

УДК 159.923.2

ОБРАЗ ФИЗИЧЕСКОГО Я СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Волкова Татьяна Геннадьевна

Кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: v. t.g@mail.ru

Вересов Николай Николаевич

Доктор философии, PhD, кандидат психологических наук, доцент факультета образования. Университет Монаш. Мельбурн, Австралия. E-mail: nveresov@hotmail.com

PHYSICAL IMAGE OF I STUDENTS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Volkova Tatiana Gennadievna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head Department of General and Applied Psychology. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: v. t.g@mail.ru

Veresov Nikolay Nikolaevich

Doctor of Philosophy, PhD, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Education. Monash University. Melbourne, Australia. E-mail: nveresov@hotmail.com

Следует цитировать / Citation:

Волкова Т. Г., Вересов Н. Н. Образ физического Я студентов в контексте психологического здоровья // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 70–78. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Volkova T. G., Veresov N. N. 2019. Physical image of I students in the context of psychological health. *Health, Physical Culture and Sports*, 4 (15), pp. 70–78. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 15.08.2019

Принято к публикации / Accepted 02.10.2019

Аннотация. В данном исследовании изучалось самоотношение к образу физического Я в процессе сравнения субъектом своих характеристик внешней привлекательности с социальным эталоном, в процессе рефлексивной самооценки. Предметом исследования, представленного в статье, является образ физического Я как специфический феномен самосознания. Дан краткий обзор основных подходов к проблеме в отечественной и международной психологии. Образ физического Я рассмотрен как интегративный процесс в контексте психологии здоровья. Показано, что образы физического Я рассматриваются в психологии как фундаментальные элементы самоопределения. Они оказывают системное влияние на то, как перерабатывается индивидом информация, касающаяся его образа тела. Отношение к себе на уровне биологического здоровья, отражает проекцию отношения к собственному Я на уровне пси-

психологического здоровья. В субъективном образе физического Я личности содержатся идеи относительно способов достижения желаемого результата, планы и стратегии. Представлены результаты пилотного исследования, ориентированного на изучение качеств, косвенно раскрывающих субъективное представление человека о своем теле. Эмпирическую базу исследования составили 82 студента, не имеющих выраженной соматической или психической патологии, в возрасте от 18 до 20 лет, из них 64 девушки и 20 юношей. Математическая обработка результатов исследования осуществлялась в программе STATISTIC. При помощи т-критерия Стьюдента были сравнены три группы респондентов: респонденты, которые занимаются физическими нагрузками и спортом регулярно, респонденты, которые планируют заниматься физическими нагрузками и спортом, респонденты, которые не планируют и не хотят заниматься физическими нагрузками и спортом. Проведен корреляционный анализ по типам отношения к телу между девушками и юношами, который выявил отличия в каждой группе. Результаты пилотного исследования показали, что высокие оценки функциональных характеристик положительно коррелируют с развивающим отношением студентов к собственному телу, индексом психологического здоровья личности и имеют высокое личностное значение.

Ключевые слова: телесность, образ физического Я, самопознание, самооценка, Я-концепция.

Abstract. The subject of the research presented in the article is the image of the physical Self as a specific phenomenon of self-awareness. The image of the physical Self is considered as an integrative process in the context of the psychology of health. In this study, we studied the self-attitude to the image of the physical Self in the process of comparing the subject's characteristics of external attractiveness with a social standard, in the process of reflective self-esteem. The results of a pilot project focused on the study of qualities that indirectly reveal the subjective representation of a person about his body are presented. The article shows that the images of the physical self are considered in psychology as fundamental elements of self-determination. They have a systemic effect on how the individual processes information regarding his image. The attitude towards oneself at the level of biological health reflects the projection of the attitude towards one's self at the level of psychological health. The subjective image of the physical self of the person contains ideas about how to achieve the desired result, plans and strategies. The results of a pilot study focused on qualities that indirectly reveal the subjective representation of a person about his body are presented. The empirical base of the study was 82 students who did not have a pronounced somatic or mental pathology, aged 18 to 20 years, of which 64 were girls and 20 were young men. Mathematical processing of the research results was carried out in the STATISTIC program. Using the Student's t-criterion, three groups of respondents were compared: respondents who exercise regularly and practicing sports, respondents who plan to exercise, and respondents who do not plan and do not want to exercise and do not exercise. A correlation analysis was conducted on the types of attitude to the body between girls and boys, which revealed differences in each group. The results of a pilot study showed that high assessments of functional characteristics positively correlate with the developing attitude of students to their own bodies, the index of psychological health of the person and have a high personal value.

Key words: physicality, image of the physical self, self-knowledge, self-esteem, self-concept, one's self-concept.

Введение. Повышение роли человеческой индивидуальности в социальном мире выдвигает проблемы телесности, физического образа Я на передний план пси-

хологических исследований. Самопознание телесности становится инструментом, корректирующим психические процессы через тело, в то время как игнорирование телесности за-

частую блокирует осознание индивидуальных переживаний, уникальности субъекта.

Современный контекст психологического здоровья и психологической культуры включают в себя отношение субъекта к своему физическому образу Я. С позиции психологического здоровья самоотношение к собственному телу отражает и позитивное отношение к себе как к личности в целом. В то же время давление стандартов современного общества определяет идеалы образа тела, что порождает конфликты в стремлении к совершенству, избегание чувства неполноценности. В такой ситуации молодые люди все чаще говорят о том, что собственное тело воспринимают как непривлекательное. Неудовлетворенность собственным образом тела может стать причиной негативного самоотношения, снижения самооценки, потери чувства собственной уникальности.

Вместе с тем образ физического Я отражает психологическое здоровье молодого человека, поскольку именно тело в процессе социализации теряет свой натуральный физический характер, становится первым в онтогенезе предметом овладения и трансформации в универсальное орудие и знак формирования идентичности [1, 2].

Актуальность данного исследования диктуется противоречием между усилением распространения эталона идеального тела, транслируемого как ценность, и уровнем удовлетворенности и неудовлетворенности собственным телом среди молодых людей.

Основные подходы к проблеме. Исследования отношения к собственной личности основаны на понятиях «Я-концепция» и «образ Я», в которых физическое Я является одним из основных компонентов. В современной отечественной психологии понятие «образ физического Я» близко по содержанию к понятию «образ тела», под которым понимается часть образа Я, и отражает самоотношение как аспект самосознания [3, 4]. Формирование образа тела складывается на основе представлений человека о собственном теле, сумме восприятий, установок, оценок, связанных с телесной внешностью и функциями тела [5–9].

В своих исследованиях У. Джеймс обосновывал различие двух аспектов, присущих гло-

бальному Я: Я сознающее — рефлексивное образование и Я-объект — содержание сознания. При этом У. Джеймс выделял элементы структуры личности: физическое Я, включающее тело и принадлежащие человеку материальные блага; социальное Я, которое включает общественный статус, социальные роли; духовное Я как совокупность психических особенностей и свойств человека [10].

Продолжая традиции В. Франкла, А. Лэнгле рассматривает взаимосвязь трех сфер: психическая сфера является условием существования телесной сферы, которую в свой черед, можно считать инструментом реализации духовной сферы [11]. При этом реализация духовной сферы для культурного человека есть важнейшее условие здорового существования телесной сферы

По мнению Р. Бернса, Я-концепция определяет то, что представляет индивид, то, что он думает о себе и о возможности развития в будущем. В структуре глобальной Я-концепции как совокупности установок индивида, направленных на самого себя, Р. Бернс выделяет: реальное Я — установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, статус, то, каков он на самом деле; зеркальное (социальное) Я — установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие, и идеальное Я — установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать [3, с. 28–31]. Р. Бернс рассматривает образ Я как когнитивный компонент, характеризующийся представлениями человека о самом себе.

Телесное, физическое Я человека является системным компонентом всего Я-образа субъекта, поскольку именно образ физического Я можно наблюдать, изменять и оценивать. По мнению исследователей в области телесности, здоровое тело предполагает подвижность телесного Я при неизменной телесной схеме, реалистичность собственного телесного образа и объемность своего тела [7, 8, 12, 13]. Отношение к собственному телу формирует установки, влияющие на образ Я человека в целом. К. Роджерс отмечает, что основной функцией Я-концепции является контроль и интерпретация поведения, его влияние на выбор

человеком своей активностью, что может обуславливать особенности развития позитивной и негативной Я-концепции [14].

Важен и социальный аспект при формировании Образа физического Я. Во взаимодействии с окружающим миром, другими людьми субъект отражает себя, дополняет и изменяет представление о самом себе, а на целостном восприятии формируется отношение к себе, принятие или непринятие собственной личности.

В психологии здоровья В. А. Ананьев рассматривает телесность как потенциал тела, как ресурс многомерного системного феномена здоровья, формируемого на физиологическом, психическом, социальном и духовном уровнях [2].

С позиции культурно-исторического подхода телесный опыт человека может быть описан как иерархически организованная квазисистема, нижний уровень которой, основанный на работе физиологических механизмов, регулируется вышележащим психологическим уровнем, включающим когнитивный и эмоционально-смысловой уровни, куда входят такие феномены, как ментальные репрезентации телесного Я, категориальная структура телесного опыта, оценки, ценности и смыслы, связанные с телесной внешностью и функциями тела [1, 8].

Представления личности об образе Я определяют и формирование ее модели «мира», ее отношения к своему месту в нем. Раскрытие содержания образа физического тела всегда проходит через исследование процесса становления личностной и социальной идентичности [7].

В исследованиях О. В. Лавровой рассматриваются гносеологическое и онтологическое измерения телесности, субъектная и объектная составляющая телесного «Я», которые несводимы друг к другу; они сосуществуют в единстве и непрерывности онтического (протяженного физического тела субъекта). Субъектное измерение телесности — телесное «Я» конкретного субъекта — является активной, целеполагающей, неотъемлемой частью телесности, собственно онтологизирующей абстрактные эквиваленты (образы и концепты) и совершающей осознанные действия в отношении тела [6].

В концепции телесности О. В. Лавровой описаны следующие дефиниции: физическое человеческое тело — онтический объект, принадлежащий субъекту, дающий возможность физического контакта с внешним миром; телесный опыт — совокупность событий, протекающих (а также протекавших) в теле субъекта; телесность — категория, включающая гносеологические и онтологические, осознаваемые и неосознаваемые, субъектные и объектные аспекты тела и телесного опыта субъекта; образ тела — чувственный ментальный эквивалент тела в категориальной системе сознания субъекта; схема тела — интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга [6].

Таким образом, в феномене телесности выделяют принадлежность к различным уровням жизни субъекта: в качестве схемы тела — к уровню жизнедеятельности, в качестве образов и концептов тела — к телесно-чувственному и разумно-волевому, в качестве телесного «Я» — к индивидуальному уровню отражения действительности.

На современном этапе научного знания доказано, что одних физиологических механизмов недостаточно для формирования субъективного отражения мира и адекватного функционирования в нем человека. Так, Д. А. Леонтьев обосновывает, что значение для субъекта всегда имеет двойственную природу, выступает, с одной стороны, объектом его сознания, а с другой — в качестве способов и механизмов его осознания [15].

Отметим, что существование самооценки физического образа Я определяется как самопознание, следовательно, конструктор самооценки есть часть информационного поля мозга. Этот аспект подчеркивает влияние самосознания и его компонентов — самопознания, самооценивания, самоотношения — на протекание физиологических процессов собственного организма [3, 4, 12, 13].

В то же время сами оценочные суждения в мышлении способны вызывать и проецировать соответствующие ощущения в теле. В литературе подобный механизм влияния обозначается как вторичное означивание телесного ощущения [12]. Существенный вклад

в построение образа вносят не отдельные чувственные впечатления, а целостная система образа мира [2, 12, 16, 17].

Д. В. Желателев показывает, что неадекватность образа тела в самосознании может влиять не только на отношение личности к себе и своему телу, но и служить самостоятельным мотивом активности в отношении собственной внешности и тела [5].

Образ Я становится реальным для личности, если объединяется с чувством или ощущением. Психологическое здоровье подразумевает, что образ совпадает с реальностью. В этом случае образ физического Я адекватен реальности и согласован с внешним видом тела и с чувствами.

А. Менегетти считает телесность основой для проявления субъективности, рассматривает тело как радар, настроенный на восприятие окружающего мира. Поскольку первой реакцией на внешний раздражитель является именно реакция организма, А. Менегетти считает, что реакция тела, проверенная сознанием, дает информацию более точную, чем только интеллектуальное познание мира. Познавая свое тело, человек начинает заботиться о себе, что позитивно отражается на его самооценке, развитии, на осознании своих ресурсов [9].

Таким образом, отношение к себе на уровне биологического здоровья отражает проекцию отношения к собственному Я на уровне психологического здоровья.

Несмотря на разноплановость современных отечественных работ, затрагивающих проблему телесности и образа Я с точки зрения изучения эмоционально-чувственного и психосемантического содержания (К. А. Абульханова, Л. И. Анциферова, Г. М. Андреева, М. С. Андрианов, А. Г. Асмолов, А. А. Бодалев, Ф. Е. Василюк, С. В. Кузнецова, В. В. Столин, В. А. Лабунская, Н. А. Петрова, С. Л. Рубинштейн, Е. Т. Соколова и др.), в них обнаруживается общая позиция: основным понятием в определении данного феномена является представление о сущностных силах субъекта, о психологическом здоровье субъекта.

Отметим, что рабочая Я-концепция, набор представлений о себе, которыми человек обладает в данный момент, — это постоян-

но изменяющийся активный массив знаний о самом себе. Он изменяется в зависимости от того, какое из представлений было активизировано соответствующими социальными обстоятельствами и от того, какие представления были активизированы индивидом в его отклике на текущий опыт [4]. Зачастую в субъективном образе физического Я личности содержатся идеи относительно способов достижения желаемого результата, планы и стратегии. Таким образом, личность намечает вероятный курс действий. Возможные рабочие образы физического Я субъекта — это когнитивные мосты между настоящим и будущим личности. Образы физического Я — наши фундаментальные элементы самоопределения. Они оказывают системное влияние на то, как перерабатывается индивидом информация, касающаяся его образа тела. Образ телесного Я — не просто интеграция прошлых и настоящих действий в представлении субъекта. Это и установка на собственную ответственность за будущее поведение в области психологического здоровья.

Цель и методы исследования физического образа Я студентов. Целью данного исследования было изучить самоотношение к образу физического Я в процессе сравнения субъектом своих характеристик внешней привлекательности с социальным эталоном через рефлексивную самооценку.

В данном пилотном исследовании была применена система методов.

Общие методы: теоретико-методологического анализа, метод обобщения и интерпретации научных данных, феноменологический метод.

Эмпирические методы исследования: анкетирование, методика «Измерение самоотношения к образу Физического Я» А. Г. Черкашиной [18], методика «Мое отношение к своему телу» Е. Б. Станковской [19], методика «Экспресс-диагностика уровня психологического здоровья», опросник «Индивидуальная модель психологического здоровья» А. В. Козлова [20].

Этот инструментарий позволил выделить шкалы, относящиеся к различным аспектам физического Я в контексте психологического здоровья.

Математическая обработка результатов исследования осуществлялась в программе STATISTIC. Проведены корреляционный анализ, оценка статистической значимости разности выборочных средних арифметических распределений первичных величин по t-критерию Стьюдента.

Эмпирическую базу исследования составили 82 студента географического факультета ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», не имеющих выраженной соматической или психической патологии, в возрасте от 18 до 20 лет, из них 64 девушки и 20 юношей.

При помощи t-критерия Стьюдента были сравнены 3 группы респондентов:

1 — респонденты, которые тренируются регулярно — 52 человека (33 девушки и 19 юношей) занимаются спортом, посещают спортивные секции, тренируются в спортзале с разной степенью регулярности;

2 — респонденты, которые планируют заниматься спортом и физическими нагрузками — 15 человек (11 девушек и 4 юноши);

3 — респонденты, которые не планируют и не хотят заниматься заниматься спортом и физическими нагрузками, не любят физические нагрузки — 15 человек (12 девушек и 3 юноши).

Результаты и их обсуждение. Результаты изучения самоотношения к образу физического Я в данных группах в процессе сравнения своих характеристик внешней привлекательности с социальным эталоном, в процессе рефлексивной самооценки.

В первой группе девушки довольны своей внешностью, их самооценки выше среднего, при этом наиболее высоко оцениваются функциональные характеристики, они же для них наиболее значимы. Далее следуют социальные характеристики и ниже всего оценены анатомические характеристики; юноши также довольны своей внешностью, их оценки выше среднего, при этом выявлена низкая значимость анатомических характеристик, высоко оцениваются функциональные характеристики, одинаково оценены социальные и анатомические характеристики; в этой группе студенты любят физические нагрузки, у них преобладает развивающее отношение к своему физическо-

му образу, телесности в целом, отмечены стабильно высокие показатели психического здоровья.

Во второй группе девушки недовольны своей внешностью, их самооценка выше среднего, при этом наиболее высоко оцениваются социальные характеристики, затем анатомические, ниже всего оценены функциональные характеристики; юноши довольны своей внешностью, их оценки средние, при этом одинаково средне оцениваются функциональные социальные и анатомические характеристики; у студентов данной группы преобладает бережное отношение к своему физическому телу.

В третьей группе девушки довольны своей внешностью, их самооценка неадекватно завышена, наиболее высоко оцениваются социальные и анатомические характеристики, ниже всего оценены функциональные характеристики; а юноши недовольны своей внешностью, при этом их оценки выше среднего, наиболее высоко оцениваются социальные и функциональные характеристики, анатомические — оценены ниже; у студентов данной группы отмечены наиболее высокие показатели отчужденного отношения к собственной телесности, своему физическому телу в сравнении с другими группами выборочной совокупности.

Сравнение групп юношей, которые планируют заниматься спортом, и теми, кто не планируют, показало, что юноши, которые не планируют заниматься физическими нагрузками и спортом, отмечают более низкую значимость ловкости ($t=2,59$, $p=0,041$), у них ниже самооценка гибкости ($t= -4,86$, $p=0,003$), ниже общий уровень самооценки социальных характеристик ($t= -2,7$, $p=0,045$).

Юношей, которые занимаются физическими нагрузками и спортом, отличает от тех, кто только планирует, собирается заниматься спортом, более низкая значимость анатомических характеристик, и более всего лица ($t= 2,46$, $p=0,026$), у них более высокая самооценка выносливости ($t= 2,26$, $p=0,039$), самооценка силы ($t=2,44$, $p=0,027$), самооценка функционального состояния ($t= 2,25$, $p=0,040$).

Выявлены различия между девушками, которые планируют заниматься спортом, и теми,

кто не планируют. У девушек, которые не планируют заниматься спортом, ниже значимость силы ($t= 2,45$, $p=0,023$), быстроты ($t= 2,06$, $p=0,05$) и выше самооценка значимости одежды ($t= -2,011$, $p=0,05$). При этом не обнаружено различий между девушками, занимающимися регулярно физическими нагрузками, спортом, и девушками, планирующими заниматься физическими нагрузками, спортом.

Отметим, что высокие оценки функциональных характеристик положительно коррелируют с развивающим отношением к собственному телу, имеют высокое личностное значение. Это может быть объяснено спецификой направления подготовки студентов географического факультета, что в дальнейшем планируется проверить в основном эмпирическом исследовании на расширенной выборке студентов с других факультетов исследования.

С позиции культурно-исторического подхода закономерности развития едноты в норме и патологии, и соответствующий метаанализ психосоматической феноменологии позволяет в качестве ключевых форм активности субъекта рассматривать процессы знаково-символического опосредствования телесности и психологической саморегуляции [1].

Первичным условием структуризации целостного образа Я выступает необходимость «присвоения» человеком своего тела, его внутреннего и внешнего (социального и культурного) содержания. Осознание образа «Я» невозможно без формирования у личности системы осознанного восприятия социально-психологической составляющей структуры образа телесного «Я». Само же восприятие немислимо без «вовлечения» в него движения, ощущения, чувствования и мышления, разворачивающихся в границах социокультурных доминант.

Как отмечает Н. Н. Вересов, переживание субъекта «преломляет воздействие среды и потому позволяет выявить те аспекты социальной среды, которые в данной ситуации влияют

на данного ребенка, но только драматические переживания позволяют понять: 1) реальные интерпсихические противоречия как движущую силу развития и 2) те качественные изменения в структуре сознания, которые происходят в результате» [16].

Таким образом, переживание непосредственно влияет на субъекта, а драматические переживания определяют «поворотные пункты» в ходе его развития. Следовательно, драматические переживания отношения к своему телу превращают социальную ситуацию в социальную ситуацию развития ресурсов психологического здоровья личности.

Заключение. Образ-стереотип физического Я как носитель социальных установок, как стандарт современной группы, существует у субъекта благодаря поддержке со стороны эмоций. Оценивая собственное тело, субъект сравнивает себя с эталоном. На данном этапе обработки информации сознанием человека и происходят искажения в восприятии, принятие или отвержение параметров собственного тела в соответствии с принятым в обществе идеалом.

Образ идеальной внешности, заимствованный из общекультурного пространства значений, присваивается конкретным субъектом и интериоризируется через систему его потребностей, ценностей, приобретает особый личностный смысл, встраивается в его мотивационную сферу потребностей, влияет на психологическое здоровье. Молодой человек интериоризует символы, эталоны культуры, включая и представление об идеальном образе тела. Следствием такого сформированного стереотипа может стать использование субъектом данного эталона как базисной точки в системе отсчета в описании и оценке не только себя, но и окружающих. Ориентированность только на социальный эталон может исказить определенным образом весь процесс восприятия собственного физического образа, вплоть до деструктивных изменений психологического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. М.: Прогресс, 1986.
4. Волкова Т. Г. Анализ образа Я как продукта самосознания личности // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). Пермь: Меркурий, 2012. С. 1–4.
5. Желателев Д. В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. СПб., 1999.
6. Лаврова О. В. Концепция телесности в интегративной психотерапии // Журнал практического психолога. 2006. № 1. С. 5–8.
7. Никитин В. Н. Психологическая коррекция неадекватного образа «Я» в подростковом и юношеском сознании методами телесно-ориентированного подхода: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ярославль, 2002.
8. Николаева В. В., Тхостов А. Ш., Зинченко Ю. П., Арина Г. А. Психосоматика: телесность и культура. М.: Академический проект, 2009.
9. Менегетти А. Психосоматика / пер. с итальянского. М.: Онтопсихология, 2009.
10. Джемс У. Д. Психология / под ред. Л. А. Петровской. М., 1991.
11. Лэнгле А. Самость во плоти // Экзистенция и психосоматика. Консультативная психология и психотерапия. 2015. № 1. С. 7–69.
12. Тхостов А. Ш. Психология телесности. М.: Смысл, 2002. С. 67–180.
13. Соколова Е. Т. Исследование образа тела в зарубежной психологии // Вестник МГУ. 1985. № 4. С. 39–49.
14. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994 [Электронный ресурс]. URL: http://psyjournals.ru/psytel2011/issue/44584_full.shtml
15. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
16. Вересов Н. Н. Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации // Культурно-историческая психология. 2016. Том 12, № 3. С. 129–148. doi:10.17759/chrp.2016120308.
17. Кислых А. А. Взаимосвязь субъектности и самоактуализации студентов на разных этапах обучения // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2018. № 2. С. 25–30 [Электронный ресурс]. URL: <http://journal.asu.ru/vfp/article/view/4225>
18. Черкашина А. Г. Стандартизация методики исследования самоотношения к образу физического Я (МИСОФ) // Вестник Самарской государственной академии. Серия «Психология». 2013. № 1 (13). С. 94–106.
19. Станковская Е. Б. «Моё чужое тело»: формы современного отношения женщины к себе в аспекте телесности // Мир психологии. 2011. № 4. С. 112–119.
20. Козлов А. В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 937, вип. 45. С. 130–133. [Электронный ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhpIPC_2011_937_45_31

REFERENCES

1. Vygotski L. S. (2005) *Psikhologiiia razvitiia cheloveka*. M.: Izd-vo Smysl; Izd-vo Eksmo.
2. Anan'è V. A. (2006). *Osnovy psikhologii zdorov'ia*. Kniga 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ia. SPb.: Rech'.
3. Bern R. (1986). *Razvitie Ia — kontseptsii i vospitanie: Per. s angl.* M.: Progress.

4. Volkova T. G. (2012) Analiz obraza Ia kak produkta samosoznaniia lichnosti. *Sovremennaiia psikhologiya: materialy Mezhdunar. nauch. konf. (g. Perm', iun' 2012 g.)*. Perm': Merkurii, pp. 1–4.
5. Zhelatelev D. V. (1999) *Obraz tela v samosoznanii starsheklassnika i otsenka ego pedagogom: dis... kand. psikhol. nauk: 19.00.07. Sankt-Peterburg.*
6. Lavrova O. V. (2006). *Kontseptsiia telesnosti v integrativnoi psikhoterapii. Zhurnal prakticheskogo psikhologa. № 1. pp. 5–8.*
7. Nikitin V. N. (2002). *Psikhologicheskaiia korektsiia neadekvatnogo obraza "Ia" v podrostkovom i iunosheskom soznanii metodami telesno-orientirovannogo podkhoda: dis... kand. psikhol. nauk: 19.00.05. Iaroslavl', Iaroslavl'.*
8. Nikolaeva V. V., Tkhostov A. Sh., Zinchenko Iu. P., Arina G. A. (2009). *Psikhosomatika: telesnost' i kul'tura. Moskva, Akademicheskii proekt Moskva*
9. Menegetti A. (2009). *Psikhosomatika. Per. s ital'ianskogo M.: BF "Ontopsikhologiya".*
10. Dzhems U. D. (1991) *Psikhologiya. L. A. Petrovskoi (red). M.*
11. Lengle A. (2015). *Samost' vo ploti. Ekzistentsiia i psikhosomatika. Konsul'tativnaia psikhologiya i psikhoterapis № 1. pp. 7–69*
12. Tkhostov A. Sh. (2002). *Psikhologiya telesnosti. M.: Izd-vo Smysl, pp. 67–180.*
13. Sokolova E. T. (1985). *Issledovanie obraza tela v zarubezhnoi psikhologii. Vestnik MGU. № 4. pp. 39–49.*
14. Rodzhers K. (1994). *Vzgliad na psikhoterapiiu. Stanovlenie cheloveka. M.: Progress, Retrieved from http://psyjournals.ru/psytel2011/issue/44584_full.shtml*
15. Leont'ev D. A. (2003). *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti. M.: Izd-vo Smysl.*
16. Veresov N. N. (2016). *Perezhivanie kak psikhologicheskii fenomen i teoreticheskoe poniatie: utochniaushchie voprosy i metodologicheskie meditatsii. Kul'turno-istoricheskaiia psikhologiya. Tom 12. № 3. pp. 129–148. doi:10.17759/chp.2016120308*
17. Kislykh A. A. (2018). *Vzaimosviaz' sub'ektnosti i samoaktualizatsii studentov na raznykh etapakh obucheniia. Vestnik psikhologii i pedagogiki Altaiskogo gosudarstvennogo universiteta, (2), pp. 25–30 Retrieved from <http://journal.asu.ru/vfp/article/view/4225>*
18. Cherkashina A. G. (2013). *Standartizatsiia metodiki issledovaniia samootnosheniia k obrazu fizicheskogo Ia (MISOF) // Vestnik Samarskoi gosudarstvennoi akademii. Seriia "Psikhologiya", № 1 (13). pp. 94–106.*
19. Stankovskaia E. B. (2011). *"Moe chuzhoe telo": formy sovremennogo otnosheniia zhenshchiny k sebe v aspekte telesnosti. Mir psikhologii, № 4. pp. 112–119.*
20. Kozlov A. V. (2011). *Struktura psikhologicheskogo zdorov'ia: psikhosemanticheskii podkhod. Visnik Kharkivs'kogo natsional'nogo universitetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psikhologiya. № 937, vip. 45. Pp. 130–133. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_31*