

УДК 159.9

**Взаимосвязь самовосприятия тела подростков-спортсменов и особенностей стиля воспитания**

**Волженина Дарья Сергеевна**<sup>ABCD</sup>

Студентка кафедры клинической и консультативной психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ORCID 0009-0008-2337-3009. E-mail: [volzheinadasa@gmail.com](mailto:volzheinadasa@gmail.com).

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY PERCEPTION OF TEENAGE ATHLETES AND THE PECULIARITIES OF THEIR UPBRINGING STYLE**

**Daria Sergeevna Volzhenina**<sup>ABCD</sup>

Student of the Department of Clinical and Counseling Psychology at Altai State University, Barnaul, Russia.

ORCID 0009-0008-2337-3009. E-mail: [volzheinadasa@gmail.com](mailto:volzheinadasa@gmail.com).

**Аннотация.** Целью данного исследования является изучение самовосприятия тела подростков-спортсменов в контексте детско-родительских отношений. Предметом исследования является самовосприятие тела подростков-спортсменов (в контексте детско-родительских отношений). Гипотезой исследования является предположение о том, что существуют различия между взаимосвязью самовосприятия тела и особенностями детско-родительских отношений у подростков-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом. В исследовании приняли участие 42 подростка в возрасте от 15 до 17 лет. Из них 19 человек составили контрольную группу подростков, не занимающихся спортом и 23 спортсмена молодежной футбольной команды «Динамо-2» г. Барнаула. В качестве эмпирических методов исследования выступили следующие опросники: «Многокомпонентный опросник отношения к собственному телу» Т. Ф. Кэш, в адаптации Л. Т. Баранской, С. С. Татауровой, опросник для подростков «Родителей оценивают дети (РОД)» И. А. Фурманов. Для статистической обработки данных был использован корреляционный анализ Спирмена.

Были получены данные о разных взаимосвязях между компонентами отношения к своему телу и особенностями стиля воспитания у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом. В группе подростков-спортсменов такие особенности стиля воспитания как: гипопротекция, чрезмерность требований и запретов, а также предпочтение в подростке детских качеств, проекция на подростка собственных нежелательных качеств взаимосвязаны с удовлетворенностью телом, озабоченностью лишним весом, оценкой веса, а также значимостью внешности для подростков-спортсменов.

Для поддержания психологического благополучия подросткам необходима опора и поддержка со стороны взрослого окружения. Отношение родителей к детям играет важную роль в формировании образа тела. Внимательное отношение взрослых, объясняющих подросткам изменчивость внешнего вида в пубертатный период, может оптимизировать процесс формирования образа тела у подростков. В работе с подростками важно развивать осознанное и бережное отношение к собственному телу, формируя принимающие установки,

а именно: уважение к телу, признание его ценности, а также принятие естественного разнообразия внешности.

**Ключевые слова:** спортсмен, образ тела, подростки, воспитание, детско-родительские отношения.

**Annotation.** The aim of this study is to examine the body image of adolescent athletes in the context of parent-child relationships. 23 adolescent athletes and 19 non-athletes participated in the study. The following questionnaires served as empirical research methods: the "Multi-Component Body Attitude Questionnaire" by T. F. Cash, adapted by L. T. Baranskaya and S. S. Tataurova, and the "Parents Assessed by Children (ROD)" questionnaire for adolescents by I. A. Furmanov. Spearman's correlation analysis with the SPSS Statistics 23.0 statistical package was used for statistical processing of the data.

Data were obtained on various relationships between body image components and parenting style characteristics in adolescent athletes and non-athletes. In the group of adolescent athletes, such characteristics of parenting style as hypoprotection, excessive demands and prohibitions, as well as a preference for childish qualities in the adolescent, and the projection of one's own undesirable qualities onto the adolescent are associated with body satisfaction, concern about excess weight, weight assessment, and the high importance of appearance for adolescent athletes.

To maintain psychological well-being, adolescents need support and guidance from their adult environment. Parents' attitudes towards their children play a crucial role in shaping their body image. By providing attentive and knowledgeable guidance to adolescents about the changes in their physical appearance during puberty, adults can significantly contribute to the development of their physical self-image. The focus of this work should be on fostering a conscious relationship with one's body and promoting accepting attitudes such as respect for one's body, recognizing its value for functionality, and embracing the natural diversity of physical appearance.

**Keywords:** athlete, body image, adolescents, parenting, parent-child relationships, social development.

**Введение.** Актуальность данной темы обусловлена тем, что сфера телесного восприятия в подростковый период является особенно уязвимой. Телесное восприятие становится ключевым основанием для самооценки подростка в целом. В современных культурных обстоятельствах популяризируется здоровый образ жизни, повышается значимость хорошо сложенного привлекательного тела. Наибольшую остроту данная проблема приобретает в контексте спортивной деятельности, где тело выполняет функцию рабочего инструмента и становится объектом постоянной оценки. Важнейшую роль в сохранении психологического благополучия, которое позволит выстраивать адекватное отношение к телу и его возможностям играют отношения с родителями.

Тело человека следует рассматривать как своеобразный «социальный объект». Человек является носителем половых, профессиональных, социально-экономических характеристик. На эту оценку существенное влияние оказывают культурные традиции, возрастные процессы, особенности эмоционального состояния. Именно субъективное восприятие своей внешности имеет психологическую значимость и влияет на человеческое поведение.

На сегодняшний день существует множество теоретических моделей, описывающих процесс самовосприятия своей телесной сущности. Т. А. Мешкова отмечает отсутствие единого определения к понятию самовосприятие тела и наличие различных теоретических концепций. В рамках данного исследования понятия «физическое Я», «образ тела», «телесное

Я» и «внешний облик» используются как взаимозаменяемые, обозначая целостное представление человека о своей телесности.

Понятие «образ тела» было введено П. Шильдером, он определяет его как «картину нашего собственного тела, которую мы создаем в голове, т.е. то, каким образом тело представлено нам».

В отечественной психологии существует множество концепций, посвященных проблеме образа тела и процессу восприятия тела личностью.

В.А. Лабунская рассматривает понятие внешний облик как «многокомпонентное образование, включающее физический (телесная организация, лицо), социальный (оформление внешнего облика) и экспрессивный компоненты», а отношение к внешнему облику включает когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Кроме того, В.А. Лабунской в рамках «многофакторной эмпирической модели» была выделена индивидуальная концепция внешнего облика, которая включает в себя: самоотношение к внешнему облику и представления о внешнем облике, которые выражаются в самооценке компонентов внешнего облика, обеспокоенности, удовлетворенности и стремлении к изменению внешнего облика (Лабунская, 2019).

Неудовлетворенность собственным телом выражается в наличии разрыва между «я реальным» и «я идеальным». В попытке сократить этот разрыв и восстановить психологическое равновесие, подросток может прибегать к компенсаторному поведению, создающему иллюзию благополучия. Одной из таких деструктивных форм гиперкомпенсации становятся расстройства пищевого поведения. При этих состояниях дезадаптивное обращение с едой (жесткие диетические ограничения, изнуряющие физические нагрузки) неизбежно приводят к срывам и еще больше усиливают внутренний конфликт, замыкая подростка в ловушку завышенных требований к себе (Пирогова, 2022).

С выше перечисленными факторами связано внимание исследований к вопросу коррекции отрицательного образа тела. Данная работа реализуется в следующих основных направлениях: разработка профилактических программ, направленных на предотвращение развития расстройств пищевого поведения; навязываемых СМИ, культивирование адекватных и принимающих установок по отношению к собственной телесности. В рамках данной проблематики значимое место занимает концепция позитивного образа тела, которая уделяет внимание особой стратегии совладания, которую представители направления называют «позитивное рациональное принятие».

Т. Кэш описывает образ тела как многокомпонентное явление, включающее четыре основных элемента: перцептивный, аффективный, когнитивный, и поведенческий. Такая структура схожа с компонентами отношения к внешнему облику, которые выделяет В.А. В.А. Лабунская. Кроме того, Т. Кэш рассматривает позитивный образ тела как уникальный конструкт, имеющий свои особенности. К основным факторам обретения позитивного образа тела были отнесены следующие характеристики: признательность (благодарность телу за его здоровье); безоговорочное принятие со стороны окружающих (семья, друзья, партнеры); принятие своего тела и любовь к нему; духовность; поиск других людей, которые тоже принимают себя такими как есть; забота о теле с помощью здорового образа жизни (умеренные физические нагрузки, полноценное питание); фильтрация информации с целью защиты тела; внутренняя позитивность; широкое понимание красоты (Мешкова, 2021).

Один из подходов к профилактике нарушений отдельных компонентов образа тела - целенаправленное формирование позитивного образа тела. В этом контексте под позитивным

образом тела понимается уважение к своему телу, признание его ценности и принятие естественного разнообразия внешнего вида.

Наиболее уязвимой группой для формирования сверхценных идей, связанных с восприятием собственного тела являются подростки. Целостное представление о своей внешности превращается у подростков во фрагментарное, что угрожает психологическому благополучию, поскольку именно целостное и адекватное восприятие своего облика служит основой для формирования здоровой и социально адаптированной личности.

В соответствии со структурой, предложенной В. С. Мухиной в самосознании можно выделить следующие компоненты: идентификация со своим именем телесной сущностью; притязание на социальное признание, социальное пространство личности (ее права и обязанности); психологическое время личности (ее прошлое, настоящее, будущее); половая идентификация.

Согласно В. С. Мухиной, нарушение развития одного или нескольких структурных звеньев самосознания может приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностям в общении. Особого внимания в данной структуре заслуживает телесное самовосприятие (Ермолаева, 2018).

О.В. Хухлаева отмечает, что уровень недовольства телом в подростковом возрасте достаточно высок. По её мнению, это связано с тем, что цельное представление о своей внешности превращается у подростков во фрагментарное, в этом случае внимание фиксируется на отдельных деталях. Подростки начинают сравнивать себя со сверстниками, обращая внимание на пропорции тела, кожу, половые признаки; их самоуважение нередко снижается. Данный феномен носит название дисморфобии (Хухлаева, 2008).

Период подросткового возраста - это время масштабных перемен, затрагивающих весь организм и психику. Тело быстро меняется из-за полового созревания, но психика не всегда успевает принять новый облик, из-за чего растет внимание к внешности и самокритика. Я-концепция в этот период также активно трансформируется, развитие самосознания, формирование идентичности, чувство взрослости часто рассматривают как ключевые новообразования в подростковом возрасте.

Социальный контекст, в подростковом возрасте крайне важен. Интимно-личностное общение со сверстниками выступает в качестве ведущей деятельности и становится центральным источником для всех внутренних преобразований. Именно через социальную среду - реакции друзей, сверстников и родителей - подросток во многом оценивает и воспринимает свое стремительно меняющееся тело.

В культурно-исторической теории развития психики Л.С. Выготского социальная среда рассматривается в качестве источника развития ребёнка. Л. С. Выготский обращается к понятию «социальная ситуация развития».

В культурно-исторической теории развития психики Л.С. Выготского социальная среда рассматривается в качестве источника развития ребёнка. Л. С. Выготский обращается к понятию «социальная ситуация развития».

Социальная ситуация развития представляет собой «совершенно свое образное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной». Л.С. Выготский подчеркивает, что у каждого возраста есть своя ситуация и своё переживание. Переживание, по Л. С. Выготскому представляет собой интеграцию аффективной и интеллектуальной составляющей и приобретает черты осознанности и осмысленности по мере развития мышления ребенка т.е. это единство личности и среды. В переживании заключено

---

внутреннее отношение ребенка как человека к тому или иному моменту действительности (Выготский,2005).

Автор выделяет родителя (взрослого) в качестве проводника культуры, первого «социального партнёра», через которого ребенок учится мыслить. По оценке Л. С. Выготского семейные ценности, представляют собой «первое, несложное, социально-целое с определенным количеством хорошо известных ребенку элементов взаимоотношений». Именно в семье у ребенка закладываются глубокие и прочные социальные связи, но определенного размера (Выготский,2005).

В современном мире, где социальная ситуация стремительно меняется, взрослые нередко испытывают растерянность и с трудом адаптируются к новым нормам и ценностям. Поэтому подростки уже не могут в полной мере опираться на родительские стереотипы поведения в обществе. Тем не менее, даже в таких условиях именно взрослые остаются хранителями общечеловеческих ценностей и культурных традиций.

В этот возрастной период многие семьи сталкиваются с трудностями. Важное значение для старшеклассников имеют мотивы и ценности, заложенные в семейном воспитании, родительские установки, стили воспитания. В старшем подростковом возрасте отделение от семьи становится необходимым условием для будущей зрелости и способности нести ответственность за собственную жизнь. Результатом этого отделения является не разрыв связей с семьёй, а формирование новых отношений, в которых и родители, и подросток взаимно способствуют развитию друг друга. Среди трудностей отделения О.В. Хухлаева выделяет: компенсацию через ребенка проблемы смысла жизни; стремление к контролю и власти; поиск любви и привязанности; удовлетворение потребности в социальном престиже (Хухлаева,2008).

В работах, посвященных изучению детско-родительских отношений в подростковом возрасте, подчеркивается их важная роль в формировании как представлений о собственном теле, так и паттернов пищевого поведения. Исследования выявляют взаимосвязи между материнским контролем, отвержением, уровнем удовлетворенности отношениями и склонностью подростков к жесткому контролю за приемом пищи, фиксацией на физических недостатках, а также использованием еды в качестве способа подавления негативных эмоциональных состояний (Ерохина,2019, Дуванина,2013).

Таким образом, взаимодействие между подростками и взрослыми становится сложным и порой конфликтным, так как подростки стремятся к независимости и признанию, а взрослые, продолжают относиться к подростку с недоверием и опекой.

Так как процесс социализации связан с вхождением не только в мир взрослых, но и в мир подростковых ценностей, то ведущей для формирования социокультурной идентичности подростков становится именно группа сверстников. В качестве референтной группы для подростков может выступать группы дополнительного образования, например спортивные секции.

Такая общественно полезная деятельность является для подростка той сферой, где он может реализовать свои возросшие возможности и стремление к самостоятельности, удовлетворив потребность в признании со стороны взрослых. «Подросток создаёт возможность реализации своей индивидуальности» считает Д.И. Фельдштейн.

В общении как деятельности происходит усвоение подростком социальных норм, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению, а также происходит развитие реалистичного отношения к себе.

Важную роль в соревновательной деятельности играет спортивная форма, которая включает в себя: физическую, техническую и тактическую подготовку спортсмена (Ильин, 2004).

Важно отметить, что спортсмены относятся к собственному телу как к инструменту для достижений. Если тело подводит, не позволяет достигать желаемых результатов, то у молодого человека формируется небрежное и даже враждебное отношение к нему.

Отчуждённость и безразличие к телесной безопасности в свою очередь приводит к распространению саморазрушающих образцов взаимодействия с телом при внутренних конфликтах молодёжи (Крутько 2024).

Таким образом, подростковый возраст следует рассматривать как значимый фактор риска нарушений отдельных компонентов образа тела. Телесное восприятие становится ключевым основанием для самовосприятия подростка в целом. Особенно часто данное явление встречается в спортивной среде, где тело выступает инструментом достижения целей и требует особенного внимания. Важнейшую роль в сохранении психологического благополучия, которое позволит выстраивать адекватное отношение к телу и его возможностям играют отношения с родителями.

Исходя из этого была сформулирована гипотеза данного исследования: вероятно, существуют различия между взаимосвязью самовосприятия тела и особенностями детско-родительских отношений у подростков-спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 42 подростка в возрасте от 15 до 17 лет. Из них 19 человек составили контрольную группу подростков, не занимающихся спортом и 23 спортсмена молодежной футбольной команды «Динамо-2» г. Барнаула. Все они добровольно приняли участие в исследовании. Опрос проводился при помощи электронного ресурса (Yandex Forms), ссылка на который была размещена в различных социальных сетях.

Для исследования был использован корреляционный анализ Спирмена и пакет прикладных программ статистической обработки данных «SPSS» для выявления взаимосвязей между отклонениями в воспитании и отношением к собственному телу отдельно для подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом.

С целью изучения отношения к собственному телу был использован «Мультимодальный опросник отношения к собственному телу». Т.Ф. Кэш ( в адаптации Л.Т. Баранской, С.С. Татауровой). Для изучения представлений ребенка о стиле семейного воспитания был использован опросник для подростков «Родителей оценивают дети» (РОД) И. А. Фурманов. Опросник представляет собой модификацию опросника «Анализ семейного воспитания» Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Опишем результаты корреляционного анализа особенностей стиля воспитания и компонентов отношения к собственному телу в группе подростков-спортсменов см. Рисунок 1.



Рис.1. Взаимосвязь компонентов отношения к собственному телу и особенностей стиля воспитания подростков, не занимающихся спортом

Так, в группе спортсменов были выявлены следующие взаимосвязи: шкала «Удовлетворенность телом» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Гипопротекция» ( $r=-0,578$  ;  $p=0,049$ ) данная взаимосвязь говорит о том, что спортсмен, который получает недостаточно внимания и времени от родителей, может испытывать недовольство отдельными параметрами своего тела или телом в целом. Кроме того, шкала «Озабоченность лишним весом» также отрицательно взаимосвязана со шкалой «Гипопротекция» ( $r=0,924$  ;  $p=0,000$ ) данная взаимосвязь свидетельствует о том, что спортсмен, который находится на периферии внимания родителей, не получает их поддержку может испытывать тревогу, связанную со страхом иметь лишний вес, озабоченность контролем своего веса, применением диет и сдержанности в еде. Полученные взаимосвязи, на наш взгляд могут быть обусловлены тем, что спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к физическим параметрам подростка. В условиях дефицита родительского тепла и поддержки подросток начинает сомневаться в своих силах и испытывать недовольство параметрами тела, а также тревогу по поводу лишнего веса и использовать различные способы его контроля.

Шкала «Ориентация на внешность» положительно взаимосвязана со шкалой «Черезмерность требований и запретов» ( $r=0,742$  ;  $p=0,006$ ), данная взаимосвязь показывает, что спортсмен, чьи родители предъявляют высокие требования и ограничивают свободу может быть озабочен своей внешностью и уделять ей много внимания. На наш взгляд, данная взаимосвязь может быть связана с тем, что высокие требования родителей часто формируют у подростка перфекционизм, который переносится на сферу физического самовосприятия, актуализируя стремление к телесному совершенству. Поскольку тело выступает ключевым инструментом в достижении спортивных результатов, его внешние параметры и функциональность подвергаются особому контролю, что, в свою очередь, требует от юного спортсмена значительных усилий по коррекции и поддержанию желаемого облика. Также шкала «Ориентация на внешность» положительно взаимосвязана со шкалой «Проекция на подростка собственных нежелательных качеств» ( $r=0,587$  ;  $p=0,045$ ), что свидетельствует о том, что, если родитель показывает непринятие определенных личностных черт подростка (являющихся его собственными качествами) и применяет наказания, то подросток-спортсмен может уделять повышенное внимание своей внешности. Полученная взаимосвязь может быть обусловлена тем, что в условиях риска отвержения значимым взрослым, подросток смещает фокус внимания на конструирование внешнего облика, который является важным условием реализации спортсмена. Высокая ориентация на внешность может быть направлена на получение социального одобрения и принятия со стороны сверстников или тренера. Шкала

«Ориентация на внешность» также имеет положительную взаимосвязь со шкалой «Предпочтение в подростке детских качеств» ( $r=0,674$  ;  $p=0,016$ ), данная взаимосвязь свидетельствует о том что, спортсменов, чьи родители игнорируют взросление подростка, стимулируют сохранение у него детских качеств (наивность, непосредственность) может смещать фокус на изменяющуюся внешность и тело и уделять много внимания своему внешнему виду. Данная взаимосвязь может быть обусловлена тем, что подавление родителями развития таких черт как: самостоятельность, ответственность и рефлексия, препятствует нормальному протеканию возрастного кризиса и появлению «чувства взрослости». Стремительные физиологические изменения и приближение облика к взрослому позволяют подростку через заботу о теле почувствовать себя взрослым.

Шкала «Оценка веса» имеет положительную взаимосвязь на уровне тенденции со шкалой «Минимальность санкций» ( $r=0,507$  ;  $p=0,092$ ). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что спортсмены, родители которых предпочитают обходиться без наказаний имеют более высокую самооценку веса. На наш взгляд, полученная взаимосвязь может быть обусловлена тем, что отсутствие жестких наказаний формирует у ребенка чувство, что его любят и принимают любым, а не только за соответствие стандартам. Такие родители чаще полагаются на диалог и объяснение, а не на давление. Это помогает спортсмену ориентироваться на собственные ощущения тела и здоровье. Кроме того такой спортсмен может сохранять адекватную самооценку независимо от колебаний веса.

Результаты демонстрируют, что отклонения в стиле воспитания тесно связаны компонентами отношения к собственному телу у подростков-спортсменов. Различные отклонения в стиле воспитания связаны с неудовлетворенностью телом, оценкой своего веса, озабоченностью лишним весом, а также высокой ориентацией на внешность, которая выражается в повышенном внимании к внешности в целом и отдельным ее параметрам у подростков-спортсменов.

Далее перейдем к описанию корреляционного анализа особенностей стиля воспитания и компонентов отношения к собственному телу в группе подростков, не занимающихся спортом см. Рисунок 2.

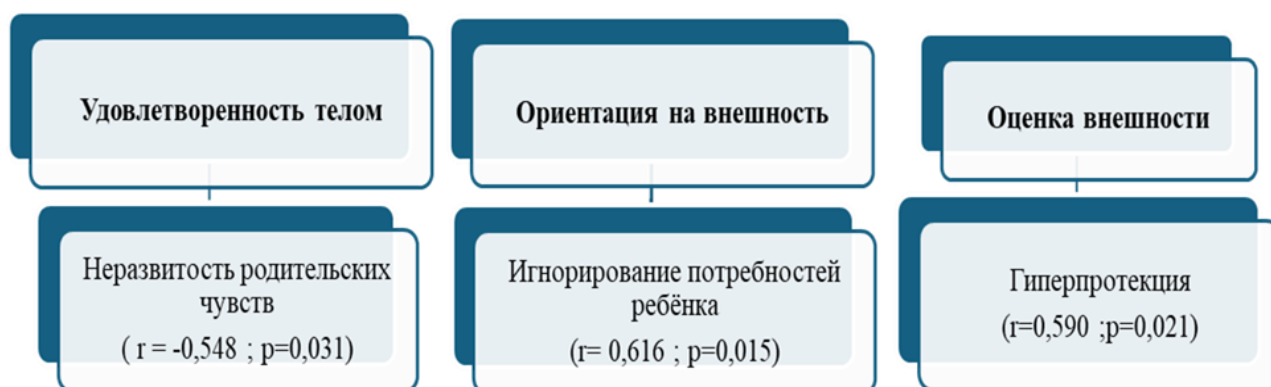


Рис.2. Взаимосвязь компонентов отношения к собственному телу и особенностей стиля воспитания подростков, не занимающихся спортом

В контрольной группе были выявлены следующие взаимосвязи: шкала «Оценка внешности» положительно взаимосвязана со шкалой «Гиперпротекция», данная взаимосвязь

говорит о том, что подросток, который получает много внимания со стороны родителей имеет позитивное представление о своей внешности. Шкала «Игнорирование потребностей ребенка» положительно взаимосвязана со шкалой «Ориентация на внешность», данная взаимосвязь показывает, что подростки, в семьях которых родители не стремятся к удовлетворению потребностей подростка, чаще всего духовных, много времени уделяют своей внешности. Вероятно, игнорирование взрослых важных потребностей ребёнка приводит к тому, что внешность становится главным инструментом получения внимания и признания. Кроме того, шкала «Удовлетворенность телом» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Неразвитость родительских чувств», данная взаимосвязь свидетельствует о том, что если родитель не желает иметь дело с подростком, не переносит его присутствие, не проявляет интереса к его делам подросток испытывает недовольство отдельными параметрами тела или всем телом. Вероятно, в такой ситуации подростку не хватает поддержки, принятия со стороны взрослых, что вызывает чувство собственной ненужности, которое может переноситься на телесную сферу и выражаться в недовольстве им.

**Выводы.** Таким образом, отношение родителей к подросткам в условиях спортивной деятельности играет важную роль в развитии личности. В семьях подростков-спортсменов недостаток внимания и времени, которое родители уделяют воспитанию ребёнка имеет обратную взаимосвязь с удовлетворённостью телом и прямую взаимосвязь с озабоченностью лишним весом. В условиях высоких требований к физическим параметрам и дефицита родительского тепла и поддержки подросток может испытывать недовольство параметрами тела, а также чувствовать тревогу по поводу колебаний веса и озабоченность его контролем. Ориентация на внешность у подростков-спортсменов имеет положительную взаимосвязь с чрезмерностью требований-запретов, предпочтением в подростковом детстве качеств, а также механизмом проекции родителем на подростка собственных нежелательных качеств. Таким образом, вышеперечисленные особенности стиля воспитания могут усиливать риск фиксации на внешности как доминирующем компоненте самовосприятия. В связи с вышеизложенным возникает необходимость просвещения подростков в вопросах «нормативности» собственного веса и, связанного с ним пищевого поведения. Поддержка со стороны взрослых, объясняющих им изменчивость внешнего вида в подростковый период, может оптимизировать процесс формирования образа тела у подростков. В работе с подростками важно развивать осознанное и бережное отношение к собственному телу, формируя принимающие установки, а именно: уважение к телу, признание его ценности, а также принятие естественного разнообразия внешности.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1979. № 4. С 47-56.

Выготский Л. С. Психология развития ребенка. Москва: Эксмо, 2005 512 с.

Дубовова А.А. Пархоменко Е. А. Особенности взаимосвязи показателей детско-родительского отношения и мотивации занятиям спортом детей подросткового возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №12 (214). С. 187-191.

**5ISSN 2414-0244**

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2026. - 43 (3)

Раздел 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2026\)3.06](https://doi.org/10.14258/zosh(2026)3.06)

---

Дуванина А. В. Особенности стиля воспитания детей в семьях спортсменов // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. №1 (46). С. 124-127.

Ермолаева М.В., Лубовский Д.В., Силаева Л.В. Проблема личностного самоопределения в трудах Л.И. Божович и ее развитие с позиций субъектного подхода [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2018 Том 10 № 3 С. \_148–159 doi: 10.17759/psyedu.2018100313

Ерохина Е.А., Филиппова Е.В. Образ тела и отношение к своему телу у подростков: семейные и социокультурные факторы влияния (по материалам зарубежных исследований) [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8. № 4. С. 57—68. doi: 10.17759/jmfp.2019080406

Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб. : Питер, 2004. 701с.

Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 352 с.

Кадыралиев Н. М., Агеева И. А., Чымырбаева А. М., Булатаева И. Х. Взаимосвязь стилей семейного воспитания и отношения подростков к образу тела // Теоретическая и экспериментальная психологи 2016. №3. С. 6-16.

Карабанова О. А. Детско-родительские отношения как фактор профессионального самоопределения личности в подростковом и юношеском возрасте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2016. №3. С. 54-62.

Крутько И. С., Попова Н. В. Саморазрушающее поведение у молодёжи, занятой спортивной деятельностью // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2024. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samorazrushayuschee-povedenie-u-molodyozhi-zanyatoy-sportivnoy-deyatelnostyu> (дата обращения: 20.02.2026).

Лабунская В. А. Самооценка, ценность, значимость внешнего облика в студенческой среде и удовлетворенность жизнью // Южно-российский журнал социальных наук. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-tsennost-znachimost-vneshnego-oblika-vstudencheskoj-srede-i-udovletvorennost-zhiznyu> (дата обращения: 27.01.2026).

Мешкова Т.А. Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 2 С. 55—69. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206>

Пирогова О. Д, Василенко В. Е. Удовлетворенность образом тела и межличностные отношения у старших подростков // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. №2 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-obrazom-tela-i-mezhlichnostnye-otnosheniya-u-starshih-podrostkov> (дата обращения: 01.12.2025)

Платонова, Н. М. Агрессия у детей и подростков /Н. М. Платонова. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 336 с.

Прихожан, А.М. (1997). Проблема подросткового кризиса. Психологическая наука и образование, 2(1), Статья 12. URL: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997\\_n1/Prihozhan](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997_n1/Prihozhan) (дата обращения: 01.12.2025).

Скугаревский, О. А. Нарушения пищевого поведения : монография / О. А. Скугаревский. Минск: БГМУ, 2007. 340 с.

Хухлаева, О. В. Психология подростка / О. В. Хухлаева. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 160 с.

Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. Москва: Просвещение, 1967. 360 с.

Biglari S., Sanatkaran A., Bahari S.M., Montazeri M. The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills // International Journal of Basic Sciences and Applied Research. 2015. № 2. P. 127-132.

Dale L. P. et al. Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review //Mental Health and Physical Activity. 2019. Т. 16. С. 66-79

Jewett, L.R. et al. Factors associated with negative observer responses towards individuals with visible differences: A scoping review / L.R. Jewett [et al.] // Body image. — 2018. — Т. 25. — С. 103–132.

## REFERENCES

Bozhovich, L. I. (1979). Etapy formirovaniya lichnosti v ontogeneze [Stages of personality formation in ontogenesis]. Voprosy psikhologii, 4, 47–56.

Vygotsky, L. S. (2005). Psikhologiya razvitiya rebenka [Psychology of child development]. Eksmo.

Dubovova, A. A., & Parkhomenko, E. A. (2022). Osobennosti vzaimosvyazi pokazateley detsko-roditel'skogo otnosheniya i motivatsii zanyatiyam sportom detey podrostkovogo vozrasta [Features of the relationship between indicators of parent-child relations and motivation for sports in adolescents]. Uchenye zapiski universiteta Lesgafita, (12) (214), pp. 187–191.

Duvanina, A. V. (2013). Osobennosti stilya vospitaniya detey v sem'yakh sportsmenov [Peculiarities of parenting style in athletes' families]. Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta, (1) (46), pp. 124–127.

Ermolaeva, M. V., Lubovsky, D. V., & Silaeva, L. V. (2018). Problema lichnostnogo samoopredeleniya v trudakh L. I. Bozhovich i ee razvitie s pozitsiy sub"ektnogo podkhoda [The problem of personal self-determination in the works of L. I. Bozhovich and its development from the perspective of the subjective approach]. Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya, 10 (3), pp. 148–159. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2018100313>

Erokhina, E. A., & Filippova, E. V. (2019). *Obraz tela i otnoshenie k svoemu telu u podrostkov: semeynye i sotsiokul'turnye faktory vliyaniya (po materialam zarubezhnykh issledovaniy)* [Body image and attitude toward one's body in adolescents: Family and sociocultural factors of influence (based on foreign studies)]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 8 (4), pp. 57–68. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2019080406>

Ilyin, E. P. (2004). *Psikhologiya individual'nykh razlichiy* [Psychology of individual differences]. Piter.

Ilyin, E. P. (2010). *Psikhologiya sporta* [Psychology of sport]. Piter.

Kadyraliev, N. M., Ageeva, I. A., Chymyrbaeva, A. M., & Bulataeva, I. Kh. (2016). *Vzaimosvyaz' stiley semeynogo vospitaniya i otnosheniya podrostkov k obrazu tela* [The relationship between parenting styles and adolescents' attitudes toward body image]. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, 3, pp. 6–16.

Karabanova, O. A. (2016). *Detsko-roditel'skie otnosheniya kak faktor professional'nogo samoopredeleniya lichnosti v podrostkovom i yunosheskom vozraste* [Parent-child relations as a factor of professional self-determination in adolescence and youth]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya*, 3, pp. 54–62.

Krutko, I. S., & Popova, N. V. (2024). *Samorazrushayushchee povedenie u molodyozhi, zanyatoy sportivnoy deyatel'nost'yu* [Self-destructive behavior among youth engaged in sports activities]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya*, 3. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/samorazrushayushchee-povedenie-u-molodyozhi-zanyatoy-sportivnoy-deyatelnostyu>

Labunskaya, V. A. (2019). *Samootsenka, tsennost', znachimost' vneshnego oblika v studencheskoy srede i udovletvorennost' zhizn'yu* [Self-esteem, value, significance of appearance in the student environment and life satisfaction]. *Yuzhno-rossiyskiy zhurnal sotsial'nykh nauk*, (4). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-tsennost-znachimost-vneshnego-oblika-vstudencheskoy-srede-i-udovletvorennost-zhiznyu>

Meshkova, T. A. (2021). *Kontsepsiya pozitivnogo obraza tela v sovremennoy zarubezhnoy psikhologii* [The concept of positive body image in modern foreign psychology]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 10 (2), pp. 55–69. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206>

Pirogova, O. D., & Vasilenko, V. E. (2022). *Udovletvorennost' obrazom tela i mezhlichnostnye otnosheniya u starshikh podrostkov* [Body image satisfaction and interpersonal relationships in older adolescents]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, (2). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/udovletvorennost-obrazom-tela-i-mezhlichnostnye-otnosheniya-u-starshih-podrostkov>

Platonova, N. M. (2004). Agressiya u detey i podrostkov [Aggression in children and adolescents]. Rech'.

Prihozhan, A. M. (1997). Problema podrostkovogo krizisa [The problem of adolescent crisis]. Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie, 2 (1), Article 12. Available at: [https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997\\_n1/Prihozhan](https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/1997_n1/Prihozhan)

Skugarevsky, O. A. (2007). Narusheniya pishchevogo povedeniya [Eating disorders]. BGMU.

Khukhlaeva, O. V. (2008). Psikhologiya podrostka [Psychology of the adolescent]. Akademiya.

Elkonin, D. B., & Dragunova, T. V. (1967). Vozrastnye i individual'nye osobennosti mladshikh podrostkov [Age and individual characteristics of younger adolescents]. Prosveshchenie.

Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M., & Montazeri, M. (2015). The comparison of team and individual male athletes, mental toughness at different levels of skills. International Journal of Basic Sciences and Applied Research, 2(4), pp. 127-132.

Dale, L. P., Vanderloo, L. M., Moore, S. A., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. Mental Health and Physical Activity, 16, 66–79.

Jewett, L. R., Gumuchian, S. T., Kolorz, B. R. K., Rice, D. B., & Thombs, B. D. (2018). Factors associated with negative observer responses towards individuals with visible differences: A scoping review. Body Image, 25, 103–132.

#### **Сведения об авторах:**

**Волженина Дарья Сергеевна.** Студентка кафедры клинической и консультативной психологии Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.  
ORCID 0009-0008-2337-3009. E-mail: volzeginadasa@gmail.com.