiya. Sotsiologiya. Iskusstvovedenie*, 1, 94-106. <https://doi.org/10.28995/2073-6401-2023-1-94-106>. (In Russian).

Thostov, A.Sh. (2002), "Psikhologiya telesnosti", [Psychology of physicality] Smysl, Moscow, Russia.

Freyd, Z. (2021), "Ocherki psikhologii seksualnosti", [Essays on the psychology of sexuality], EKSMO, Moscow, Russia.

Frolova, S.V. (2000), "Human physicality: ontological principles and methodological foundations", Abstract cand. philos. dissertation, Saratov, Russia.

Shubina, E.V. (2007), "*Osnovy telesnoy terapii. Illyustrirovannoe rukovodstvo dlya professionalov i neprofessionalov*". [Fundamentals of body therapy. Illustrated Guide for Professionals and Non-Professionals], Nauka i Tekhnika, St. Petersburg, Russia.

Shubina, E. "Body map. How to read it", available at: <https://tenchat.ru/media>. (Accessed 13 February 2026). (In Russian).

Yung, K.G. (2023), *Arkhetypy i kollektivnoe bessoznatelnoe*, [Archetypes and the collective unconscious], Ast, Moscow, Russia.

Yaspers, K. (2020), *Obshchaya psixopatologiya*, [General psychopathology] KoLibri, Moscow, Russia.

Crone C.L. and Kallen R.W. (n.d.). (2024), "A Psychometric Investigation of a Standardised Questionnaire for the Psychological Sciences". *Computers in Human Behavior Report*, 14(13), 100422. DOI: <https://10.1016/j.chbr.2024.100422>. (In UK).

Lundh, L.G. (2024), "Mindfulness, Phenomenology, and Psychological Science", *Integr Psychol Behav Sci*, 22;58(3), 818-827. DOI: <https://10.1007/s12124-024-09841-z>. (In Denmark).

Marshall P.J. (2014), "Beyond different levels: embodiment and the developmental system", *Frontiers in Psychology*, 5, 1-5. DOI: <https://10.3389/fpsyg.2014.00929>. (In Switzerland).

Fuchs, T. and Schlimme, J.E. (2009), "Embodiment and psychopathology: a phenomenological perspective Current", *Opinion in Psychiatry*, 570-575. DOI: <https://10.1097/YCO.0b013e3283318e5c>. (In UK).

Информация о конфликте интересов: авторы не имеют конфликта интересов для декларации.

Conflicts of Interest: the authors have no conflict of interest to declare.

Данные авторов:

Спиридонова Светлана Борисовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии профессиональной деятельности, Волгоградский государственный социально-педагогический университет.

Гребнева Валентина Викторовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

Ковтуненко Алексей Юрьевич, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, и.о. директора Педагогического института, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

Мирошникова Оксана Сергеевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры психологии, Белгородский государственный национальный исследовательский университет.

About the authors:

Svetlana B. Spiridonova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology of Professional Activity, Volgograd State Social-Pedagogical University.

Valentina V. Grebneva, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology, Belgorod State National Research University.

Alexey Yu. Kovtunenکو, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Acting Director of the Pedagogical Institute, Belgorod State National Research University.

Oksana S. Miroshnikova, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Belgorod State National Research University.