



УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.3>

## Представления о своем теле девочек-подростков с разным уровнем физической активности\*

К. Н. Белогай, Д. А. Осипова

*Кемеровский государственный университет, Россия*

**Аннотация.** Анализируются представления девочек-подростков о своем теле. Показано, что девочки низко оценивают функциональные возможности тела, активность, не принимают его. Проверялась гипотеза о том, что увеличение физической активности, направленной на развитие функциональных характеристик тела без контроля веса, позволит сделать представления о теле более позитивными и реалистичными. Исследование показало, что для формирования позитивного образа тела действительно необходим взгляд на тело через призму его функциональности, а не внешнего вида. У девочек, занимавшихся фехтованием на протяжении девяти месяцев, повысилось принятие тела, выросли оценки функциональности и активности, снизился разрыв между ощущаемыми пропорциями и реальными: подростки ощущали торс и конечности гораздо более длинными, чем это есть на самом деле, но в ходе занятий представления о теле стали более реалистичными.

**Ключевые слова:** представления девочек-подростков о своем теле, подростковый возраст, факторы формирования позитивного образа тела, физическая активность.

**Для цитирования:** Белогай К. Н., Осипова Д. А. Представления о своем теле девочек-подростков с разным уровнем физической активности // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 27. С. 3–15. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.3>

### Теоретическое обоснование проблемы

Исследование представлений индивида о своем теле с позиций клинико-психологического подхода, по мнению L. Smolak и T. F. Cash, позволяет охарактеризовать корреляты и факторы формирования негативного образа тела. Но вопросы «Как предотвратить формирование негативного образа тела?» и «Как осуществлять коррекционно-развивающую работу в этом направлении?» остались без ответа [Smolak, Cash, 2011]. Т. Тулка отмечает, что традиционные технологии работы избавляют от негативных характеристик, приводят к снижению уровня проявлений психопатологии, но не повышают психологическое благополучие [Тулка, 2012]. Таким образом, чтобы обеспечить эффективность психологического вмешательства, необходимо выявлять ресурсы и добродетели людей, а затем развивать их у тех, кто находится в группе риска [Seligman, 2002].

---

\* Статья подготовлена при поддержке РФФИ, проект 17-36-00016-ОГН.

Изначально предполагалось, что позитивный и негативный образы тела – два полюса одного континуума, однако сегодня считается, что отношения между ними несколько сложнее. Это связано с тем, что позитивным образом тела в современном обществе обладает меньшинство людей, для подавляющего большинства характерно нормативное недовольство внешностью [Smolak, Cash, 2011]. В связи с этим, по мнению К. Holmqvist Gattario, для профилактики нарушений образа тела и соответствующего поведения важно понять, в чем же состоит специфика позитивного образа тела [Holmqvist Gattario, 2013]. Шведская исследовательница показала, например, что подростки с позитивными представлениями о теле описывают свои отношения с телом следующим образом: они оценивают себя как среднестатистических, принимают себя, но речь не идет о глобальной любви. В позитивном образе тела подростков подчеркиваются функциональные характеристики, а не внешность.

Основная характеристика позитивного образа тела – принятие. Принятие тела не синонимично нарциссизму и тщеславию. Напротив, стремление приблизить свое отличное от эталонов тело к социокультурным идеалам и попытки сделать все возможное, чтобы от этих идеалов не отличаться, в большей степени соотносятся с нарциссизмом. Принятие тела подразумевает принятие своих уникальных физических особенностей (в том числе связанных с этнической и культурной принадлежностью). Две трети шведских подростков отмечают части тела, которыми они не удовлетворены, но они не беспокоятся по этому поводу и принимают их [Frisén, Holmqvist, 2010]. Афроамериканские девочки-подростки подчеркивают преимущества своего тела [Pore, Cogona, Belgrave, 2014]. Девочки – коренные жительницы Канады, даже если что-то меняют в своем теле, ориентируются на комфорт тела [McHugh, Coppola, Sabiston, 2014].

Следующим важным аспектом формирования позитивного образа тела является расширение концепции привлекательности. Широта представлений (по сравнению с жесткими социокультурными стандартами) о красоте означает, что они основываются на личностных характеристиках, например уверенности, щедрости и др., и важным моментом является понимание того, что красота и сексуальная привлекательность не являются тождественными.

Еще один аспект формирования позитивного образа тела – развитие телесных стратегий, направленных на заботу и уход за телом. Женщины с позитивным образом тела ухаживают за своим телом и внешностью, однако не прибегают с этой целью к экстремальным способам воздействия. Как отмечает С. Р. Cook-Cottone, люди с позитивным образом тела не осуждают, но и не игнорируют свои тела. Заботу о теле – здоровое питание, физические упражнения, макияж и маникюр – они рассматривают как своеобразную инвестицию. При этом их самооценка не связана с внешностью, что помогает им справиться с изменениями внешности, произошедшими вследствие болезней, например волчанки или рака [Cook-Cottone, 2015].

Формирование позитивного образа тела, по всей видимости, невозможно без внутренней позитивности, оптимизма и адаптивного поведения.

Внутренняя позитивность описывается респондентами как «высоко поднятая голова», «сияние» или «внутреннее свечение». Внутренняя позитивность находит выражение в выполнении физических упражнений, интуитивном питании, профилактическом уходе (в том числе посещении врача) и стремлении иногда побаловать тело (например, при помощи массажа) [Tylka, 2012].

Так как сама идея позитивного образа тела связана с признанием того, что красота разнообразна, по всей видимости, данный конструкт обусловлен с социальной идентичностью человека – этнической, социокультурной, гендерной, возрастной. Например, в исследованиях, выполненных под руководством V. Swami, было показано, что принятие тела является инвариантной составляющей рассматриваемого феномена для представителей разных социокультурных выборок, однако степень автономности, телесные поведенческие стратегии и практики, а также степень интернализации социокультурных эталонов являются вариативными составляющими. Такой компонент, как «признательность по отношению к телу», также будет различаться у представителей коллективистских и индивидуалистических культур [Are there ethnic ... , 2009; Swami, Mada, Tovée, 2012; Ng, Barron, Swami, 2015;].

Для формирования позитивного образа тела необходим взгляд на тело через призму его функциональности, а не внешнего вида. Подавляющее число людей с позитивным образом тела физически активны и отмечают, что эта активность доставляет им удовольствие. Показано, что повышение физической активности делает образ тела более позитивным [Burgess, Grogan, Burwitz, 2006], однако в том случае, если активность направлена на контроль веса, результаты будут обратными [Prichard, Tiggemann, 2008].

Таким образом, поощрение к занятиям физической культурой способствует формированию позитивного образа тела, однако такие занятия должны давать положительные эмоции. Например, можно позволить школьникам попробовать себя в разных видах деятельности. Особенно важно поощрять к занятиям физкультурой девочек. Феминистки ввели особый термин *corseting* (корсетинг) – ограничение физической активности женщин из-за использования сексуальной одежды, которая влияет на способность двигаться, а также ограничение активности из-за идеи о том, что красивые женщины не должны потеть [Piran, Teall, 2012]. В то же время исследование большой группы австралийских подростков 13–18 лет (1002 человека) показало, что девочки, занимавшиеся спортом, чаще смотрели на тело через призму функциональности [Abbott, Barber, 2011].

К настоящему времени исследованиями, выполненными в русле когнитивно-бихевиорального, феминистского и гуманистического подходов, заложены основания для концептуализации позитивного образа тела и характеристики системы его детерминации. Опираясь на предложенные идеи, мы сформулировали *цель нашего исследования* – изучить представления о своем теле у девочек-подростков (12–16 лет) в связи с динамикой их физической активности и предположили, что с увеличением физической активности возможно формирование позитивных, внутренне согласованных, целостных и реалистичных представлений о теле.

### **Организация и методы исследования**

Выполненные ранее исследования показали, что у девочек-подростков, профессионально занимающихся спортом, например фигурным катанием, складываются негативные представления о своем теле [Морозова, Белогай, Каган, 2018], однако мы предположили, что занятия спортом, для которого вес и внешность не имеют такого принципиального значения, как для фигурного катания, могут сказываться на исследуемом феномене положительно. В качестве основной группы была взята группа девочек-подростков 12–16 лет из 30 человек, начавших занятия фехтованием в творческом объединении «Школа исторических боевых искусств» г. Кемерово. До этих занятий у подростков не было опыта спортивной деятельности. Обследование в основной группе осуществлялось дважды – перед тем как девочки стали заниматься и через 9 месяцев с момента начала занятий (занятия проводились дважды в неделю). Вторую обследованную группу составили 45 девочек того же возраста, не занимающихся спортом или танцами. Все подростки участвовали в исследовании добровольно, для девочек моложе 14 лет также были получены письменные согласия родителей на обследование.

В исследовании были использованы проективные и опросные методы: интервью, в котором, помимо информации о росте, весе, девушки рассказывали об отношении к телу (в том числе о желании что-либо изменить в теле), отношении к телу со стороны значимых людей (матери, отца) и образе жизни (использовании диет или иных вариантов ограничительного пищевого поведения, занятиях спортом или танцами), мы также просили оценить в процентах соответствие своего тела собственным идеалам и принятым в обществе стандартам; психосемантическая методика «Мое тело» К. Н. Белогай; методика «Жизненная динамика удовлетворенности внешним обликом» Е. В. Белугиной; опросная методика «Образ тела» К. Н. Белогай, И. С. Морозовой [2018]; методика «Промеры по М. Фельденкрайзу» И. А. Соловьевой [2017]; методика «Рисунок тела».

Для статистического анализа данных применялось сравнение показателей при помощи параметрических и непараметрических критериев.

### **Обсуждение результатов исследования**

Сравнение показателей в двух группах при помощи параметрических и непараметрических критериев показало, что значимых различий между группами на первом этапе не было, содержательные характеристики представлений девочек-подростков о своем теле даны в табл. 1.

Показатели информационно-оценочного и энергетического компонентов представлений являются невысокими: подростки не удовлетворены своим телом, достаточно низко оценивают его функциональные возможности и активность, телосложение также не устраивает их. Что касается динамики представлений, степень удовлетворенности телом последовательно снижается от дошкольного детства к школьному и подростковому возрасту.

Таблица 1

Содержательные характеристики представлений девочек-подростков о своем теле

Параметры	Среднее значение	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
<i>Объективные характеристики</i>				
Вес, кг	53,98	33,00	78,00	9,83
Рост, м	160,56	140,00	175,00	7,23
Индекс массы тела	20,55	14,66	34,08	4,16
<i>Информационно-оценочный компонент представлений</i>				
% соответствия тела современным стандартам	65,92	0,10	99,00	15,77
% соответствия тела собственным стандартам	68,01	15,00	100,00	16,58
Оценка (по методике «Мое тело»)	5,21	-13,00	20,00	7,38
Функциональность («Мое тело»)	5,92	1,00	12,00	2,72
Активность («Мое тело»)	3,52	-8,00	9,00	3,72
Оценка телосложения («Мое тело»)	3,6	-4,00	11,00	3,53
Оценка (по опроснику «Образ тела»)	6,5	-15,0	14	10,7
Функциональность («Образ тела»)	6,82	0	15	3,7
<i>Временной компонент представлений</i>				
Степень удовлетворенности своим телом в 5 лет	7,82	3,00	10,00	1,95
Степень удовлетворенности своим телом в 10 лет	7,46	3,00	10,00	1,77
Степень удовлетворенности своим телом в настоящий момент	7,18	2,00	10,00	2,23
<i>Энергетический компонент представлений</i>				
Принятие («Образ тела»)	5,1	-1	10	2,08

Индекс массы тела в обследованной группе девочек соответствует возрастной норме, но примерно 5 % девушек имеют сниженный индекс и 6 % – повышенный. Группа однородна по показателям «процент соответствия тела современным стандартам» и «процент соответствия своего тела собственным стандартам». Всего 3 % девушек поставили в этих значениях показатели от 0 до 15 %. Проанализировав другие ответы, мы пришли к выводу, что эти подростки имеют избыточный вес и крайне недовольны своей внешностью, средние значения по этим параметрам составили 65,92 и 68,01 %. То есть соответствие собственным идеалам несколько выше. В настоящий момент времени удовлетворенность собственным телом у девушек меньше по сравнению с оценками тела в детском возрасте, можно предположить, что набор веса с приходом пубертата и появление жира в области живота и бедер увеличивает разрыв с транслируемыми идеалами и повышает недовольство своим телом.

Исходя из данных интервью, 87 % опрошенных девушек желали внести изменения в свое тело. При этом 36 % этих девушек хотели бы иметь талию тоньше, избавиться от живота, 24 % – изменить нижнюю часть тела (похудеть в бедрах, уменьшить ягодицы, иметь длиннее ноги и т. д.), 12 % – недовольны размером своей груди и 7 % изъявили желание поменять что-либо в

своем лице, 8 % хотели бы изменить в своем теле «все». При этом 6 % девушек отметили, что регулярно прибегают к жестким диетам, высоким физическим нагрузкам для коррекции веса.

Результаты проективной методики «Рисунок тела» показали, что существует значительный разрыв между изображениями реального и идеального тела. Следует отметить, что 50 % подростков рисуют свое идеальное тело более женственным (тонкая талия, округлые бедра, большая грудь) в сравнении с реальным, при этом 15 % из них представляют идеальное тело в платье с аксессуарами. Также 40 % девочек изображают свое реальное и идеальное тело схематично или с помощью фигур («песочные часы», «шар», «прямоугольник» и т. д.), 10 % изобразили идеальное тело таким же, как реальное, но уменьшили его или подписали: «Худее».

С использованием параметров ощущаемого и реального тела по методике «Промеры по М. Фельденкрайзу» И. А. Соловьевой были рассчитаны искажения как отклонения от величины реального размера по 26 параметрам тела, т. е. отношение величины параметров образа тела к реальным размерам, что отражено на рис. 1.

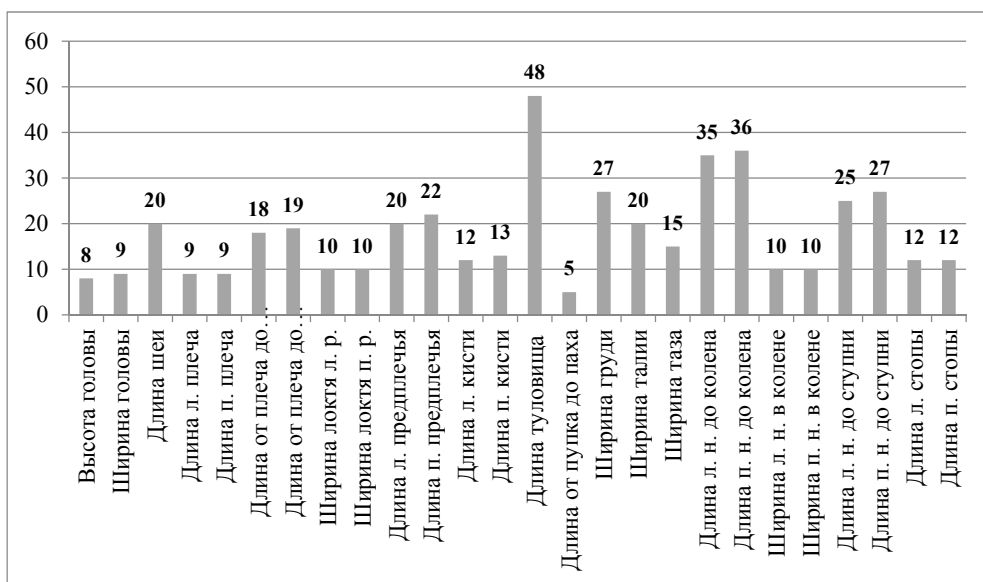


Рис. 1. Средние результаты искажений представлений о своем теле по методике «Промеры по М. Фельденкрайзу» (первый замер)

Примечание: л. р. – левая рука, п. р. – правая рука, л. н. – левая нога, п. н. – правая нога.

Самые сильные искажения у девочек-подростков присутствуют в восприятии длины туловища от яремной ямки до пупка (48 %). Кроме того, у девушек есть искажения восприятия ширины грудной клетки, также есть искажения ширины талии и длины от пупка до паха, но эти искажения меньше. Параметр «длина шеи» также искажен (20 %). Руки отвечают за контакты с другими людьми, взаимосвязь с миром, этот параметр суще-

ственно искажен у девочек (20 %). Сравнивая все параметры, можем отметить, что большая часть искажений касается верхней части тела, что с точки зрения телесно ориентированного подхода связано с большей актуальностью вопросов социального взаимодействия, чем вопросов становления сексуальности (рис. 2).

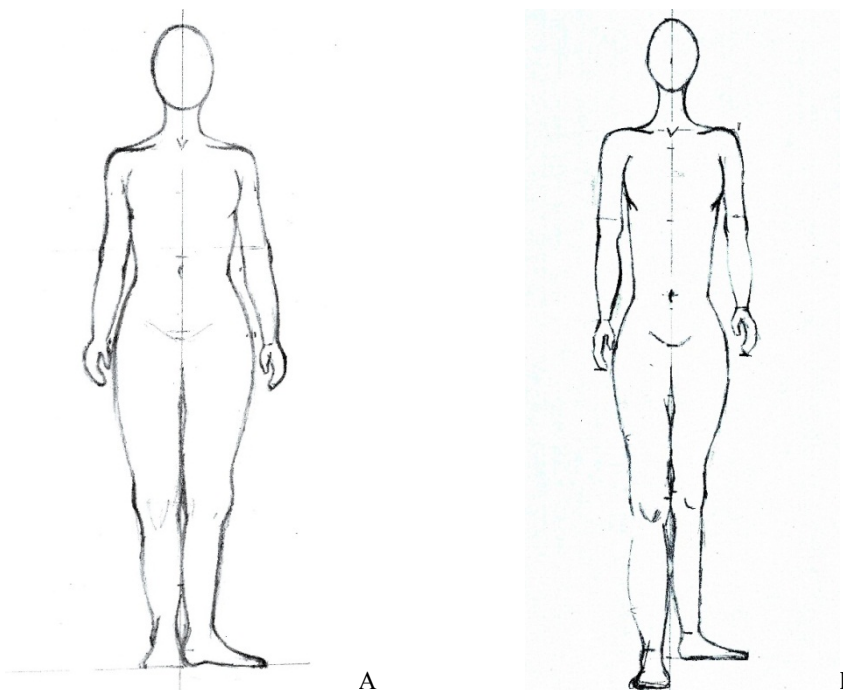


Рис. 2. Сравнение пропорций девочек-подростков на первом этапе исследования  
 А – реальные усредненные пропорции, Б – ощущаемые пропорции тела подростков

При построении изображений можно отметить, что ощущаемый образ тела девушек напоминает образ, прививаемый индустрией моды: длинная шея, узкая талия, бедра, непропорционально длинные конечности. Примерами такого типа фигуры служат как фигуры современных моделей, так и фигуры многих кукол, в том числе куклы Барби с ее непропорционально вытянутым телом.

Мы попытались определить, повлияет ли изменение физической активности подростков на их представления о своем теле. В Школе исторических боевых искусств г. Кемерово подростки упражняются в фехтовании, а также знакомятся с историей этого вида спорта. Через 9 месяцев после начала занятий был проведен второй замер в обеих группах (табл. 2).

Анализ результатов показывает, что у девочек, занимавшихся фехтованием, через 9 месяцев занятий представления о своем теле стали более позитивными: повысилась оценка тела, его активности, функциональности, степень его принятия. Нам также важно было проследить изменение реалистичности представлений респондентов о своем теле (рис. 3).

Таблица 2

Сравнение содержательных характеристик представлений девочек о своем теле  
(второй замер)

Параметры	Среднее значение в группе девочек, занимавшихся фехтованием	Среднее значение в контрольной группе	<i>p</i>
<i>Информационно-оценочный компонент представлений</i>			
% соответствия тела современным стандартам	69,24	67,43	0,15
% соответствия тела собственным стандартам	78,85	71,65	0,00
Оценка (по методике «Мое тело»)	7,04	5,82	0,00
Функциональность («Мое тело»)	6,8	5,2	0,00
Оценка телосложения («Мое тело»)	3,90	4,16	0,08
Активность («Мое тело»)	5,01	4,23	0,02
Функциональность	7,36	5,92	0,00
Оценка	8,2	6,3	0,00
<i>Временной компонент представлений</i>			
Степень удовлетворенности своим телом в настоящий момент	8,21	7,34	0,00
<i>Энергетический компонент представлений</i>			
Принятие	7,52	5,47	0,01

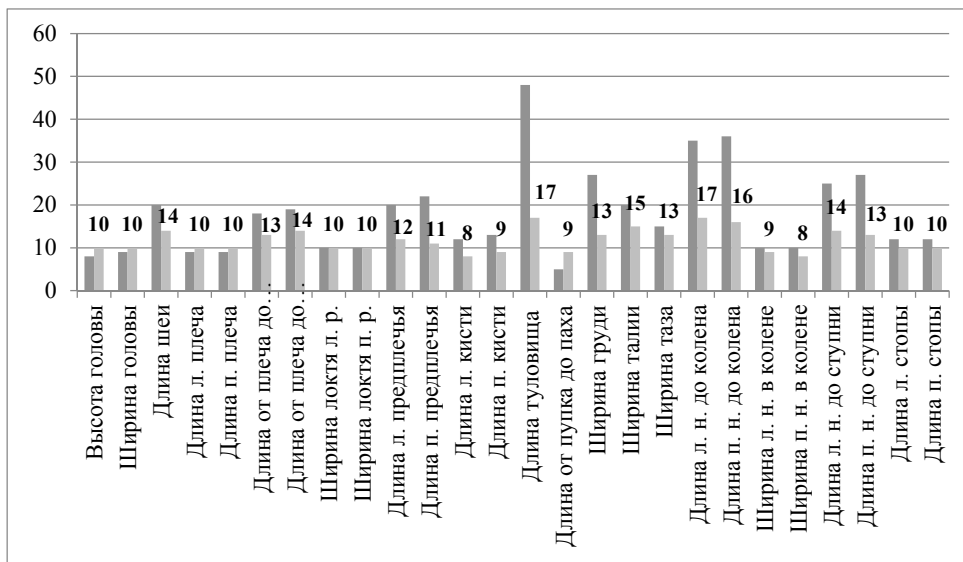


Рис. 3. Средние результаты искажений представлений о своем теле по методике «Промеры по М. Фельденкрайзу» в группе девочек, занимавшихся фехтованием (второй замер)

Примечание: л. р. – левая рука, п. р. – правая рука, л. н. – левая нога, п. н. – правая нога.



Как видно из рис. 3, за время занятий у подростков существенно снизились искажения по таким параметрам, как длина туловища от пупка до паха, длина ног до колена и до ступни. Искажения длины шеи, рук, ширины талии и таза укладываются в нормативные. Ощущаемый образ тела значительно приблизился к реальному, об этом же свидетельствует сравнение рисунков тела (рис. 4). Причем значимых изменений в параметрах ощущаемого тела в контрольной группе выявлено не было.

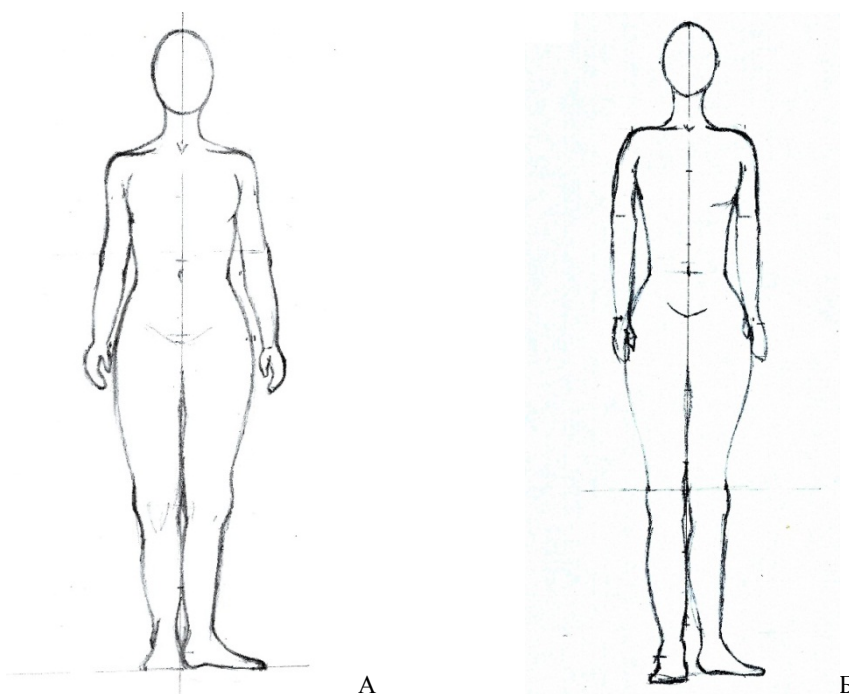


Рис. 4. Сравнение пропорций девочек-подростков, занимавшихся фехтованием, на втором этапе исследования

А – реальные усредненные пропорции подростков, Б – ощущаемые пропорции тела

Получившееся изображение тела приблизилось к реальному изображению – исчезло сильное искажение верхней части тела и конечностей, которое наблюдалось первоначально.

Таким образом, изменение физической активности девочек-подростков, в частности занятия фехтованием, привело к изменению представлений девочек о своем теле – представления стали более позитивными, реалистичными и согласованными.

### **Выводы**

Результаты исследования показали, что девочки-подростки имеют по большей части негативные представления о своем теле: низко оценивают его функциональные возможности, активность, не принимают свое тело.

В рамках исследования удалось показать, что для формирования позитивного образа тела необходим взгляд на тело через призму его функцио-

нальности, а не внешнего вида. Увеличение физической активности подростков, направленной именно на развитие функциональных характеристик, а не на изменение веса, способствовало формированию более позитивных, целостных и реалистичных представлений о теле. У девочек повысилось принятие тела, существенно выросла оценка его функциональности и активности, также снизился разрыв между ощущаемыми пропорциями и реальными: первоначально подростки ощущали свой торс и конечности гораздо более длинными, чем было на самом деле, но в ходе занятий фехтованием представления о теле стали более реалистичными.

#### Список литературы

*Белогай К. Н., Морозова И. С.* Психология телесности: проблемы становления, направления исследований, технологии психологической помощи: учеб. пособие. Кемерово: КемГУ, 2018. 1 электрон. опт. диск (CD-R).

*Морозова И. С., Белогай К. Н., Казан Е. С.* Содержательные характеристики образа тела девочек-подростков, занимающихся фигурным катанием // Вестник Кемеровского государственного университета. 2018. № 1. С. 147–152. <http://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-1-147-152>

*Соловьева И.* Кто мы на самом деле? О бессознательном образе тела. М.: Ин-т консультирования и систем. решений, 2017. 216 с.

*Abbott B. D., Barber B. L.* Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? // *Psychology of Sport and Exercise*. 2011. Vol. 12. P. 333–342. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>

Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? / V. Swami [et al.] // *European Psychologist*. 2009. Vol. 14. P. 288–296. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.14.4>

*Burgess G., Grogan S., Burwitz L.* Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls // *Body Image*. 2006. Vol. 3. P. 57–66. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>

*Cook-Cottone C. P.* Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 158–167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

*Frisén A., Holmqvist K.* What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys // *Body Image*. 2010. Vol. 7. P. 205–212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>

*Holmqvist Gattario K.* Body image in adolescence: through the lenses of culture, gender and positive psychology [Electronics resource]. Sweden: University of Gothenburg, 2013. 97 p. URL: <http://hdl.handle.net/2077/34266>

*McHugh T. L., Coppola A. M., Sabiston C. M.* «I'm thankful for being Native and my body is part of that»: The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada // *Body Image*. 2014. Vol. 11. P. 318–327. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim>

*Ng S.-K., Barron D., Swami V.* Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale among adults in Hong Kong // *Body Image*. 2015. Vol. 13. P. 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.009>

*Piran N., Teall T.* The Developmental Theory of Embodiment // Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative Research, Advocacy, and Policy Change / G. McVey, M. P. Levine, N. Piran, H. B. Ferguson. Waterloo ON: Wilfred Laurier Press. 2012. P. 171–199.

*Pope M., Corona R., Belgrave F. Z.* Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image // *Body Image*. 2014. Vol. 11. P. 307–317. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.005>

*Prichard I., Tiggemann M.* Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise // *Psychology of Sport and Exercise*. 2008 Vol. 9(6). P. 855–866. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>

*Seligman M. E. P.* Positive psychology, positive prevention, and positive therapy // *The handbook of positive psychology* / C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). New York : Oxford Press, 2002. P. 3–12.

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

*Swami V., Mada R., Tovée M. J.* Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain // *Body Image*. 2012. Vol. 9. P. 559–562. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.006>

*Tylka T. L.* Positive psychology perspectives on body image // *Encyclopedia of body image and human appearance* / T. F. Cash (Ed.). London, UK: Academic Press, 2012. P. 657–663.

## Adolescent Girls' Vision of Their Body Having Various Levels of Physical Activity

K. N. Belogai, D. A. Osipova

*Kemerovo State University, Russian Federation*

**Abstract.** The paper analyzes the way adolescent girls view their body. The girls hold poor perception of their physical functionality and activity, and don't appreciate their own bodies. The study verified the hypothesis that increasing physical activity to develop functional physical condition without weight control would make the idea of the body more positive and realistic. The study has found that promoting a positive body image is necessary indeed to view one's own body in the light of its functionality rather than appearance. The girls practicing fencing for nine months had the body appreciation increased; they evaluated their functionality and activity higher, the gap between sensible and real body proportions decreased: the adolescents thought their body and limbs much longer than it was but during the training session the body ideas became more realistic.

**Keywords:** adolescent girls' view of their body, adolescence, factors promoting a positive body image, physical activity.

**For citation:** Belogai K. N., Osipova D. A. Adolescent Girls' Vision of Their Body Having Various Levels of Physical Activity. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2019, vol. 27, pp. 3-15. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.3> (in Russian)

### References

Belogai K.N., Morozova I.S., *Psikhologiya telesnosti: problemy stanovleniya, napravleniya issledovaniy, tekhnologii psikhologicheskoy pomoshchi: uchebnoe posobie* [Psychology of corporeality: problems of formation, directions of research, technology of psychological help]. Kemerovo, Kemerovo State University Publ., 2018. (in Russian)

Morozova I.S., Belogai K.N., Kagan E.S. Soderzhatelnyye kharakteristiki obraza tela devochek-podrostkov zanimayushchikhsya figurnym kataniyem [Characteristics of body image in teenage girls engaged in figure skating]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kemerovo State University], 2018, no. 1, pp. 147-152. <http://doi.org/10.21603/2078-8975-2018-1-147-152> (in Russian)

Solovyeva I. *Kto my na samom dele? O bessoznatelnom obraze tela* [Who is my real? About unconscious body image]. Moscow, Institut konsul'tirovaniya i sistemnyh reshenij Publ., 2017, 216 p. (in Russian)

Abbott B.D., Barber B.L. Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 2011, vol. 12, pp. 333–342. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>

Burgess G., Grogan S., Burwitz L. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image*, 2006, vol. 3, pp. 57–66. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005>

Cook-Cottone C.P. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 2015, vol. 14, pp. 158–167. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.004>

Frisén A., Holmqvist K. What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 2010, vol. 7, pp. 205–212. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>

Holmqvist Gattario K. *Body image in adolescence: through the lenses of culture, gender and positive psychology*. Sweden, University of Gothenburg, 2013, 97 p. Available at: <http://hdl.handle.net/2077/34266>

McHugh T.L., Coppola A.M., Sabiston C.M. «I'm thankful for being Native and my body is part of that»: The body pride experiences of young Aboriginal women in Canada. *Body Image*, 2014, vol. 11, pp. 318–327. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim>

Ng S.K., Barron D., Swami V. Factor structure and psychometric properties of the Body Appreciation Scale among adults in Hong Kong. *Body Image*, 2015, vol. 13, pp. 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.009>

Piran N., Teall T. The Developmental Theory of Embodiment. *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative Research, Advocacy, and Policy Change*. Waterloo ON, Wilfred Laurier Press, 2012, pp. 171–199.

Pope M., Corona R., Belgrave F.Z. Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image*, 2014, vol. 11, pp. 307–317. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.005>

Prichard I., Tiggemann M. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008, vol. 9(6), pp. 855–866. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>

Seligman M.E.P. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *The handbook of positive psychology*. New York, Oxford Press, 2002, pp. 3–12.

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

Swami V., Airs N., Chouhan B., Leon M.A.P., Towell, T. Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist*, 2009, vol. 14, pp. 288–296. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.14.4>

Swami V., Mada R., Tovée M.J. Weight discrepancy and body appreciation of Zimbabwean women in Zimbabwe and Britain. *Body Image*, 2012, vol. 9, pp. 559–562. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.05.006>

Tylka T.L. Positive psychology perspectives on body image. *Encyklopedia of body image and human appearance*. London, UK, Academic Press, 2012, pp. 657–663.

**Белогай Ксения Николаевна**

кандидат психологических наук, доцент  
кафедра акмеологии и психологии  
развития  
Кемеровский государственный университет  
Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6  
e-mail: Belogi@mail.ru

**Belogai Ksenia Nikolaevna**

Candidate of Sciences (Psychology),  
Associate Professor, Department of  
Acmeology and Developmental Psychology  
Kemerovo State University  
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,  
Russian Federation  
e-mail: Belogi@mail.ru

**Осипова Дарья Анатольевна**

магистрант, кафедра акмеологии и психоло-  
логии развития  
Кемеровский государственный университет  
Россия, 650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6  
e-mail: 79049982409@ya.ru

**Osipova Daria Anatolievna**

Undergraduate, Department of Acmeology  
and Developmental Psychology  
Kemerovo State University  
6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,  
Russian Federation  
e-mail: 79049982409@ya.ru