

**Евразийский Союз Ученых.
Серия: педагогические, психологические и
философские науки.**

**Ежемесячный научный журнал
№ 07 (119)/2024 Том 1**

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

•Садовская Валентина Степановна

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

•Ремизов Вячеслав Александрович

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

•Измайлова Марина Алексеевна

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

•Гайдар Карина Марленовна

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

•Слободчиков Илья Михайлович

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

•Подольская Татьяна Афанасьевна

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

•Пряжникова Елена Юрьевна

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

•Набойченко Евгения Сергеевна

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

•Козлова Наталья Владимировна

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

•Крушельницкая Ольга Борисовна

uthorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

•Артамонова Алла Анатольевна

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

•Таранова Ольга Владимировна

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управление персоналом и психологии (Екатеринбург)

•Ряшина Вера Викторовна

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

•Гусова Альбина Дударбековна

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А
E-mail: info@euroasia-science.ru ;
www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»
Тираж 1000 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

<i>Гейман Э.В.</i> ПРАКТИКИ ЗВУКОТЕРАПИИ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ	4
<i>Плюта И.А.</i> БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ.....	9
<i>Poltavtseva K.</i> PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF WORKING WITH PLUS-SIZE MODELS: FROM DISCOVERING INDIVIDUALITY TO SOCIAL CHANGE	14

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 615.837

ПРАКТИКИ ЗВУКОТЕРАПИИ И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

*Гейман Элина Викторовна**Певица исцеляющей музыки, Sound Healing
Москва, Россия*

SOUND THERAPY PRACTICES AND THEIR IMPACT ON HEALTH

*Geiman Elina**Singer of healing music, Sound Healing
Moscow, Russia*

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.119.2084

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются различные методы звукотерапии и их влияние на организм человека. Подчеркивается, что звукотерапия, будучи древней практикой, активно используется как в традиционной, так и в альтернативной медицине. Среди описанных методов выделяются СКЭНАР-терапия, вибро-акустический массаж, лечебная физическая культура (ЛФК) с музыкальным сопровождением и музыкотерапия. Каждый из них воздействует на организм по-разному: от улучшения кровообращения и нормализации артериального давления до коррекции психоэмоционального состояния. В статье отмечается важность интеграции звукотерапии в комплексное лечение и реабилитацию, особенно в контексте сердечно-сосудистых заболеваний. Также обсуждается потенциал звукотерапии в качестве профилактического инструмента и её роль в улучшении качества жизни пациентов с хроническими заболеваниями.

ANNOTATION

Annotation. This article discusses various methods of sound therapy and their effect on the human body. It is emphasized that sound therapy, being an ancient practice, is actively used in both traditional and alternative medicine. Among the described methods are SCENAR therapy, vibro-acoustic massage, therapeutic physical education (physical therapy) with musical accompaniment and music therapy. Each of them affects the body in different ways: from improving blood circulation and normalizing blood pressure to correcting the psycho-emotional state. The article notes the importance of integrating sound therapy into comprehensive treatment and rehabilitation, especially in the context of cardiovascular diseases. The potential of sound therapy as a preventive tool and its role in improving the quality of life of patients with chronic diseases are also discussed.

Ключевые слова: звукотерапия, СКЭНАР-терапия, вибро-акустический массаж, музыкотерапия, лечебная физическая культура (ЛФК), психоэмоциональное состояние, сердечно-сосудистые заболевания, реабилитация.

Keywords: sound therapy, SCENAR therapy, vibro-acoustic massage, music therapy, therapeutic physical education (physical therapy), psychoemotional state, cardiovascular diseases, rehabilitation.

Введение.

Звукотерапия представляет собой систему психологической регуляции функций организма человека, которая с каждым годом приобретает всё большую популярность в области оздоровления и психотерапии. Воздействие звуковых волн на организм известно с древних времён, и сегодня этот метод активно используется как в традиционной, так и в альтернативной медицине. Одним из наиболее известных примеров является колокольный («малиновый») звон, который славится своим мощным оздоровительным эффектом, способствующим быстрому выведению организма из депрессивного состояния.

Практики звукотерапии разнообразны и включают в себя несколько специфических направлений, каждое из которых предлагает свои уникальные подходы к лечению и оздоровлению. К ним относятся словотерапия, лечение ультразвуком, лечение звуками природы и

музыкотерапия. Эти методы оказывают различное влияние на организм, начиная от глубокого эмоционального воздействия и заканчивая коррекцией физиологических процессов. Введение в практику звукотерапии открывает новые горизонты для понимания того, как звук может улучшить качество жизни, восстановить психоэмоциональное равновесие и поддержать здоровье человека.

СКЭНАР-терапия.

СКЭНАР-терапия, представляющая собой метод воздействия на организм с помощью электрических импульсов, может быть интерпретирована как практика звукотерапии, благодаря специфическим вибрационным и акустическим эффектам, возникающим в процессе терапии. В основе этого метода лежит использование коротких электрических импульсов, которые вызывают вибрации в роговом слое кожи. Эти вибрации можно сравнить с работой

электростатического громкоговорителя, где гибкая мембрана, аналогичная роговому слою кожи,

излучает звук в ответ на воздействие электрического поля.

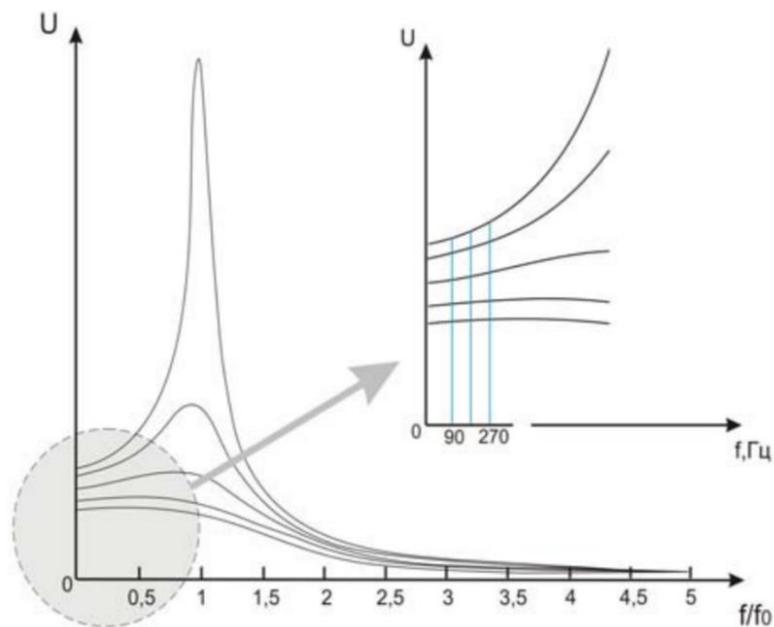


Рисунок 1.

Спектр сигнала при СКЭНАР-терапии [1]

Импульсы, генерируемые аппаратом СКЭНАР, имеют частотный диапазон от 14 до 350 Гц. Несмотря на то, что основной диапазон импульсов относится к низкочастотным, спектр воздействия на организм значительно шире. Частотные составляющие могут достигать десятков килогерц, что делает звуковое воздействие более сложным и многослойным. Важную роль в этом процессе играют сложные модуляции, применяемые в аппарате, которые не только усиливают воздействие на организм, но и обогащают спектр как низкочастотными, так и высокочастотными компонентами. Это позволяет рассматривать СКЭНАР-терапию не только как физиотерапевтический метод, но и как разновидность звукотерапии [1].

Звуковая составляющая терапии, возникающая вследствие электрических импульсов, излучаемых аппаратом, может иметь терапевтический эффект на организм, сходный с тем, который достигается при использовании традиционных методов звукотерапии. Вибрации, вызванные электрическими импульсами, могут воздействовать на глубинные слои тканей, улучшая кровообращение, стимулируя нервные окончания и создавая ощущения, подобные акустическому массажу. Процесс, характеризующийся воздействием широкого спектра частот на кожу, можно назвать "высокочастотным массажем", что подчеркивает уникальность этого метода.

Вибро-акустический массаж.

Вибро-акустический массаж представляет собой инновационный метод лечения, часть звукотерапии, основанная на использовании звуковых вибраций для терапевтического воздействия на организм. Этот метод особенно

актуален в контексте современных подходов к лечению сердечно-сосудистых заболеваний, которые на протяжении многих лет остаются ведущей причиной смертности. В частности, вибро-акустический массаж может играть важную роль в реабилитации пациентов с гипертонической болезнью (ГБ), сочетая воздействие вибраций и звуковых волн с общепринятыми немедикаментозными методами лечения [3].

Гипертоническая болезнь, будучи одной из ключевых проблем здравоохранения, требует комплексного подхода к лечению, включающего не только медикаментозные, но и немедикаментозные методы. Вибро-акустический массаж представляет собой один из таких методов, который, подобно музыкально-гармонизирующей коррекции, оказывает благоприятное влияние на организм за счёт воздействия звуковых колебаний на различные органы и системы. Суть метода заключается в использовании звуковых волн, которые резонируют с телесными структурами, создавая глубокий массирующий эффект, способствующий улучшению кровообращения, нормализации сосудистого тонуса и снижению артериального давления.

Эффективность вибро-акустического массажа как формы звукотерапии объясняется его способностью активизировать вегетативные механизмы и улучшать регуляторные функции организма. Подобно воздействию музыки в музыкально-гармонизирующей коррекции, вибро-акустический массаж влияет на нервную систему, вызывая специфические ответные реакции, которые проявляются в нормализации пульса и артериального давления, улучшении эмоционального состояния и общего самочувствия

пациента. Исследования показали, что использование вибро-акустического массажа способствует снижению напряжённости симпатoadренальной регуляции и увеличению тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что в свою очередь улучшает адаптационно-приспособительные реакции организма. Это проявляется в уменьшении времени восстановления пульса после физической нагрузки, снижении частоты сердечных сокращений, а также в повышении устойчивости дыхательного центра к гиперкапническим стимулам.

Из полученных данных можно сделать вывод, что вибро-акустический массаж, как метод

звукотерапии, является эффективным средством в комплексной реабилитации пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, включая гипертоническую болезнь [3]. Его применение способствует снижению артериального давления, улучшению регуляторных возможностей сосудистого центра и повышению общего адаптационного потенциала организма. Данный метод не только дополняет традиционные формы лечения, но и может существенно повысить их эффективность, что делает вибро-акустический массаж важным компонентом в арсенале средств реабилитации и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

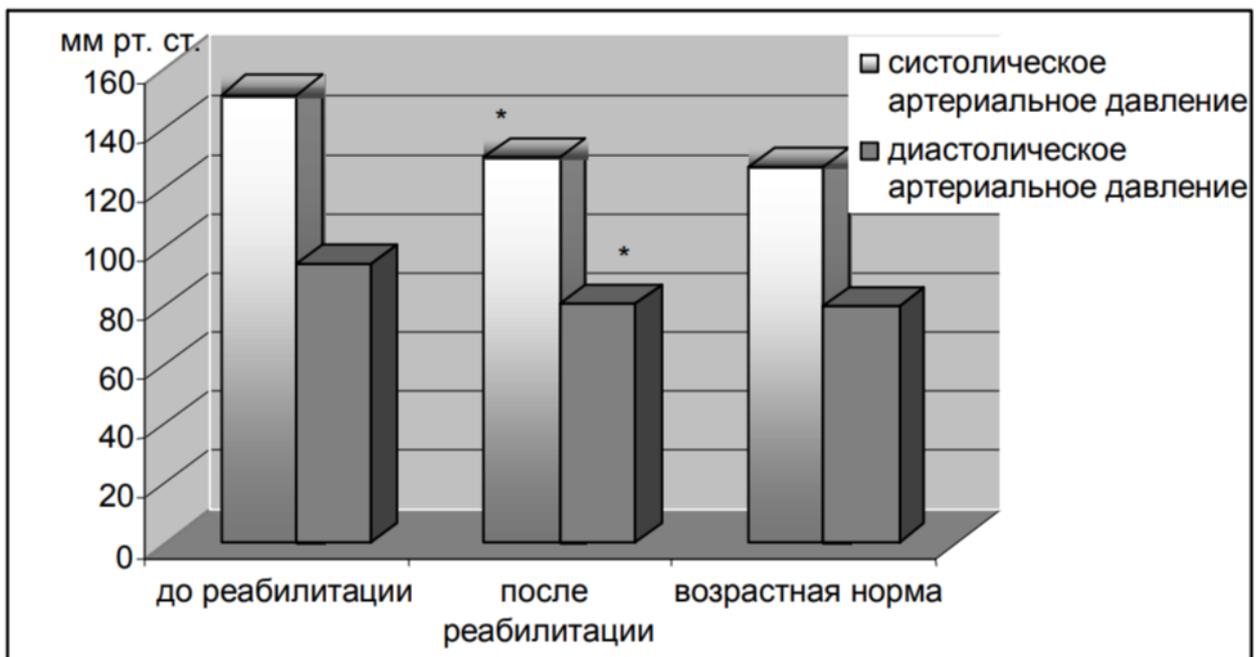


Рисунок 2.

Показатели артериального давления до и после проведения музыкально гармонизирующей коррекции [3]

В результате применения музыкальногармонизирующей коррекции регистрировали достоверное снижение как систолического, так и диастолического артериального давления, свидетельствующее об улучшении регуляторных возможностей сосудистого центра. Уменьшение показателей вегетативного индекса служит доказательством увеличения тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Улучшение регуляторных механизмов способствовало повышению адаптационноприспособительных реакций, что проявилось уменьшением времени восстановления пульса после нагрузки на 44%, ($p \leq 0,001$), снижением процента учащения пульса на 20%, ($p \leq 0,001$) относительно исходных данных. Проведенные корригирующие воздействия обеспечили повышение устойчивости дыхательного центра к гиперкапническому стимулу.

ЛФК с прослушиванием музыкальных произведений. Лечебная физическая культура (ЛФК) с прослушиванием музыкальных

произведений представляет собой уникальный метод, сочетающий элементы физической активности и звукотерапии, что делает его эффективным инструментом для улучшения здоровья и общего самочувствия. Этот метод основывается на использовании музыки в процессе выполнения физических упражнений, что усиливает их положительное воздействие на организм и способствует гармонизации психоэмоционального состояния.

Методика сочетания ЛФК с музыкальной терапией включает элементы различных здоровьесберегающих технологий, таких как дыхательная гимнастика по методике А. Н. Стрельниковой и звукотерапия, которые нашли своё применение в образовательных и оздоровительных учреждениях. Применение музыки во время выполнения физических упражнений способствует не только физическому развитию, но и созданию эмоционально положительного фона, что важно для достижения терапевтического эффекта [2].

Музыкальные произведения, использованные в рамках ЛФК, подбираются с учётом их воздействия на нервную систему и эмоциональное состояние человека. Классическая релаксационная музыка, например, способствует снижению уровня стресса, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений. Это создаёт условия для более эффективного выполнения упражнений, улучшая общую физическую работоспособность и увеличивая уровень мотивации у участников занятий [5].

Музыкотерапия. Музыкотерапия занимает особое место среди различных форм звукотерапии, благодаря своей способности глубоко воздействовать на человеческое сознание и эмоциональное состояние. Музыка, со своим богатым сочетанием гармонии, мелодии, ритма и звуковых оттенков, обладает уникальной способностью передавать целую палитру чувств и настроений. Она действует не только на уровне разума, но и проникает вглубь души и подсознания, влияя на эмоциональный фон и психическое состояние человека. Музыка воздействует на человека, создавая абстрактные связи в подсознании, которые формируют настроение, вызывают различные эмоции и мотивируют к определённым действиям. Интересно, что этот

процесс происходит без участия сознательного мышления — музыка напрямую взаимодействует с внутренними ритмами и состоянием человека, создавая эффект гармонии или, наоборот, диссонанса [4].

Важным аспектом музыкотерапии является соответствие музыкальных ритмов и естественных биологических ритмов организма. Если эти ритмы совпадают, влияние музыки усиливается, способствуя гармонизации состояния человека. Например, спокойный музыкальный фон может поддерживать размеренный образ жизни, способствуя релаксации и снижению стресса. Напротив, агрессивные и динамичные ритмы могут поддерживать состояние возбуждения и напряжения, усиливая эмоциональные переживания.

Музыка оказывает мощное воздействие на биологическую составляющую человека, подстраивая её под свои ритмы и энергетические вибрации. В то время как человек может выбирать музыку в зависимости от настроения, сама музыка остаётся независимой и не подстраивается под желания и потребности слушателя. Именно поэтому важно осознанно подходить к выбору музыкального сопровождения, учитывая его влияние на психоэмоциональное состояние.

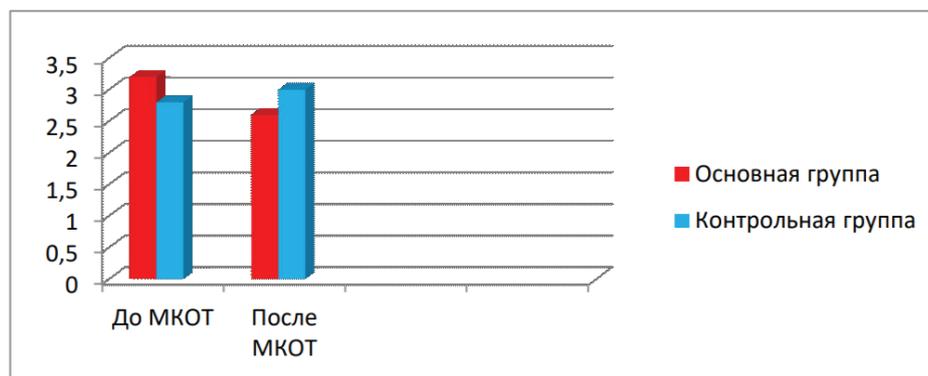


Рисунок 3.

Динамика коэффициента тревожности по тесту Люшера после проведения музыкально-импровизационной терапии [6]

Примером сильного воздействия музыки на организм является использование специфических ритмов и инфразвуковых колебаний. Так, ритм с частотой полтора удара в секунду в сочетании с инфразвуковыми волнами может вызывать состояние экстаза, в то время как ритм в два удара в секунду — создавать танцевальный транс, сравнимый по эффекту с воздействием наркотических веществ.

Обсуждение.

В ходе статьи были описаны основные практики звукотерапии, которые сегодня используются для лечения различных болезней и их профилактики. При сравнении всех представленных практик можно выделить несколько ключевых моментов, которые их объединяют. Вибро-акустический массаж и СКЭНАР-терапия оказывают прямое воздействие

на физическое состояние, улучшая кровообращение, расслабляя мышцы и стимулируя регенерацию тканей. ЛФК с музыкой также имеет физический компонент, но её эффект больше связан с улучшением общего состояния и мотивацией к активному движению. Музыкотерапия, в свою очередь, не включает физическую активность и сосредоточена на эмоциональном воздействии через музыку.

Музыкотерапия и ЛФК с прослушиванием музыкальных произведений способствуют улучшению настроения и снижению стресса. Вибро-акустический массаж может создать расслабляющее и улучшение эмоционального состояния, но его основной акцент сделан на физическую регенерацию.

Вибро-акустический массаж и СКЭНАР-терапия требуют специализированного

оборудования и профессиональной настройки, что может ограничивать их доступность. ЛФК с музыкой и музыкотерапия могут быть реализованы с использованием доступных ресурсов и более гибко подстраиваются под потребности пациента. Вибро-акустический массаж и СКЭНАР-терапия направлены на физическую регенерацию и стимуляцию обменных процессов. ЛФК с музыкальным сопровождением и музыкотерапия фокусируются на гармонизации физического и эмоционального состояния, обеспечивая всесторонний подход к оздоровлению.

Заключение

Звукотерапия, как методика воздействия на организм, продолжает развиваться и привлекать внимание как профессионалов, так и широкой общественности. Применение различных практик звукотерапии — от вибро-акустического массажа до СКЭНАР-терапии, от ЛФК с музыкальным сопровождением до музыкотерапии — демонстрирует разнообразие подходов к оздоровлению, каждое из которых может быть адаптировано под конкретные нужды и состояния пациента.

Звукотерапия предлагает широкий спектр возможностей для улучшения здоровья и качества жизни. Выбор конкретной методики зависит от индивидуальных потребностей пациента и доступных ресурсов. Интеграция различных практик звукотерапии в комплексную программу оздоровления может значительно усилить её эффективность, создавая баланс между физическим и эмоциональным благополучием.

Список литературы:

1. Гринберг, Я.З. Физические факторы воздействия при СКЭНАР-терапии. Аппликационная звукотерапия / Я.З. Гринберг // Известия Южного федерального университета. Технические науки : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-factory-vozdeystviya-pri-skenar-terapii-applikatsionnaya-zvukoterapiya>. – Дата публикации: 2019.
2. Флик, Е.Г. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках музыки / Е.Г. Флик // Инновационные проекты и программы в образовании : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-na-urokah-muzyki>. – Дата публикации: 2019.
3. Алпеева, А.В. Применение музыкально-гармонизирующей коррекции в реабилитации больных гипертонической болезнью I степени / А.В. Алпеева, Г.В. Козлова, К.И. Чернята // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-muzykalno-garmoniziruyushey-korreksii-v-reabilitatsii-bolnyh-gipertonicheskoy-boleznyu-i-stepeni>. – Дата публикации: 2018.
4. Беценко, Е.А. Виды и методы использования разночастотных процедур в отдельном бизнесе / Е.А. Беценко, О.В. Коваль, А.Г. Абрамова // Теория и практика современной науки : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-i-metody-ispolzovaniya-raznochastotnyh-protsedur-v-otdelnom-biznese>. – Дата публикации: 2019.
5. Григорьева, Е.А. Динамика депрессивных расстройств под влиянием звуковой стимуляции, структура которой определяется параметрами спектра ЭЭГ / Е.А. Григорьева, А.Л. Дьяконов // Социальная и клиническая психиатрия : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-depressivnyh-rasstroystv-pod-vliyaniem-zvukovoy-stimulyatsii-struktura-kotoroy-opredelyaetsya-parametrami-spektra-eeg>. – Дата публикации: 2017.
6. Гордеева, Т.Ю. Музыкальная терапия в свете проблем современного образования / Т.Ю. Гордеева // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств : электронный журнал. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnaya-terapiya-v-svete-problem-sovremennogo-obrazovaniya>. – Дата публикации: 2023.

References:

1. Grinberg, Ya.Z. Physical factors of exposure in SCENAR therapy. Applicational sound therapy / Ya.Z. Grinberg // Izvestia of the Southern Federal University. Technical sciences : an electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-factory-vozdeystviya-pri-skenar-terapii-applikatsionnaya-zvukoterapiya>. – Date of publication: 2019.
2. Flick, E.G. The use of health-saving technologies in music lessons / E.G. Flick // Innovative projects and programs in education : an electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-na-urokah-muzyki>. – Date of publication: 2019.
3. Alpeeva, A.V. The use of musical-harmonizing correction in the rehabilitation of patients with hypertension of the first degree / A.V. Alpeeva, G.V. Kozlova, K.I. Chernyata // Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry : an electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-muzykalno-garmoniziruyushey-korreksii-v-reabilitatsii-bolnyh-gipertonicheskoy-boleznyu-i-stepeni>. – Date of publication: 2018.
4. Betsenko, E.A. Types and methods of using multi-frequency procedures in a separate business / E.A. Betsenko, O.V. Koval, A.G. Abramova // Theory and practice of modern science : an electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-i-metody-ispolzovaniya-raznochastotnyh-protsedur-v-otdelnom-biznese>. – Date of publication: 2019.
5. Grigorieva, E.A. Dynamics of depressive disorders under the influence of sound stimulation, the structure of which is determined by the parameters of the EEG spectrum / E.A. Grigorieva, A.L. Dyakonov // Social and clinical psychiatry : electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-depressivnyh-rasstroystv-pod-vliyaniem-zvukovoy>

stimulyatsii-struktura-kotoroy-opredelyaetsya-parametrami-spektra-eeg. – Date of publication: 2017.

6. Gordeeva, T.Y. Music therapy in the light of the problems of modern education / T.Y. Gordeeva // Bulletin of the Kazan State University of Culture and

Arts : an electronic journal. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnaya-terapiya-v-svete-problem-sovremennogo-obrazovaniya> – Date of publication: 2023.

БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Плюта Инна Александровна

Основатель образовательного проекта Lady School (<https://lady-school.com>)

Ментор, Психолог

Эксперт/ Спикер в сфере психологии отношений

Москва, Россия

THE BASIC NEEDS OF MEN AND WOMEN IN A ROMANTIC RELATIONSHIP

Inna Pliuta

Founder of Lady School educational project (<https://lady-school.com>)

Mentor, Psychologist

Expert/Speaker in the field of relationship psychology

Russia, Moscow

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.119.2085

АННОТАЦИЯ

В данной работе рассмотрены базовые потребности мужчин и женщин в романтических отношениях, включая эмоциональные, физические и социальные аспекты. Основное внимание уделено различиям в восприятии и выражении этих потребностей, а также их влиянию на динамику взаимоотношений в паре. Понимание и удовлетворение потребностей каждого партнера является ключевым фактором в создании гармоничных и устойчивых отношений. Особое внимание уделено исследованию эмоциональных потребностей, таких как потребность в привязанности, автономности и свободе выражения эмоций. Также проанализированы физические и социальные потребности, которые включают в себя как биологические, так и социально обусловленные аспекты. Работа основывается на данных различных психологических исследований и теорий, что позволяет сформировать целостное понимание значимости этих потребностей для успешного функционирования отношений.

ABSTRACT

This paper examines the basic needs of men and women in romantic relationships, including emotional, physical and social aspects. The main focus is on differences in the perception and expression of these needs, as well as their impact on the dynamics of relationships in a couple. Understanding and meeting the needs of each partner is a key factor in creating a harmonious and sustainable relationship. Special attention is paid to the study of emotional needs, such as the need for attachment, autonomy and freedom of expression of emotions. Physical and social needs are also analyzed, which include both biological and socially determined aspects. The work is based on data from various psychological studies and theories, which allows us to form a holistic understanding of the importance of these needs for the successful functioning of relationships.

Ключевые слова: эмоциональные потребности, физические потребности, социальные потребности, романтические отношения, потребности мужчин, потребности женщин, взаимопонимание, удовлетворение потребностей, гармония в отношениях.

Keywords: emotional needs, physical needs, social needs, romantic relationships, men's needs, women's needs, mutual understanding, satisfaction of needs, harmony in relationships.

Введение

Романтические отношения играют важную роль в жизни каждого человека, формируя основу для личностного роста, эмоционального благополучия и социальной стабильности. Они оказывают значительное влияние на качество жизни, становясь источником поддержки, привязанности и удовлетворения базовых потребностей. Однако, несмотря на универсальность стремления к романтическим отношениям, для мужчин и женщин характерны различия в ожиданиях и потребностях внутри отношений. Что в свою очередь обусловлено как биологическими, так и социальными факторами,

которые формируют индивидуальные особенности поведения, восприятия и эмоциональных реакций.

Актуальность темы обусловлена тем, что понимание базовых потребностей мужчин и женщин в романтических отношениях способствует улучшению качества этих отношений, снижению конфликтов и повышению уровня удовлетворенности партнеров. Неспособность партнеров осознать и удовлетворить потребности друг друга может привести к разочарованию, отчуждению и, в конечном итоге, к разрыву отношений.

Цель данной работы заключается в анализе и систематизации базовых потребностей мужчин и женщин в романтических отношениях.

1. Эмоциональные потребности

Термин "эмоция" знаком каждому человеку, но его научное определение требует более глубокого понимания. Эмоция представляет собой психический процесс, который отражает субъективное отношение человека к себе и окружающей действительности. Эмоции играют важную роль в восприятии окружающего мира, придавая ему определённую окраску [1].

В связи с чем знание о базовых эмоциональных потребностях помогает понять, почему возникают

те или иные дезадаптивные паттерны. Когда основные потребности остаются неудовлетворенными, это приводит к активизации дезадаптивных схем, которые начинают управлять нашими поступками. Понимание своих потребностей является важным шагом к осознанной жизни, в которой возможно достижение внутреннего равновесия. Схематерапия выделяет пять групп базовых эмоциональных потребностей, о которых будет рассказано ниже в таблице 1.

Таблица 1.

Базовые эмоциональные потребности [2].

Table 1.

Basic emotional needs [2].

Наименование потребности	Описание потребности
Привязанность и безопасность	Эта потребность проявляется с раннего детства, когда ребенок зависит от заботы и поддержки родителей. Безопасность обеспечивается не только физической защитой, но и созданием психологически стабильной среды, где ребенок чувствует, что его поддержат и защитят в трудной ситуации. Важную роль играют стабильные и предсказуемые отношения, понимание и сочувствие, любовь и принятие, а также наставничество и поддержка, которые помогают ребенку расти и развиваться.
Автономность и компетентность	Потребность в автономии подразумевает способность самостоятельно принимать решения и действовать. Для удовлетворения этой потребности человеку необходимо время и пространство для самовыражения и принятия решений. Компетентность выражается в способности эффективно решать задачи и достигать целей, что укрепляет уверенность в собственных силах.
Свобода выражения эмоций и потребностей	Удовлетворение этой потребности позволяет человеку свободно выражать свои чувства и желания, что способствует их полноценному переживанию и адаптивному управлению эмоциями.
Спонтанность и игра	Спонтанность подразумевает способность жить в моменте, быть собой и естественно проявлять себя в разных ситуациях. Это важная составляющая эмоционального здоровья, которая помогает сохранять внутреннюю гармонию и находить радость в жизни. Ограничение спонтанности может привести к чувству вины и стремлению к чрезмерному самоконтролю.
Реалистичные границы и самоконтроль	Эта потребность связана с пониманием и уважением границ, как своих, так и окружающих людей. В детстве важно усвоить правила и развить самодисциплину, которая будет способствовать достижению поставленных целей и гармоничному взаимодействию с окружающими.

Осознание и удовлетворение потребностей, описанных в таблице 1 является ключевыми аспектами психологического благополучия. Уиллард Ф. Харли-младший, доктор философии, подчеркивает, что эмоциональная потребность представляет собой сильное стремление, которое, будучи удовлетворенным, приносит ощущение радости и удовлетворенности. Напротив, неудовлетворение этой потребности вызывает чувство неудовлетворенности и разочарования. Среди таких потребностей выделяются потребности в привязанности, честности, открытом общении и выполнении семейных обязанностей [2].

Как отмечает Марк Альтрогге, создатель The Blazing Center, ожидания, что партнер сможет полностью удовлетворить эмоциональные запросы, обречены на неудачу, поскольку ни один человек не в состоянии полностью восполнить эмоциональные нужды другого. Значение удовлетворения эмоциональных потребностей в отношениях неоспоримо. Когда партнеры способны

удовлетворить эмоциональные запросы друг друга, они чувствуют большую близость и готовность делиться своими чувствами. Даже в случае разногласий становится легче находить компромиссы, поскольку конечная цель – достижение взаимопонимания. Когда оба партнера уделяют внимание потребностям друг друга, они склонны проводить больше времени вместе, что укрепляет их эмоциональную связь и повышает уровень удовлетворенности отношениями. В таких условиях каждый чувствует себя ценным и признанным, что способствует гармонии в отношениях.

Для понимания эмоциональных потребностей, психолог Сабрина Романофф, PsyD, рекомендует использовать четырехэтапный процесс, основанный на принципах диалектической поведенческой терапии (DBT) [3]. Для общей наглядности этапы будут представлены на рисунке 1.



Рис.1. Этапы, направленные на понимание эмоциональных потребностей [4].

Fig.1. Stages aimed at understanding emotional needs [4].

Этот подход позволяет лучше понять и удовлетворить эмоциональные потребности, что в свою очередь способствует улучшению качества взаимоотношений. Потребности в отношениях не ограничиваются базовыми. Из них вытекают более сложные запросы, которые различаются в зависимости от пола. Так, согласно исследованию клинического психолога Уилларда Ф. Харли-младшего, проведённого среди более чем 800 пар:

1. Для женщин первостепенное значение имеет нежность, тогда как для мужчин — сексуальная близость. Харли утверждает, что эти потребности взаимосвязаны: отсутствие проявления нежности со стороны мужчины может привести к нежеланию женщины вступать в сексуальные отношения, и наоборот.

2. Женщинам необходимы разговоры, тогда как мужчины ценят совместные досуг и увлечения. Для удовлетворения потребности в общении женщине требуется около двух часов в день, чтобы партнёр внимательно её слушал и давал обратную связь.

3. Честность и открытость партнёра важны для женщин, в то время как мужчины ценят

физическую привлекательность своей спутницы. Честность и открытость укрепляют доверие, что для женщин является основой чувства защищённости в отношениях.

4. Финансовая стабильность важна для женщин, тогда как мужчины ценят домашний уют. Женщины связывают финансовую стабильность с безопасностью и уверенностью в будущем, что также влияет на их желание иметь детей.

5. Женщины ожидают от мужчины, что он будет хорошим отцом, а мужчины стремятся к восхищению со стороны партнёрши. Мужчинам важно чувствовать, что их усилия и достижения замечены и оценены, тогда как женщины хотят, чтобы мужчина стал примером для их детей [4].

Психолог Джон Грей также изучал различия в потребностях мужчин и женщин в отношениях. Согласно его концепции, мужчины ценят веру в их способности, признательность за заботу и достижения, а также одобрение их решений. Женщины же нуждаются в заботе, уважении, преданности и поддержке [5]. Взаимосвязь потребностей мужчин и женщин описаны в таблице 2.

Таблица 2.

Взаимосвязь потребностей мужчин и женщин [5].

Table 2.

The relationship between the needs of men and women [5].

Потребности женщин	Потребности мужчин
Защита, безопасность (физическая, финансовая, эмоциональная когда она может открывать свои эмоции и мужчина умеет с ними справляться, когда он дает ей комплименты/говорит что любит до того как она сама спросит, на постоянной основе - ей спокойно и надежно здесь тогда).	Признание, когда ним восхищаются, его умом и физическим состоянием особенно. Принятие его таким какой он есть, его темных сторон в том числе.
Забота, подарки, помощь.	Преданность, когда женщина верна ему и телом и умом, не сравнивает его с другими, для нее он лучший мужчина в мире, лучший и единственный, считает его самым разумным, советуется с ним, передает ответственность, позволяет ему быть авторитетом и т.д.
Близость физическая и эмоциональная. Половой акт у нее идет через близость.	Половой акт.

Эти взаимосвязи показывают, что понимание и уважение потребностей друг друга играют ключевую роль в поддержании гармоничных и устойчивых отношений.

2. Физические потребности

Романтические отношения часто физиологически обусловлены сексуальными потребностями и выражаются в стремлении к уверенности в взаимности чувств. Такие отношения отличаются относительной стабильностью и избирательностью, что позволяет им принимать различные формы и наполняться разным содержанием. Они вызывают разнообразные психологические состояния, которые, в свою очередь, могут оказывать значительное влияние на другие аспекты жизни человека. В рамках этих отношений часто развивается привязанность одного из партнеров к другому, что определяет характер их взаимодействия. Привязанность, согласно психологической литературе, понимается как сформировавшаяся в процессе общения эмоциональная связь, которая проявляется в стремлении к постоянному близкому контакту, чувстве защищенности и желании разделять жизнь с другим человеком. Таким образом, привязанность можно рассматривать как прочную эмоциональную связь, базирующуюся на взаимном желании поддерживать отношения и участвовать в жизни друг друга в течение длительного времени [6].

В свою очередь если говорить о физических потребностях присущих для партнеров, то мужчина может испытывать сильное желание, тогда как женщина может быть настроена иначе. Мужская физиология предполагает большую активность, физическую силу и выносливость. Эти характеристики эволюционно заложены для выполнения ролей защитника и добытчика. В отличие от этого, женщина физиологически более нежная и менее физически сильная, так как ее основная роль заключается в поддержании семейного уюта и воспитании детей. Энергетические потребности мужчины,

соответственно, выше, что требует более калорийного питания. Кроме того, полигамия мужчин объясняется биологически: отсутствие регулярной интимной близости с одной партнершей может побудить его искать другую. В то время как женщины проявляют подобное поведение гораздо реже.

Важной составляющей физических потребностей является половая конституция партнеров. Так половая конституция является врожденной и неизменной характеристикой у человека, определяющая физиологическую потребность лица в физической близости. Существует три типа половой конституции:

1. Высокая. Люди с высокой половой конституцией стремятся к интимной близости несколько раз в неделю. В начальной стадии отношений и в период влюбленности это желание может возникать ежедневно или даже несколько раз в день.

2. Средняя. При средней половой конституции потребность в сексуальных контактах проявляется 1–2 раза в неделю. Однако в периоды повышенного эмоционального подъема, например, на стадии влюбленности, влечение может усиливаться.

3. Низкая. Люди с низкой половой конституцией испытывают потребность в интимной близости реже, даже на пике романтических чувств. В среднем такая потребность может проявляться от одного раза в неделю до одного раза в месяц.

Таким образом можно сказать, что важность половой конституции у партнеров обусловлена тем фактом, что в случае ее несовпадения у партнеров может возникнуть дисгармония, которая в последующем приведет к напряженности и конфликтам. В таких случаях крайне важно стремиться к адаптации сексуального поведения, учитывать потребности друг друга и работать над укреплением доверия и взаимопонимания в отношениях [7].

Также в физической близости женщина больше ценит эмоциональную связь, внимание и

заботу, а также постоянные комплименты и проявление нежности со стороны партнера. Для нее важно ощущение защищенности и уверенности в будущем, как для себя, так и для своих детей. Когда все эти условия выполнены, физическая близость становится естественным продолжением отношений, но не их основой. Мужчины, напротив, могут недооценивать эту сторону женских потребностей, что приводит к недопониманию и конфликтам. Женщина стремится к стабильности и безопасности, а ощущение защищенности способствует ее готовности к интимной близости.

Мужчины же через близость зачастую реализуют себя, стремясь удовлетворить свою партнершу. Им важно чувствовать себя успешными в интимном плане, и они часто ошибочно полагают, что секс является приоритетом для женщин так же, как и для них самих. В результате, если женщина не проявляет достаточного интереса, мужчина может почувствовать себя некомфортно, что нередко приводит к поиску удовлетворения на стороне.

Таким образом можно сказать, что отличия в физических потребностях могут стать причиной серьезных разногласий в отношениях, вплоть до измен. Если ожидания партнеров не совпадают, они могут искать удовлетворение своих потребностей вне брака [8].

3. Социальные потребности

Потребности в социальном взаимодействии представляют собой стремление индивидов к интеграции в сообщество и установлению коммуникационных связей с другими людьми. В основе данной группы потребностей лежат фундаментальные аспекты взаимодействия между людьми, такие как потребность в принадлежности, признании, поддержке и понимании. Партнеры в отношениях стремятся удовлетворить эти потребности через эмоциональную и физическую близость, взаимное уважение и доверие.

Первой важной социальной потребностью является потребность в принадлежности, которая отражает стремление индивида к установлению прочной и стабильной связи с другим человеком. В романтических отношениях эта потребность реализуется через совместное времяпровождение, создание общих ритуалов и традиций, а также через взаимное признание уникальности каждого партнера.

Потребность в признании также занимает важное место в романтических отношениях. Она связана с желанием быть замеченным и оцененным своим партнером, что способствует укреплению самооценки и повышению уверенности в себе. Партнеры, удовлетворяющие эту потребность друг у друга, создают атмосферу поддержки и уважения, что способствует развитию глубоких и доверительных отношений.

Кроме того, важной социальной потребностью является потребность в эмоциональной поддержке. В отношениях это проявляется в способности партнеров быть опорой друг для друга в трудные моменты, проявлять эмпатию и сочувствие. Эмоциональная поддержка способствует

укреплению чувства безопасности и уверенности в отношениях, что, в свою очередь, способствует их долгосрочной стабильности.

Потребность в понимании также является значимой составляющей романтических отношений. Она выражается в способности партнеров слушать и слышать друг друга, проявлять терпимость к различиям и уважение к взглядам и чувствам другого. Удовлетворение этой потребности способствует гармонии и взаимопониманию в отношениях, уменьшая вероятность конфликтов и недоразумений.

Кроме того, философские концепции включают в этот класс потребностей желание личности сохранять автономию, что подразумевает возможность самостоятельно принимать решения, свободные от внешнего давления. Также сюда относят стремление к справедливому устройству общества, где распределение ресурсов, таких как доходы, богатства и власть, осуществляется на равных условиях для всех членов общества [9].

Таким образом, социальные потребности в романтических отношениях являются основополагающими для построения крепких и удовлетворяющих взаимосвязей. Их удовлетворение позволяет партнерам не только укреплять эмоциональную связь, но и создавать устойчивую основу для развития и углубления отношений.

Заключение

В заключение следует отметить, что успешное функционирование романтических отношений требует от партнеров осознания и удовлетворения как своих, так и чужих базовых потребностей. Эмоциональные, физические и социальные аспекты играют ключевую роль в поддержании гармонии и устойчивости в отношениях. Понимание различий в потребностях мужчин и женщин способствует более глубокому взаимопониманию и позволяет партнерам лучше адаптироваться друг к другу, что, в конечном счете, укрепляет эмоциональную связь и повышает удовлетворенность отношениями. Таким образом, внимание к потребностям каждого партнера и их совместное удовлетворение являются основой для долгосрочного счастья и стабильности в романтических отношениях.

Литература

1. Литвак М. Е. Эмоциональные потребности. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://psy.wikireading.ru/48816> (дата обращения 09.08.2024).
2. Момджян К. Х. К типологии человеческих потребностей. Статья 3. Социальные потребности человека. Часть 1 // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. 2017. №1. С. 97-116.
3. Fulfilling Your Needs in a Relationship. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.verywellmind.com/emotional-needs-not-filled-marriage-partner-2303305> (дата обращения 09.08.2024).

4. Эмоциональные потребности. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://medalvian.ru/zhurnal/chto-takoe-bazovye-emocionalnye-potrebnosti/> (дата обращения 09.08.2024).

5. Гвоздева Д.И. Взаимосвязь компонентов романтической привязанности к партнеру с актуальными потребностями и личностными чертами у мужчин и женщин // Психолог. 2018. № 6. С. 80-87.

6. Екимчик О. А., Опекина Т. П. Романтическая привязанность как предиктор диадического копинга в паре // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022. №2. Т.19. С. 223 – 240.

7. Инга Грин Что не так с нашей половой конституцией? // Психология и психотерапия семьи. 2023. №4. С. 5-21.

8. Физические потребности в отношениях мужчин и женщин. Как они выражаются? [Электронный ресурс] Режим доступа: https://meduniver.com/Medical/Psichology/fizicheskie_potrebности_mugchin_i_genchin.html (дата обращения 09.08.2024).

9. Тютюнникова С. В., Ганжерли А. О. Социальные (общественные) потребности в системе потребностей человека // Проблемы экономики. 2015. №4. С. 260-265.

References

1. Litvak M. E. Emotional needs. [Electronic resource] Access mode: <https://psy.wikireading.ru/48816> (accessed 08/09/2024).

2. Momjian K. H. On the typology of human needs. Article 3. Human social needs. Part 1 // Bulletin of the Moscow University. Series 7. Philosophy. 2017. No.1. pp. 97-116.

3. Fulfilling Your Needs in a Relationship. [Electronic resource] Access mode: <https://www.verywellmind.com/emotional-needs-not-filled-marriage-partner-2303305> (accessed 08/09/2024).

4. Emotional needs. [Electronic resource] Access mode: <https://medalvian.ru/zhurnal/chto-takoe-bazovye-emocionalnye-potrebnosti/> (date of application 08/09/2024).

5. Gvozdeva D.I. The relationship of the components of romantic attachment to a partner with actual needs and personality traits in men and women // Psychologist. 2018. No. 6. pp. 80-87.

6. Ekimchik O. A., Opekina T. P. Romantic attachment as a predictor of dyadic coping in a couple // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2022. No.2. vol. 19. pp. 223-240.

7. Inga Green, what's wrong with our sexual constitution? // Psychology and psychotherapy of the family. 2023. No.4. pp. 5-21.

8. Physical needs in the relationship of men and women. How do they express themselves? [Electronic resource] Access mode: https://meduniver.com/Medical/Psichology/fizicheskie_potrebности_mugchin_i_genchin.html (accessed 08/09/2024).

9. Tyutyunnikova S. V., Ganzherli A. O. Social (public) needs in the system of human needs // Problems of Economics. 2015. No.4. pp. 260-265.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF WORKING WITH PLUS-SIZE MODELS: FROM DISCOVERING INDIVIDUALITY TO SOCIAL CHANGE

Poltavtseva Karina
Photographer
USA

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2024.5.119.2086

ABSTRACT

This research investigates the psychological aspects of working with plus-size models in fashion photography, focusing on methods for revealing model individuality and the impact of positive photoshoot experiences on self-esteem. The study applies theories of self-perception and social comparison to analyze photographer-model interactions. Utilizing case studies of high-profile photoshoots and in-depth interviews, the research explores techniques for creating an empowering environment during photo sessions. Findings suggest that positive photoshoot experiences significantly enhance model confidence and contribute to reshaping societal beauty perceptions. The study concludes that photographers play a pivotal role in cultivating new beauty standards through their work with plus-size models. This research provides valuable insights into the psychological dynamics of fashion photography and its potential for promoting body positivity and inclusivity in the broader social context.

Keywords: plus-size models, psychological barriers, self-esteem, body image, fashion photography, visual empowerment, social perception, beauty standards, photographer role, societal impact.

1. Introduction

The fashion and photography industry has long been constrained by narrow beauty standards, creating significant psychological barriers for models who do not fit traditional parameters. Working with plus-size models presents a unique set of psychological challenges that require deep understanding and a specific approach. These barriers can be examined through the lens of Leon Festinger's social comparison

theory, which posits that individuals evaluate themselves by comparing with others. In the fashion industry context, this often leads to negative self-esteem among plus-size models who face dominant beauty standards.

Erving Goffman's concept of "internalized stigma" also plays a crucial role in understanding the psychological barriers faced by plus-size models. This theory explains how societal stereotypes and prejudices

can be internalized by individuals, leading to self-stigmatization. In the fashion industry, this manifests as doubts about one's professional competence and aesthetic value among plus-size models. Overcoming these internal barriers becomes a primary task in a photographer's work with such models.

It is important to note that psychological barriers exist not only among models but also among photographers, stylists, and other industry professionals. Leon Festinger's cognitive dissonance theory helps to understand how established notions of beauty and fashion can conflict with new, more inclusive approaches. This dissonance can manifest as uncertainty when working with plus-size models or a tendency to use traditional shooting techniques that do not consider the unique features of the body.

Experience with projects like the recreation of Pink Floyd's "Back Catalogue" poster featuring plus-size models demonstrates that overcoming these psychological barriers requires a comprehensive approach [13]. This involves not only technical adaptation of the shooting process but also creating an emotionally safe environment that fosters the model's potential. Such an approach aligns with the principles of positive psychology formulated by Martin Seligman, which focus on developing personal strengths and creating positive experiences.

In the context of modern fashion photography, overcoming psychological barriers when working with plus-size models becomes not just a professional challenge but an ethical imperative. This requires photographers and other industry professionals to develop emotional intelligence, cultural competence, and the ability to engage empathetically. Such an approach not only contributes to creating more authentic and aesthetically appealing images but also plays a crucial role in transforming public perception of beauty and corporeality.

2. Methods for Revealing a Model's Individuality During a Photoshoot

Plus-size models play a crucial role in the body positive movement, which challenges established beauty norms and promotes the idea that beauty comes in various forms. This movement fosters inclusivity and acceptance of different body types, helping to change public perception of beauty and reduce the pressure to conform to unrealistic standards [10,11].

Therefore, revealing the individuality of a model during a photoshoot is a key aspect of creating authentic and emotionally rich images, especially when working with plus-size models. This process can be viewed through the lens of Abraham Maslow's self-actualization theory and Lev Vygotsky's concept of the "zone of proximal development." According to Maslow, every individual strives for the full realization of their potential, which in the context of a photoshoot means creating conditions for maximum self-expression of the model. Vygotsky's concept, in turn, emphasizes the importance of gradually expanding comfort zones to achieve personal growth.

Based on these theoretical foundations, photographers develop practical methods for revealing the individuality of models. One such method is the

"deep interview" technique before the start of the shoot. This approach, based on qualitative research principles in sociology, allows the photographer to gain a deeper understanding of the model's personality, experiences, fears, and aspirations. During the interview, open-ended questions are asked about the model's attitude towards their body, previous photoshoot experiences, favorite looks, and styles. For example: "When did you feel most confident in your life?" or "What look have you always wanted to embody in a photograph?" The information obtained during such an interview is used to create an individualized approach to the shoot, taking into account the unique characteristics of each model.

The practical application of the "zone of proximal development" concept in photoshoots is expressed in the gradual complication of poses and expressions. This method is particularly effective when working with plus-size models who may feel insecure about their bodies. The photographer starts with simple, comfortable poses for the model, gradually moving to more complex and expressive ones. This might include a series of basic poses that are then modified and complicated. For example, starting with a simple standing pose, you can gradually add arm movements, head turns, and changes in leg positions. Special attention is given to poses that highlight the natural curves of the body and create visually appealing lines.

An important aspect of revealing a model's individuality is creating an emotionally comfortable atmosphere on set. This relates to Daniel Goleman's theory of emotional intelligence, which emphasizes the importance of understanding and managing emotions in interpersonal interactions. In practice, this is achieved through several key elements. Firstly, carefully selected music that includes tracks from various genres to match the model's mood and energy. Secondly, the creation of visual references—a mood board with images reflecting the desired atmosphere and style of the shoot. Thirdly, continuous verbal support from the photographer, using positive affirmations and constructive comments.

The "guided visualization" technique, based on cognitive-behavioral therapy principles, can also be an effective method for revealing a model's individuality. This approach involves creating mental images related to the desired emotional state or character the model aims to portray [8]. For example, to create a confident image, the model might be asked to imagine themselves on the runway of an international fashion show. This process helps models enter the desired emotional state and interact more organically with the camera.

In addition to these methods, photographers often use the "free association" technique, adapted from psychoanalytic practice. This method involves creating a spontaneous flow of movements and expressions based on the model's immediate emotional reactions to various stimuli (music, words, visual images). This approach allows moving beyond pre-planned poses and creating unique, authentic images that reflect the true individuality of the model.

It is also worth noting that revealing a model's individuality during a photoshoot is a complex process that requires the photographer to have not only

technical skills but also a deep understanding of psychology and interpersonal communication. Applying these methods, based on theoretical concepts from psychology and sociology, allows for the creation of images that are not only aesthetically appealing but also reflect the true essence of each model, thereby contributing to a more authentic and inclusive representation in fashion photography.

3. The Impact of a Positive Photoshoot Experience on a Model's Self-Esteem and Confidence

The work of plus-size models is closely tied to their personal development and career satisfaction. Participation in body-positive campaigns and photoshoots allows models to express their individuality, enhance self-respect, and feel confident [12]. This is particularly important in the fashion industry, which has traditionally focused on narrow beauty standards.

A positive photoshoot experience significantly influences a model's self-esteem and confidence. This phenomenon can be viewed through the lens of Daryl Bem's self-perception theory and Charles Cooley's "looking-glass self" concept [3]. According to Bem's theory, individuals form self-perceptions based on observing their own behavior and its consequences. In

the context of a photoshoot, this means that successfully completing tasks and receiving positive feedback from the photographer and team can significantly boost the model's self-esteem [1].

Cooley's "looking-glass self" concept complements this understanding by asserting that an individual's self-perception is shaped by how they believe others perceive them [3]. In fashion photography, this manifests in how positive reactions from the photographer and team to the model's appearance and behavior can significantly enhance her self-perception.

Practical application of these theories when working with plus-size models requires a specific approach. Photographers and the team must create an atmosphere of acceptance and support from the beginning of the shoot. This can include a preliminary discussion of the shoot's concept with the model, considering her wishes and concerns [9]. For instance, during the recreation of a Calvin Klein advertising campaign featuring plus-size models, the team paid special attention to creating a comfortable environment. Models were involved in the selection of clothing and accessories, which allowed them to feel more in control and confident in their appearance [14].



Figure 1 – 4 Plus-Size Models Recreate the Kardashian-Jenners' Calvin Klein Underwear Ads [14]

The process of transforming a model's self-esteem and confidence during a photoshoot can be divided into several key stages. Initially, many plus-size models may feel insecure and uncomfortable in front of the camera. To overcome this, photographers often start with simple, static poses, gradually moving to more complex and dynamic ones [4]. Continuous verbal support and constructive feedback play a crucial role.

Phrases like "This is a great pose, let's try turning your shoulder a bit" or "Your smile is wonderful, it adds a special energy to the shot" help the model feel confident and motivated.

As the shoot progresses, receiving positive feedback and seeing successful results of their work, models begin to feel more comfortable and confident. An important aspect of this process is visual feedback.

Many photographers practice showing some successful shots to the model during the shoot. This allows the model to see herself in a professional light and can significantly boost her self-confidence [5].

The long-term impact of a positive photoshoot experience on a model's self-esteem and confidence can be substantial. For many plus-size models, who are often underrepresented in mainstream media, the opportunity to see themselves in aesthetically pleasing, professional photographs becomes a powerful tool for boosting self-esteem [2,7]. This impact can extend to various aspects of the model's life, including professional sphere, personal relationships, and social interactions.

Post-photoshoot, it is important to continue supporting the model's positive experience. This can include timely delivery of edited photos, allowing the model to participate in the selection of final shots, and encouraging her to share her impressions and photos on social media. Many photographers also practice follow-up sessions or interviews with models sometime after the shoot to assess the long-term impact of the experience on their self-esteem and confidence.

Thus, the impact of a positive photoshoot experience on a plus-size model's self-esteem and confidence is a complex psychological process with the potential for significant positive changes. Understanding these processes is critically important for fashion photographers who aim not only to create aesthetically appealing images but also to promote positive psychological changes in models. This, in turn, can contribute to broader social changes in the perception of beauty and corporeality.

4. The Role of the Photographer in Shaping New Perceptions of Beauty Among the Audience

Photographers play a crucial role in shaping new perceptions of beauty among the audience, especially in the context of plus-size photography and the Body Positive movement. This role can be understood through the lens of social constructivism theory and the concept of "visual culture." According to social constructivism, perceptions of beauty are constructed through social interactions and institutions. In this context, photographers act as active agents in the process of constructing and reconstructing social norms of beauty.

The concept of "visual culture" emphasizes the central role of visual images in forming cultural meanings and identities. In fashion photography, this means that the images created by photographers not only reflect existing notions of beauty but actively participate in their formation and transformation [6].

Research shows that using plus-size models in media can significantly improve women's psychological health. For example, a study by Florida State University found that women who viewed images of plus-size models experienced fewer social comparisons, greater attention and memory for the models, and increased satisfaction with their own

bodies [10]. These factors contribute to improved mental health and overall well-being.

Moreover, working with plus-size models also impacts consumers. A study published in the "Journal of Fashion Marketing and Management" showed that using plus-size models in advertising can reduce negative emotions among overweight women and enhance their visual perception of advertised products [11]. This leads to an increased intention to purchase, although feelings of guilt play a larger role in shaping mental images than feelings of shame.

Practical application of these theories in a photographer's work with plus-size models involves several specific approaches and techniques. For instance, when photographing plus-size models, photographers often use special lighting techniques that highlight the body's natural curves and create soft, flattering shadows. This might include using a large softbox to create soft, diffused light, or employing butterfly lighting with additional fill light to minimize shadows under the chin.

Compositional choices also play a vital role in shaping new perceptions of beauty. Photographers working with plus-size models often use angles and poses that emphasize the model's strengths. This might include shooting from a slightly higher angle to elongate the silhouette or using a three-quarter turn to create a more dynamic and interesting shape.

Wardrobe and styling choices are also key aspects of the photographer's work in creating new perceptions of beauty. Rather than hiding the forms of plus-size models, modern photographers often choose clothing that highlights and celebrates curves. This might include form-fitting dresses, crop tops, or even more revealing outfits traditionally associated only with standard-size models.

Post-processing of images also requires a particular approach. Many photographers working in the body-positive genre minimize retouching, preserving natural skin features such as stretch marks or cellulite. This helps create a more realistic and relatable image that can resonate with a broader audience.

The role of the photographer also includes educational and discursive aspects. Many photographers actively engage in discussions about beauty standards, conduct workshops, and share their experiences working with diverse models. For example, they might organize workshops to teach aspiring photographers how to work with models of different sizes and shapes or speak at conferences dedicated to diversity in the fashion industry.

Projects like the recreation of Pink Floyd's "Back Catalogue" poster or Calvin Klein advertising campaigns featuring plus-size models demonstrate how photographers can use recognizable images to challenge established notions of beauty [13,14]. Such projects not only draw attention to issues of body diversity but also show that plus-size models can be just as stylish and attractive as standard-size models.



Figure 2 – Pink Floyd "Back Catalogue" Poster [13]

In the context of plus-size photography, the photographer's role also involves overcoming technical and aesthetic challenges. This might include working with unconventional frame proportions, experimenting with unusual shooting angles, or creating custom lighting setups that best highlight the forms of plus-size models.

Thus, the role of the photographer in shaping new perceptions of beauty among the audience is multifaceted and dynamic. It requires not only technical mastery and artistic vision but also a deep understanding of sociocultural processes and ethical responsibility.

5. Conclusion

The analysis of the psychological aspects of working with plus-size models, methods for revealing their individuality, the impact of a positive photoshoot experience on their self-esteem and confidence, and the role of the photographer in shaping new perceptions of beauty among the audience allows us to draw several important conclusions about the long-term impact of positive representation on public consciousness.

Firstly, it is evident that the positive representation of diverse body types in fashion photography has the potential for significant social change. This influence extends far beyond the fashion industry, affecting broader aspects of public consciousness and cultural norms. The systematic presentation of plus-size models in aesthetically appealing and empowering contexts contributes to the gradual transformation of collective notions of beauty and corporeality.

It is important to note that this process of changing public consciousness is neither linear nor swift. It requires ongoing efforts from all industry participants, including photographers, models, stylists, editors, and brands. The long-term impact of positive representation manifests in the gradual expansion of the spectrum of accepted and valued forms of beauty by society, which in turn can lead to a reduction in stigma and discrimination based on appearance.

From a psychological perspective, the long-term impact of positive representation on public consciousness can be examined through the lens of

Albert Bandura's social learning theory. According to this theory, people learn new behaviors and attitudes by observing models. In the context of fashion photography, this means that regular interaction with positive images of plus-size models can contribute to the development of more inclusive and tolerant attitudes among the audience.

Furthermore, the long-term impact of positive representation may lead to changes in institutional practices. As public consciousness becomes more receptive to the diversity of beauty, this can result in changes in brand policies, editorial decisions of fashion publications, and casting practices in the fashion industry. Such institutional changes, in turn, can reinforce and solidify the transformation of public consciousness.

It is also important to highlight the potential impact of positive representation on the overall health and well-being of society. Expanding the notions of beauty can help reduce the pressure associated with achieving unrealistic appearance standards, which can positively affect mental health, especially among youth.

However, it must be acknowledged that the process of changing public consciousness through positive representation faces several challenges. These include resistance to established norms, commercial interests that may contradict inclusivity, and the risk of superficial or tokenistic approaches to diversity.

References:

1. Bandura, A. (2009). Social cognitive theory of mass communication. In *Media effects* (pp. 110-140). Routledge.
2. Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. In *Media effects* (pp. 53-78). Routledge.
3. Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
4. Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration

images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011.

5. Webb, J. B., Vinoski, E. R., Bonar, A. S., Davies, A. E., & Etzel, L. (2017). Fat is fashionable and fit: A comparative content analysis of Fatspiration and Health at Every Size® Instagram images. *Body image*, 22, 53-64.

6. Mears, A. (2011). *Pricing beauty: The making of a fashion model*. Univ of California Press.

7. Rodgers, R. F., Kruger, L., Lowy, A. S., Long, S., & Richard, C. (2019). Getting Real about body image: A qualitative investigation of the usefulness of the Aerie Real campaign. *Body Image*, 30, 127-134.

8. Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or#loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body image*, 22, 87-96.

9. Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body image*, 29, 47-57.

10. FSU researchers find plus-size fashion models help improve women's psychological health

11. Yim, M. Y. C., Kim, E., & Ahn, H. (2024). Do plus-size models really benefit obese consumers? Investigating the influence of plus-size models on negative emotions and mental imagery. *Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal*.

12. Aitken, J. A., Cannon, J. A., Kaplan, S. A., & Kim, H. (2023). The Benefits of Work: A Meta-analysis of the Latent Deprivation and Agency Restriction Models. *Journal of Business and Psychology*, 1-27.

13. Curvy women bare all to recreate Pink Floyd's famous 'Back Catalog' poster. URL: <https://sg.news.yahoo.com/style/curvy-women-bare-recreate-pink-floyds-famous-back-catalogue-poster-2-092307255.html>

14.4 Plus-Size Models Recreate the Kardashian-Jenners' Calvin Klein Underwear Ads. URL: <https://people.com/style/models-recreate-kardashian-jenner-calvin-klein-ads/>

Евразийский Союз Ученых. Серия: педагогические, психологические и философские науки.

Ежемесячный научный журнал

№ 07 (119)/2024 Том 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

•Садовская Валентина Степановна

AuthorID: 427133

Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник культуры РФ, академик Международной академии Высшей школы, почетный профессор Европейского Института PR (Париж), член Европейского издательского и экспертного совета IEERP.

•Ремизов Вячеслав Александрович

AuthorID: 560445

Доктор культурологии, кандидат философских наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, академик Международной Академии информатизации, член Союза писателей РФ, лауреат государственной литературной премии им. Мамина-Сибиряка.

•Измайлова Марина Алексеевна

AuthorID: 330964

Доктор экономических наук, профессор Департамента корпоративных финансов и корпоративного управления Финансового университета при Правительстве Российской Федерации.

•Гайдар Карина Марленовна

AuthorID: 293512

Доктор психологических наук, доцент. Член Российского психологического общества.

•Слободчиков Илья Михайлович

AuthorID: 573434

Профессор, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук. Член-корреспондент Российской академии естественных наук.

•Подольская Татьяна Афанасьевна

AuthorID: 410791

Профессор факультета психологии Гуманитарно-прогностического института. Доктор психологических наук. Профессор.

•Пряжникова Елена Юрьевна

AuthorID: 416259

Преподаватель, профессор кафедры теории и практика управления факультета государственного и муниципального управления, профессор кафедры психологии и педагогики дистанционного обучения факультета дистанционного обучения ФБОУ ВО МГППУ

•Набойченко Евгения Сергеевна

AuthorID: 391572

Доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства здравоохранения Свердловской области.

•Козлова Наталья Владимировна

AuthorID: 193376

Профессор на кафедре гражданского права юридического факультета МГУ

•Крушельницкая Ольга Борисовна

uthorID: 357563

кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ социальной психологии. Московский государственный областной университет.

•Артамонова Алла Анатольевна

AuthorID: 681244

кандидат психологических наук, Российский государственный социальный университет, филиал Российского государственного социального университета в г. Тольятти.

•Таранова Ольга Владимировна

AuthorID: 1065577

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Департамент гуманитарного образования студентов инженерно-технических направлений, Кафедра управления персоналом и психологии (Екатеринбург)

•Ряшина Вера Викторовна

AuthorID: 425693

Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, лаборатория профессионального развития педагогов (Москва)

•Гусова Альбина Дударбековна

AuthorID: 596021

Заведующая кафедрой психологии. Доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, психолого-педагогический факультет (Владикавказ).

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А
E-mail: info@euroasia-science.ru ;
www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»
Тираж 1000 экз.