



ВМЕСТЕ РАДИ ЖИЗНИ
Свердловская региональная благотворительная общественная организация помощи онкологическим больным

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ «ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ»: КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОБРАЗА ТЕЛА У ПАЦИЕНТОК ПОСЛЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Чугунова Наталья Станиславовна

Организация: Свердловская региональная благотворительная общественная организация помощи онкопациентам «Вместе ради жизни», Екатеринбург |

E-mail: nasch@mail.ru

Клинически значимое улучшение образа тела ($\Delta\text{BIS} \geq 5$) достигнуто у **61,1%** участниц — независимо от типа операции

АКТУАЛЬНОСТЬ

Рак молочной железы (РМЖ) сопровождается стойкими изменениями внешности вследствие хирургического лечения, химио- и лучевой терапии.

30–67%

пациенток имеют нарушения образа тела

0

культурно-адаптированных программ реабилитации в России до настоящего времени

Нарушения образа тела существенно снижают качество жизни, сексуальную функцию и приверженность лечению.

ЦЕЛЬ

Разработать и оценить эффективность групповой онлайн-программы «Возвращение к себе», направленной на коррекцию нарушений образа тела у женщин после лечения РМЖ в российском социокультурном контексте.

Ключевые слова:

рак молочной железы · образ тела · психологическая реабилитация · онлайн-программа · онкопсихология

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Дизайн: Пилотное лонгитюдное квазиэкспериментальное исследование с повторными измерениями (T1–T3; октябрь 2025 — январь 2026)

18

завершили программу (из 23 приступивших)

51,8

средний возраст $\pm 9,6$ лет

77,8%

мастэктомия; 22,2% — органосохр.

Инструментарий: BIS (шкала образа тела) · SADS (социальное избегание) · HADS (тревога/депрессия) · шкала самооценки Розенберга

Статистика: критерий Вилкоксона ($r_{\text{eff}} = Z/\sqrt{N}$), ранговая корреляция Спирмена

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ (12 СЕССИЙ)

1–2

Психо-едукация и образ тела

3–4

Когнитивная реструктуризация

5–6

Работа с зеркальным избеганием

7–8

Зеркальная экспозиция

9–10

Рольевые идентичности

11–12

Интеграция и поддержание результата

Онлайн-формат · групповые сессии · 12 недель

Ключевой предиктор выраженности нарушений — эмоциональная репрезентация болезни ($p < 0,002$; $d = 0,71$), а не тип хирургического вмешательства.

РЕЗУЛЬТАТЫ

До программы:

Клинически значимые нарушения образа тела ($\text{BIS} \geq 11$)

88,9%

участниц ($M = 16,89 \pm 5,96$ балла по BIS)

По завершении программы (значимые изменения):

Образ тела (BIS ↓)		$d = 0,83$
Поведенческое избегание ↓		$d = 0,78$
Зеркальное избегание ↓		$d = 0,79$
Тревога (HADS ↓)		$d = 0,58$
Самооценка Розенберга ↑		$d = 0,50$

Все показатели: $p < 0,05$. Коэффициент d = размер эффекта Козна. Визуализация отражает величину эффекта.

Выводы

- Программа «Возвращение к себе» демонстрирует значимую положительную динамику по всем ключевым показателям образа тела, тревоги и самооценки.
- Выраженность нарушений образа тела определяется личностным значением телесных изменений, а не объемом хирургического вмешательства.
- Онлайн-формат обеспечивает доступность реабилитации независимо от региона проживания пациентки.
- Результаты подлежат верификации на расширенной выборке ($N \geq 50$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ткаченко Г.А., Каргальская И.Г., Обухова О.А. и др. Опыт проведения психологических групповых занятий в онлайн-формате с больными РМЖ // Вопросы онкологии. 2025. Т.71. №3. С.647–652.
- Тхостов А.Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002.
- Чулкова В.А., Пестерёва Е.В. Психология онкологического больного // Вопросы онкологии. 2010. Т.56, №4. С.397–402.
- Cash T.F. The Body Image Workbook. Oakland: New Harbinger Publications, 2008.
- Esplen M.J., Wong P.F.M., Warner L. et al. Restoring body image after cancer (ReBIC) // J Clin Oncol. 2018. Vol.36. №8. P.749–756.
- Fingeret M.C., Teo D.B., Epner S.M. Body image disturbance in cancer patients // Psychooncology. 2014. Vol.23. №12. P.1351–1357.
- Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // Qualitative Research in Psychology. 2006. Vol.3. №2. P.77–101.