

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Развитие человека в современном мире. 2025. № 1
Human Development in the Modern World. 2025, no. 1

Научная статья

УДК 159.9.01

Аналитический обзор диагностического инструментария феноменов телесной сферы

Елена Сергеевна Гурина¹, Татьяна Валентиновна Белашина¹

¹Новосибирский государственный педагогический университет,
Новосибирск, Россия

Аннотация. В работе актуализирован вопрос исследования телесной составляющей в структуре психики человека. Показано, что на фоне роста исследований, основанных на теоретическом осмыслении телесности, эмпирическое изучение данного феномена в отечественной психологии пока еще остается недостаточным и односторонним. В рамках традиционного направления исследования телесности долгое время опирались на данные, полученные в результате самоотчетов испытуемых об особенностях тела (например, вес, объем, форма, размер и др.), его активности, оценке отдельных частей и т. д. Со временем акцент все больше смещался в сторону восприятия и понимания человеческого тела как «одухотворенной» материи, а не просто материальной оболочки, что обусловило переход к понятию «телесность» и появление качественно новых методик диагностики. Однако большая сложность в данном случае заключается в отсутствии однозначной трактовки феномена телесности, что обусловлено его многоаспектностью и многоплановостью, а также недостаточной разработанностью валидного и надежного диагностического инструментария, что позволило бы более дифференцированно подходить к оценке и описанию феноменов телесной сферы.

Представленный в практике отечественной психодиагностики инструментарий направлен преимущественно на оценку образа тела, а попытки измерения других, относящихся к телу, конструктов в настоящее время являются фрагментарными (например, диагностика проявлений феноменов телесной сферы в рамках определения соматических и клинических расстройств, установок и поведенческих паттернов, связанных с телом и внешностью, а также определения роли и места телесной составляющей в структуре «Я»). Вместе с тем представляется крайне актуальной задачей разработка методик, направленных на оценку тенденций инвестирования психических задач в телесность, что позволило бы существенно расширить научные представления о неразрывной связи психики и тела, а также способствовало решению конкретных практических задач.

Ключевые слова: тело; телесность; образ тела; психодиагностика; исследование.

Для цитирования: Гурина Е. С., Белашина Т. В. Аналитический обзор диагностического инструментария феноменов телесной сферы // Развитие человека в современном мире. – 2025. – № 1. – С. 7–19.

Original article

Analytical review of diagnostic tools bodily phenomena

Elena S. Gurina¹, Tatiana V. Belashina¹

¹*Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia*

Abstract. The paper actualizes the issue of research of the bodily component in the structure of human psyche. It is shown that against the background of the growth of studies based on the theoretical understanding of corporeality, empirical study of this phenomenon in Russian psychology is still few and one-sided. Within the framework of the traditional direction, the research of corporeality for a long time relied on the data obtained as a result of self-reports of subjects about body features (e.g., weight, volume, shape, size, etc.), its activity, evaluation of individual parts, etc. Over time, the emphasis shifted more and more towards the perception and understanding of the human body as a “spiritualized” matter, not just a material shell, which led to the transition to the concept of “corporeality” and the emergence of qualitatively new diagnostic techniques. However, the great difficulty in this case is the lack of an unambiguous interpretation of the phenomenon of corporeality, which is due to its multidimensionality and multidimensional nature, as well as the lack of development of valid and reliable diagnostic tools, which would allow a more differentiated approach to the assessment and description of the phenomena of the corporeal sphere.

The tools presented in the practice of Russian psychodiagnostics are mainly aimed at assessing body image, and attempts to measure other body-related constructs are currently fragmentary (for example, diagnostics of manifestations of bodily sphere phenomena within the framework of determining somatic and clinical disorders, attitudes and behavioral patterns related to the body and appearance, as well as determining the role and place of the bodily component in the structure of the “I”). At the same time, it seems extremely urgent to develop methods aimed at assessing the tendencies of investing mental tasks in corporeality, which would significantly expand the scientific understanding of the inseparable connection between the psyche and the body, as well as contribute to the solution of specific practical problems.

Keywords: body; corporeality; body image; psychodiagnostics; research.

For citation: Gurina E. S., Belashina T. V. Analytical review of diagnostic tools bodily phenomena. *Human Development in the Modern World*, 2025, no. 1, pp. 7–19. (In Russ.)

Введение. В последние десятилетия отмечается возрождение интереса гуманитарных наук к проблеме телесного, что подтверждает рост числа публикаций в области психологии, философии, социологии и др. [1; 3; 5; 6; 7; 9; 10; 11; 16; 17; 19; 22; 23; 31]. Исследования, посвященные анализу феноменов телесной сферы, крайне актуальны, т. к. раскрывают закономерности психического развития, становления самосознания, формирования тех или иных качеств и свойств личности сквозь призму формирования и становления телесности. В настоящее время в отечественной науке представлены отдельные теоретические концепции, по-разному осмысляющие феномен телесности и раскрывающие его различные содержательные характеристики.

В ряде работ под телесностью понимается производное от понятия «тело» и рассматривается, прежде всего, физиологическая составляющая субъекта. Например, в работе антрополога Х. Плеснера, описавшего два типа границ телесности, речь

идет о теле и его соприкосновении с окружающей средой: «граница есть лишь виртуальное “между” телом и примыкающей средой, то, “где” оно начинается (прекращается), поскольку иное в нем прекращается (начинается)»; в этом случае граница не принадлежит только телу или только среде, она есть «чистый переход от одного к другому» [21, с. 110]. Также в работе С. В. Бацановой вводится понятие «протестной телесности» для осмысления феномена модификации тела: «изменение своего тела – это игра, попытка найти свою нишу и выразить свое отношение к жизни и обществу, предъявляющему неудобные требования» [3, с. 247].

В. П. Зинченко обозначает телесность пространством между одушевленным телом и «оплотненной» душой [10]. И. Б. Быховская рассматривает телесность как характеристику, возникающую в результате пересечения природного и социокультурного бытия [6]. По мнению Т. С. Леви, «человеческая телесность является результатом процесса онтогенетического, личностного развития в широком смысле исторического развития и выражает культурную, индивидуально-психологическую смысловую составляющую уникального человеческого существа» [17, с. 11].

Аналитический обзор различных источников, раскрывающих проблему проявления телесного, показал, что в настоящее время нет однозначной трактовки феноменов телесной сферы, что обусловлено его многоаспектностью и многоплановостью, а также недостаточной разработанностью диагностического инструментария, что позволило бы более дифференцированно подходить к исследованию и описанию феноменов телесной сферы.

Цель статьи – проанализировать и систематизировать существующий в практике отечественной психодиагностики инструментарий, направленный на оценку различных феноменов, относящихся к сфере телесного.

Теоретическая часть. Большинство эмпирических исследований в области психологии телесности посвящено оценке образа тела в контексте проблемы пищевого поведения. С этой целью были разработаны различные варианты опросников, направленные на диагностику степени удовлетворенности собственным телом у лиц с нарушениями пищевого поведения.

Одной из наиболее часто используемых методик является «Опросник образа собственного тела», разработанный О. А. Скугаревским и С. В. Сивухой на базе Белорусского государственного университета [25]. Тест является ценным психометрическим инструментом, направленным на выявление степени неудовлетворенности внешностью как структурного компонента образа тела. Опросник в его окончательной версии содержит 16 пунктов, что позволяет считать его компактным и оперативным измерительным инструментом, валидация которого осуществлена на выборке, которую составили более 1000 испытуемых.

Большим шагом в исследовании образа тела стала разработка серии опросников, разработанных Т. Ф. Кэшэм, начиная с 1994 г. В России опросники переведены и адаптированы Л. Т. Баранской и С. С. Татауровой в 2008 г. Как отмечают авторы, «тело – не только организм человека и его внешние физические проявления, но и индивидуальный образ, отражающий культуру и духовность человека» [2, с. 3]. Далее отмечено, что «одним из важнейших компонентов телесности человека является отражение собственного тела в сознании. Нарушения образа тела могут стать серьезным препятствием на пути личностного роста современного человека» [2, с. 4]. Именно поэтому исследование образа тела, а также разработка соответствующего валидного инструментария, может дать ценную информацию о закономер-

ностях психологического онтогенеза в целом, становлении самосознания и развития личности [2].

Опросник SIBID (ситуативная неудовлетворенность образом тела) разработан в 1994 г. Т. Ф. Кэшем (Т. F. Cash) и направлен на оценку отрицательных эмоций по поводу своего тела. Стимульный материал методики представляет собой 20 различных ситуаций, потенциально способных являться стрессовыми для лиц с проблемами в восприятии собственного тела. Адаптация и стандартизация данного опросника осуществлена на выборке от 18 до 64 лет.

«Опросник представлений о внешности» (ASI-R) является оригинальной методикой, разработанной в 1996 г. Т. Ф. Кэшем и А. С. Лафарджем. Тест направлен на оценку влияния особенностей внешности обследуемого на его жизнь и готовность вкладываться в свою внешность. Первоначально опросник содержал 14 пунктов (ASI), но в последующем был расширен до 41 и преобразован в ASI-R, что было обусловлено более детальной дифференциацией параметров, отражающих значимость внешности в самых разных сферах жизни. В последующем и эта версия опросника была модифицирована в более краткую (сохранив при этом надежность и валидность), содержащую 20 пунктов. Методика позволяет оценить такие параметры, как «самооценочная значимость внешности» (12 пунктов) и «мотивационная значимость внешности» (8 пунктов).

Опросник MBSRQ-AS (многокомпонентный опросник отношения к собственному телу) разработан в 2002 г. Т. Ф. Кэшем и представляет собой структурированный самоотчет испытуемого о том, как он оценивает образ своего тела и насколько выражено в этот образ вложился. Методика содержит 34 пункта и состоит из 5 взаимосвязанных субшкал, направленных на оценку внешности, ориентацию на внешность, удовлетворенность параметрами тела, озабоченность лишним весом и оценку своего веса.

Шкала состояний образа тела (BISS) представляет собой инструмент оценки краткосрочных эмоциональных переживаний, связанных с внешностью обследуемого. Разработка и валидация BISS подтвердила гипотезу авторов о том, что лица, которые склонны к дисфункциональным вложениям в свою внешность, характеризуются также контекстуальным наличием негативных состояний образа тела.

Опросник BIQLI (влияние образа тела на качество жизни) был разработан в 2002 г. и представляет собой инструмент диагностики воздействия на качество жизни респондента (положительного или отрицательного) сформированного образа тела. Диагностика с помощью BIQLI предполагает оценку связи образа тела и параметров психологического благополучия, таких, как ежедневное эмоциональное состояние, межличностные отношения, самооценка, социальная включенность, общая удовлетворенность жизнью и др. Отличительной особенностью данного опросника является то, что он не измеряет образ тела как таковой, но его результаты дают представление о том, как влияет восприятие образа тела на разнообразные сферы жизни испытуемого.

Обобщая обзор опросников Т. Ф. Кэша, адаптированных Л. Т. Баранской и С. С. Татауровой, следует отметить, что представленные методики являются психометрически состоятельными (авторами проведена и подробно описана процедура валидации и стандартизации), достаточно лаконичными, предполагают вариабельность ответов обследуемого, а также просты в проведении итоговой обработки результатов.

В 2006 г. в рамках исследования А. Б. Холмогоровой, А. А. Дадеко был разработан «Опросник физического перфекционизма» для выявления системы личностных установок и представлений, связанных с внешним видом и повышенной озабоченностью своей внешностью, что проявлялось в постоянном стремлении приводить свое тело в соответствие с идеальными стандартами. Актуальность разработки данного теста была обусловлена ростом числа мужчин-бодибилдеров и женщин, активно занимающихся фитнесом. Результаты проведенного авторами исследования показали, что лица, которые систематически прибегают к улучшению своего тела (выходя за пределы эстетической нормы), характеризуются достаточно высоким эмоциональным неблагополучием по сравнению с теми, кто не использует подобную стратегию [30].

Попытка исследования влияния окружающих людей на отношение к собственному телу является важным шагом в изучении телесных феноменов. Так, в 2008 г. И. В. Лыбко совместно с коллегами представили методику «Диагностика телесного Я», направленную на оценку биологических данных, функциональных способностей, представлений об индивидуальных возможностях тела, а также зависимости отношения к телу от оценки окружающих. Однако содержание ряда суждений указанной методики представляется не вполне обоснованным. Так, например, пункты «Мой вес близок к идеальному» и «У меня от природы хорошая фигура» оценивают, скорее, некий объективно существующий «замер» тела, но не затрагивают того, как отвечающий относится к этому (например, тело может быть идеальным, но не принятым, или неидеальным, но вызывающим положительные переживания). На наш взгляд, при диагностике отношения к телу суждение/вопрос должен учитывать, прежде всего, контекст отношения (в данном случае вопросы, возможно, могли бы иметь такие формулировки «Мой вес меня полностью устраивает» и «Я доволен фигурой, доставшейся мне от природы»). Также суждения, составляющие шкалу самовосприятия телесного «Я», направлены на различные аспекты самоотношения, и, возможно, информативнее было бы выделить субшкалы. Допустим, такие вопросы, как «Я часто люблюсь собой в зеркале», «На конкурсе красоты я с легкостью вошел(ла) бы в десятку победителей», «Мне хочется, чтобы мне делали больше комплиментов по поводу моей внешности» и подобные могли бы составить субшкалу нарциссического отношения к телу и др. Несмотря на отмеченные дискуссионные моменты, методика достаточно надежна и информативна.

В 2016–2018 гг. была осуществлена модификация теста А. А. Рахманиной и А. Б. Холмогоровой в «Трехфакторную шкалу физического перфекционизма» с выделением факторов: «Использование пластической хирургии как способ коррекции несовершенств», «Склонность к неблагоприятным социальным сравнениям и руминированию на тему внешности», «Высокие стандарты внешнего вида и фиксация внимания на нем» [31]. Несмотря на соответствие психометрическим требованиям, шкала не прошла проверку на мужской выборке. В настоящее время методика активно используется с целью изучения отношения к своему телу у девушек.

Большой вклад в исследование проблемы внешнего облика внесли работы В. А. Лабунской и Е. В. Белугиной, которые совместно разработали анкету «Оценочно-содержательная интерпретация компонентов внешнего облика», направленную на диагностику эмоционального компонента физического «Я», которая предполагает процедуру самооценивания различных характеристик внешнего вида человека: лицо, телосложение, оформление облика, выразительное поведение [5].

Анкета «Оценка значимости привлекательного внешнего облика для улучшения различных аспектов жизнедеятельности» разработана в 2018 г. В. А. Лабунской и Г. В. Сериковым [13; 14] и направлена на оценку различных аспектов жизни человека: общение и дружеские отношения, академическая успешность, профессиональная сфера, романтические отношения и др. Ряд утверждений относится к образу жизни и переживанию счастья, что позволило выделить интегральный показатель значимости внешнего облика для улучшения различных сфер жизнедеятельности (ИнтЗВО), а также для ощущения счастья (ЗВО-счастье).

Анкета «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» была разработана совместно с Е. В. Капитановой, направлена на оценку меры обеспокоенности (ОбВО) и удовлетворенности (УдВО) внешним обликом.

В настоящее время существуют и другие авторские методики, исследующие отражение собственного тела в сознании субъекта: «Методика исследования самоотношения к Образу Физического Я» А. Г. Черкашиной (2004); «Образ тела» И. С. Морозовой, К. С. Белогай (2017); «Мое тело» К. С. Белогай (2017) [22; 32]; «Шкала оценки образа тела» (Contour Drawing Rating Scale, CDRS) М. Томпсона и Дж. Грея, в адаптации А. А. Золотаревой (2024) [11]. Как правило, они представляют собой оценку значимости и удовлетворенности анатомическими, функциональными, социальными характеристиками тела.

Важно отметить, что со временем научный интерес специалистов в области психологии телесности стал все больше смещаться с исследования специфики отражения собственного тела в сознании (в норме и патологии) в сторону разработки и адаптации специфического диагностического инструментария, направленного на оценку гносеологических, экзистенциональных и социокультурных составляющих феномена телесности человека.

Так, одной из первых работ в этой области стало исследование А. Ю. Рождественского и Г. В. Ложкина, в котором были определены роль и место телесной составляющей в Я-структуре. Результатом исследования стала разработка методики – «Опросник саморефлексии телесного потенциала», направленная на оценку процесса осознания личностью собственного телесного опыта [18]. На основе полученных результатов авторами были описаны 3 типа репрезентации телесного потенциала: витальный (характеризующий осознание тела как биологического объекта), конформный (связанный с представлениями о теле как инструменте встраивания в культуру, конкретный социум), личностный (отражающий интеграцию телесного потенциала в Я-структуру). Испытуемые с последним типом саморефлексии телесного потенциала составили наименьшее число респондентов, но, как отмечают авторы, именно для них характерны: положительное восприятие собственного «Я», уверенность в достижении жизненных целей и готовность к преодолению неудач за счет своих возможностей и самоактивности.

В 2009 г. А. А. Гавриленко был предложен опросник «Адаптационно-компенсаторные стратегии по преобразованию внешности», направленный на выявление действий по коррекции собственной внешности. В методике сформулирован ряд утверждений, отражающих более или менее распространенные разновидности таких действий, среди которых можно выделить искусственно осуществляемую коррекцию конституциональных контуров тела и лица субъекта, естественные способы изменения параметров внешности (анатомических), а также коррекцию элементов оформления внешнего вида (социальных) [7].

О. А. Заржицкая в 2013 г. представила адаптацию методики Дж. К. Томпсона, П. Ван ден Берг, М. Рериг, А. С. Гварда, Л. Дж. Хейнберга «Опросник социокультурных установок в отношении телесности», направленную на оценку влияния социально установленных стандартов на представления о телесности.

Л. Р. Правдиной в 2015 г. были представлены результаты разработки опросника, который включал несколько шкал, соответствующих 4 уровням здоровья человека: отношение к телу как организму (способность человека вести здоровый образ жизни и пр.); отражение психологического аспекта телесности (способность субъекта осознавать свои телесные ощущения, вербализовать эмоции и пр.); социальный аспект телесности (способность к пониманию невербальных сигналов общения и пр.); духовный аспект телесности (способность к пониманию себя целостно и пр.) [23]. Совокупность показателей по основным шкалам составляют общую шкалу телесности. Результаты данного исследования интересны, прежде всего, потому, что авторы акцентируют внимание на телесности, которая сводима не только к физическому телу, но и связана с эмоциональной и коммуникативной сферой.

М. Ю. Луцки и А. В. Дронго в 2019 г. представили методику диагностики экзистенциала телесности (ДЭТ). Основываясь на идеях М. Босса об экзистенциальной данности всего того, с чем человек приходит в этот мир и через что может дать проявиться бытию, о философских концепциях бытия и психоаналитических представлениях о телесности, авторы рассматривают телесность как экзистенциальный феномен сквозь призму 3 сфер бытия – 3 мира: Mitwelt (описывает отношения с другими людьми); Umwelt (биологический мир) и Eigenwelt (отношения со своим «Я», собственный мир). Результатом исследования выступает конкретная структура телесного экзистенциала, через которую прослеживается воплощенность «Я» в каждой телесной зоне. Так, через мир Mitwelt человек получает возможность взаимодействовать с другими людьми через свою телесность, включать и замечать ее в контакте. Возможность использовать свое тело и его отдельные части для достижения собственных целей в мире, реализации экзистенции лежит в плоскости Umwelt. В Eigenwelt субъект получает возможность отождествить себя с собственной телесностью, чувствовать, осознавать эту область, переживая положительные эмоции [19].

Среди исследований, основанных на применении проективных и полупроективных методов диагностики телесной сферы, интересна модификация методики Р. Бернса «Автопортрет – телесное состояние» Е. С. Романовой и С. Ф. Потемкиной. Она направлена на оценку индивидуально-психологических особенностей человека, его представлений о себе, внешности, внутреннем мире и характере [22].

К полупроективным также можно отнести методику «Крем», разработанную Т. А. Ребеко и Е. В. Васильевой (2006). Процедура диагностики осуществляется с помощью специальных карточек с дескрипторами кремов, из которых испытуемые выбирали индивидуально значимые характеристики. Концептуальная позиция авторов основана на том, что отношение к коже как к границе физического и психологического «Я» сопряжено с ощущением надежности, устойчивости и безопасности существования, а также характеризует ведущий способ контакта с миром [24].

В настоящее время в зарубежной литературе представлен ряд методик, направленных на исследование interoцептивного осознания: опросник телесной осознанности (Private Body Consciousness Sub-scale (PBCS)); опросник «Body Consciousness» (BCO); «Шкала телесного интеллекта» (Body Intelligence Scale (BIS)); «Измерение

уровня телесного осознания» (Body Awareness Measure (BAM)); «Опросник телесного осознания» (Опросник осознания тела (BAO)) и др. [22]. Однако в практике отечественной психодиагностики они не нашли своего применения.

Исследование interoцептивных телесных ощущений было предпринято А. Ш. Тхостовым и О. В. Ефремовой в 1990 г., что нашло свое отражение в разработке методики «Классификация ощущений». Позже на ее основе была разработана психосемантическая методика «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений» (ВДИО) для оценки особенностей вербализации и индивидуальных систем значений внутреннего восприятия и опыта (2003) [28]. Данная методика представляет собой систему дескрипторов для описания интрацептивных ощущений, что стало ценным вкладом в области диагностики различных соматических и психических расстройств.

Также заслуживает внимания опросник оценки телесного напряжения, разработанный Э. Грёнлюнд и Н. Ю. Оганесян, используемый в узкоспециализированной практике танцевально-двигательной терапии лиц с психотическими расстройствами [8].

Таким образом, представленный аналитический обзор позволил систематизировать существующие инструменты оценки феноменов телесной сферы (рис.).



Рис. Инструменты оценки феноменов телесной сферы

Выводы. Представленный теоретический обзор инструментов, существующих в настоящее время в практике психодиагностики и тестологии, показал, что оценка различных предметных областей телесности является актуальным и перспективным направлением исследований. Традиционное эмпирическое освещение телесности достаточно долгое время было ограничено рядом описательных характери-

стик, основанных на самоотчетах испытуемых об особенностях своего тела (вес, объем, форма, размер и пр.), его активности, оценке отдельных частей и т. д. Со временем все больше исследователей акцентировали внимание на человеческом теле как «одухотворенной» материи [6; 10; 16; 17; 20; 23; 27], а не просто материальной оболочке, что обусловило переход к понятию «телесность» и появление качественно новых методик диагностики. Современный взгляд на взаимопроникновение телесного и психического, их неотделимость друг от друга в рамках человеческого бытия, рождает все больше вопросов и создает поле для проведения исследований, а предлагаемые авторами инструменты претендуют на рассмотрение все большей взаимообусловленности и взаимозависимости телесного и психического.

Несмотря на это существует явный недостаток валидных методик, направленных на оценку тех психических задач, которые могут быть решены посредством тела. Так, например, известно, что для человека с низкой самооценкой тело нередко выступает в качестве способа ее регуляции [15]. Для того, кто испытывает трудности в эмоциональном отклике, тело может стать инструментом выведения интенсивных чувств [26; 29]. Именно поэтому крайне актуальным является вопрос разработки методики, достаточно чувствительной в отношении тонкого перехода к инвестированию психических задач в телесность, что позволило бы не только расширить научные представления о неразрывной связи психики и тела, но и способствовало бы решению конкретных задач психологической практики.

Список источников

1. Агафонова П. А., Чернявская В. С. Направленность личности и самоотношение у подростков с позитивным и негативным образом тела // Развитие человека в современном мире. – 2024. – № 3. – С. 38–54.
2. Баранская Л. Т., Татаурова С. С. Методика исследования образа тела. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2011. – 82 с.
3. Бацанова С. В. Протестная телесность // Вестник Белгородского государственного технологического университета имени В. Г. Шухова. – 2015. – № 4. – С. 245–250.
4. Белашина Т. В., Волкова К. Особенности взаимосвязи самоотношения и образа тела в подростковом возрасте // Развитие человека в современном мире. – 2022. – № 2. – С. 102–116.
5. Белугина Е. В. Отношение к своему внешнему облику в период середины жизни: дисс. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 2003. – 199 с.
6. Быховская И. М. Аксиология телесности и здоровье: сопряженность в культурологическом измерении // Психология телесности между душой и телом / ред-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ, 2005. – С. 53–67.
7. Гавриленко А. А. Образ физического «Я» как структурная составляющая Я-концепции: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 175 с.
8. Грэнлионд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
9. Заржицкая О. А. Адаптация русскоязычной версии опросника «Опросник социокультурных установок в отношении телесности» // Вестник Брестского государственного технического университета. – 2013. – № 2. – С. 173–183.
10. Зинченко В. П. Психология на качелях между душой и телом // Психология телесности между душой и телом / ред-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ, 2005. – С. 10–52.
11. Золотарева А. А. Психометрические свойства шкалы оценки образа тела (апробация на российской выборке) // Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 201–210.

12. *Капитанова Е. В.* Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов своим внешним обликом: дисс. ... канд. психол. наук. – Ростов н/Д, 2017. – 212 с.

13. *Лабунская В. А.* Динамика представлений студентов о функциональной значимости привлекательного внешнего облика // Социодинамика. – 2018. – № 11. – С. 11–19.

14. *Лабунская В. А., Сериков Г. В.* Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика» // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9, № 3. – С. 91–103.

15. *Латина Ю.* Тело, еда, секс и тревога: что беспокоит современную женщину. Исследование клинического психолога [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.rulit.me/books/telo-eda-seks-i-trevoga-cto-bespokoit-sovremennuyu-zhenshchinu-issledovanie-klinicheskogo-psihologa-read-511440-1.html> (дата обращения: 09.10.2024).

16. *Леви Т. С.* Психология телесности в ракурсе личностного развития // Психология телесности между душой и телом / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ, 2005. – С. 410–433.

17. *Леви Т. С.* Телесно-энергетический подход к пониманию психологической границы человека // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2017. – № 2. – С. 10–18.

18. *Ложкин Г. В., Рождественский А. Ю.* Феномен телесности в «Я»-структуре старшеклассников и содержании их жизненных проектов // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 27–33.

19. *Луцки М. Ю., Дронго А. В.* Разработка и психометрическая проверка диагностики экзистенциала телесности (ДЭТ) // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия Психолого-педагогические науки. – 2019. – № 3(43). – С. 89–103.

20. *Лыбко И. В.* Методика «Диагностика телесного Я» // Психологическая диагностика: научно-методический и практический журнал. – 2008. – № 3. – С. 5–21.

21. *Плеснер Х.* Ступени органического и человек // Проблема человека в западной философии. – М.: Прогресс, 1988. – С. 96–151.

22. *Попова Р. Р.* Проблема исследования и методы диагностики интероцептивного осознания в отечественной и зарубежной психологии // Южно-российский журнал социальных наук. – 2020. – № 2. – С. 126–138.

23. *Правдина Л. Р., Васильева О. С., Власова А. Ю.* Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования // Российский психологический журнал. – 2015. – Т. 12, № 4. – С. 148–160.

24. *Ребеко Т. А.* Отношение к коже как репрезентация имплицитной модели феминности // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – 2006. – № 1(42). – С. 169–180.

25. *Скугаревский О. А., Сивуха С. В.* Образ собственного тела: разработка инструмента для оценки // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 40–48.

26. *Скэрдеруд Ф.* Беспокойство. Путешествие в себя. – Самара: Бахрах-М, 2003. – 478 с.

27. Телесность как эпистемологический феномен / под ред. И. А. Бесковой. – М.: ИФРАН, 2009. – 231 с.

28. *Тхостов А. Ш., Нелюбина А. С., Бузина Т. С.* Тест «Выбор дескрипторов интрацептивных ощущений»: уч. пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2022. – 105 с.

29. *Хириш М.* «Это мое тело... и я могу делать с ним что хочу»: психоаналитический взгляд на диссоциацию и инсценировки тела. – М.: Когито-Центр, 2018. – 381 с.

30. *Холмогорова А. Б., Дадеко А. А.* Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. – 2010. – № 3. – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 10.10.2024).

31. Холмогорова А. Б., Рахманина А. А. Трехфакторная шкала физического перфекционизма – новый инструмент диагностики патогенных стандартов внешности в современной культуре // Консультативная психология и психотерапия. – 2020. – Т. 28, № 4. – С. 98–117.
32. Черкашина А. Г. Образ физического «Я» в самоотношении девушек 17–18 лет. – Самара: Поволжская государственная социально-гуманитарная академия, 2012. – 80 с.

References

1. Agafonova P. A., Chernyavskaya V. S. Personality orientation and self-relationship in adolescents with positive and negative body image. *Human Development in the Modern World*, 2024, no. 3, pp. 38–54. (In Russian)
2. Baranskaya L. T., Tataurova S. S. Methodology of body image research. Ekaterinburg: Publishing House of the Ural University, 2011, 82 p. (In Russian)
3. Batsanova S. V. Protest bodyiness. *Bulletin of the Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov*, 2015, no. 4, pp. 245–250. (In Russian)
4. Belashina T. V., Volkova K. Features of the relationship between self-relationship and body image in adolescence. *Human Development in the Modern World*, 2022, no. 2, pp. 102–116. (In Russian)
5. Belugina E. V. Attitudes to their appearance in the period of mid-life: diss. ... cand. psychol. sciences. Rostov-on-Don, 2003, 199 p. (In Russian)
6. Bykhovskaya I. M. Axiology of corporeality and health: contiguity in the cultural dimension. Psychology of corporality between soul and body. Ed.-comp. by V. P. Zinchenko, T. S. Levy. Moscow: AST, 2005, pp. 53–67. (In Russian)
7. Gavrilenko A. A. The image of physical self as a structural component of self-concept: diss. ... cand. psychol. sciences. Moscow, 2009, 175 p. (In Russian)
8. Grönlund E., Oganesyán N. Yu. Dance therapy. Theory, methodology, practice. Saint Petersburg: Rech, 2004, 288 p. (In Russian)
9. Zarzhitskaya O. A. Adaptation of the Russian-language version of the questionnaire “Questionnaire of sociocultural attitudes towards corporality”. *Bulletin of Brest State Technical University*, 2013, no. 2, pp. 173–183. (In Russian)
10. Zinchenko V. P. Psychology on the swing between soul and body. Psychology of corporality between soul and body. Ed.-comp. by V. P. Zinchenko, T. S. Levy. Moscow: AST, 2005, pp. 10–52. (In Russian)
11. Zolotareva A. A. Psychometric properties of the body image assessment scale (approbation on the Russian sample). *Experimental Psychology*, 2023, vol. 16, no. 1, pp. 201–210. (In Russian)
12. Kapitanova E. V. Socio-psychological factors of students' satisfaction with their appearance: diss. ... cand. psychol. sciences. Rostov-on-Don, 2017, 212 p. (In Russian)
13. Labunskaya V. A. Dynamics of students' perceptions of the functional significance of attractive appearance. *Sociodynamics*, 2018, no. 11, pp. 11–19. (In Russian)
14. Labunskaya V. A., Serikov G. V. Theoretical foundations and methodological approaches to the study of the phenomenon “value of external appearance”. *Social Psychology and Society*, 2018, vol. 9, no. 3, pp. 91–103. (In Russian)
15. Lapina Yu. Body, food, sex and anxiety: what worries a modern woman. Research of a clinical psychologist [Electronic resource]. URL: <https://www.rulit.me/books/telo-eda-seks-i-trevoga-cto-bespokoit-sovremennuyu-zhenshchinu-issledovanie-klinicheskogo-psihologa-read-511440-1.html> (date of access: 09.10.2024). (In Russian)
16. Levy T. S. Psychology of corporality in the perspective of personal development. Psychology of corporality between soul and body. Ed.-comp. by V. P. Zinchenko, T. S. Levy. Moscow: AST, 2005, pp. 410–433. (In Russian)

17. Levy T. S. Body-energy approach to understanding the psychological boundary of a person. *Scientific Works of Moscow Humanitarian University*, 2017, no. 2, pp. 10–18. (In Russian)
18. Lozhkin G. V., Rozhdestvensky A. Yu. The phenomenon of corporeality in the self-structure of high school students and the content of their life projects. *Psychological Journal*, 2004, no. 2, pp. 27–33. (In Russian)
19. Lutsik M. Yu., Drongo A. V. Development and psychometric verification of the diagnostics of existential of corporality (DET). *Bulletin of Samara State Technical University. Series Psychological and Pedagogical Sciences*, 2019, no. 3(43), pp. 89–103. (In Russian)
20. Lybko I. V. Methodology “Diagnostics of the corporeal self”. *Psychological diagnostics: Scientific-methodical and Practical Journal*, 2008, no. 3, pp. 5–21. (In Russian)
21. Plesner Kh. Steps of Organic and Man. The Problem of Man in Western Philosophy. Moscow: Progress, 1988, pp. 96–151. (In Russian)
22. Popova R. R. Research problem and methods of diagnostics of interoceptive awareness in Russian and foreign psychology. *South-Russian Journal of Social Sciences*, 2020, no. 2, pp. 126–138. (In Russian)
23. Pravdina L. R., Vasilieva O. S., Vlasova A. Yu. Telesnost in the context of health psychology: experience of pilot study. *Russian Psychological Journal*, 2015, vol. 12, no. 4, pp. 148–160. (In Russian)
24. Rebeko T. A. Attitude to skin as a representation of the implicit model of femininity. *Bulletin of the Russian Humanitarian Scientific Foundation*, 2006, no. 1(42), pp. 169–180. (In Russian)
25. Skugarevsky O. A., Sivukha S. V. Self-body image: development of a tool for evaluation. *Psychological Journal*, 2006, no. 2, pp. 40–48. (In Russian)
26. Skerderud F. Anxiety. Traveling into itself. Samara: Bakhrahk-M, 2003, 478 p. (In Russian)
27. Corporeality as an epistemological phenomenon. Ed. by I. A. Beskova. Moscow: IFRAN, 2009, 231 p. (In Russian)
28. Tkhostov A. Sh., Nelyubina A. S., Buzina T. S. Test “Choice of descriptors of intrceptive sensations”: training manual. Saint Petersburg: Science-intensive technologies, 2022, 105 p. (In Russian)
29. Hirsch M. “This is my body... and I can do what I want with it”: a psychoanalytic look at dissociation and staging of the body. Moscow: Cogito Center, 2018, 381 p. (In Russian)
30. Kholmogorova A. B., Dadeko A. A. Physical perfectionism as a factor of affective spectrum disorders in modern culture [Electronic resource]. *Medical Psychology in Russia*, 2010, no. 3. URL: <http://medpsy.ru> (date of access: 10.10.2024). (In Russian)
31. Kholmogorova A. B., Rakhmanina A. A. Three-factor scale of physical perfectionism – a new tool for diagnosing pathogenic standards of appearance in modern culture. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2020, vol. 28, no. 4, pp. 98–117. (In Russian)
32. Cherkashina A. G. Image of physical “I” in the self-image of girls 17–18 years old. Samara: Volga State Social and Humanitarian Academy, 2012, 80 p. (In Russian)

Информация об авторах

Е. С. Гурина – старший преподаватель кафедры социальной психологии и вики-тимологии, Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0009-0007-4015-7132>, elena.s.gurina@yandex.ru

Т. В. Белашина – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский государственный педагогиче-

ский университет, г. Новосибирск, Россия, <https://orcid.org/0000-0002-4656-0439>,
tatyanabelashina@mail.ru

Information about the authors

E. S. Gurina – senior lecturer at the Department of Social Psychology and Victimology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0009-0007-4015-7132>, elena.s.gurina@yandex.ru

T. V. Belashina – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-4656-0439>,
tatyanabelashina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.12.2024; одобрена после рецензирования 12.01.2025; принята к публикации 12.02.2025.

The article was submitted 01.12.2024; approved after reviewing 12.01.2025; accepted for publication 12.02.2025.

