



УДК 159.923.2

<https://www.doi.org/10.33910/3034-4255-2025-2-2-124-132>

Разработка комплексного инструмента для оценки факторов формирования восприятия образа тела: методологические аспекты

И. М. Богдановская✉, А. В. Обласова, А. Б. Углова

Аннотация. Рассматриваются теоретико-методологические аспекты создания диагностической анкеты для оценки восприятия образа тела, рисков нарушения образа тела вследствие различных индивидуальных, макро- и микро-социальных факторов. Представлен теоретический обзор по вопросам формирования Я-физического, отдельных аспектов формирования образа тела в онтогенезе, факторов, которые могут воздействовать на формирование негативного образа тела. Цель исследования заключается в разработке теоретико-методологической модели методики многоуровневой оценки восприятия образа тела для создания диагностического чат-бота. Согласно результатам пилотажных исследований, разработана диагностическая анкета, которая ляжет в основу диагностического чат-бота. В статье описываются блоки анкеты, их наполнение и обоснование. Первый блок методики направлен на изучение контекстуальных цифровых факторов, влияющих на восприятие тела. Второй блок анкеты является диагностическим и включает стандартизированные методики, измеряющие проявления соматических симптомов депрессии, когнитивное и эмоциональное восприятие образа тела, влияния внешности на качество жизни респондентов. Третий блок включает в себя анализ рефлексивных и коммуникативных характеристик респондентов, лежащих в основе восприятия образа тела. Четвертый блок методики направлен на анализ ситуативных факторов, влияющих на восприятие тела, а также на анализ стратегий, позволяющих справляться со стрессовыми ситуациями. Приведены имеющиеся ограничения рассматриваемого диагностического инструмента и описаны возможные перспективы его развития и использования.

Ключевые слова: восприятие тела, образ тела, факторы формирования образа тела, когнитивные искажения, диагностический чат-бот, диагностическая анкета

Development of a comprehensive tool for assessing factors influencing body image perception: Methodological aspects

I. M. Bogdanovskaya✉, A. V. Oblasova, A. B. Uglova

Abstract. This article discusses the theoretical and methodological aspects of developing a diagnostic questionnaire to assess body image perception and to identify the risks of body image disorders associated with various individual, macro- and micro-social factors. It presents a theoretical review of the formation of the physical self, selected aspects of body image development in ontogenesis, and factors that may contribute to the formation of a negative body image. The study aims to develop a theoretical and methodological model for a multi-level assessment of body image perception to support the creation of a diagnostic chatbot. Pilot studies resulted in the development of a diagnostic questionnaire which will serve as the foundation for the chatbot. The article describes the questionnaire's blocks, their content, and rationale. The first block examines contextual digital factors influencing body perception. The second block incorporates standardized methods to measure physical symptoms of depression, cognitive and emotional aspects of body image perception, and the impact of appearance on respondents' quality of life. The third block analyzes reflexive and communicative characteristics underlying body image perception. The fourth block evaluates situational factors affecting body

perception and assesses strategies for coping with stress. The article also discusses the limitations of the questionnaire and explores its potential for further development and future application.

Keywords: body perception, body image, body image formation factors, cognitive distortions, diagnostic chatbot, diagnostic questionnaire

Во всем мире актуальна проблема распространенности диагноза «Расстройство пищевого поведения», который включает в себя не только нарушения во взаимодействии с пищей, но и нарушения образа собственного тела. По данным ВОЗ за 2019 г., 14 млн человек в мире страдают психическими расстройствами, связанными с расстройствами пищевого поведения (Психические расстройства 2022), из них 3 млн человек — дети и подростки. Причины расстройств пищевого поведения могут быть как наследственными, так и психологическими; в последнем случае начало болезни может быть связано в том числе с искажениями образа тела. Нарушения образа тела могут быть вызваны различными факторами: социальными, психологическими. Их своевременный анализ и оценка рисков воздействия на качество жизни и развитие более серьезных психических состояний позволит оказать необходимую психологическую и медицинскую помощь человеку.

Для простой и доступной оценки рисков нарушения образа тела могут быть использованы современные информационные инструменты, например чат-бот в социальной сети. Использование простых информационных средств позволяет распространить практику диагностики рисков нарушения образа тела на широкие массы респондентов как с целью самоанализа своего состояния, так и с целью обращения к помогающим специалистам. Таким образом, становится актуальным раннее выявление рисков нарушения образа тела, особенно в подростковом возрасте и своевременная помощь доступными методами самопомощи, психологии и психиатрии.

Отношение к образу тела — это характеристика самоотношения личности, которая влияет буквально на все сферы жизни человека. Образ тела соотносится с Я-физическим и Я-телесным в Я-концепции личности и позитивное самоотношение в сфере физического Я позволяет составить целостный образ себя как личности (Абдуллин, Тумбасова 2012; Алмазова 2009). Как часть структуры самоотношения образ тела связан с актуальным субъективным восприятием тела, представлениями об идеальном образе тела, социально-психологическим образом, связанным с восприятием

других людей, а также с интернализированными психологическими факторами в результате эмоционального опыта человека (Столин 1983). Образ тела может быть рассмотрен также с позиции компонентов, которые регулируют и отражают его: когнитивный, поведенческий и эмоциональный (Дробышевская 2021). В другой концепции к этим трем добавлен еще один компонент — перцептивный (Мешкова 2021). Образ тела связан также и с социальной успешностью субъектов (Гаврилова, Бурина 2020). По результатам исследования, В. А. Лабунская сообщает, что «ценность внешнего облика» занимает срединное положение в иерархии ценностей наряду с «любовью» (Лабунская 2019). Все эти данные о возможностях рассмотрения образа тела дают и представление о том, какие факторы могут воздействовать на его формирование и искажения.

Образ тела формируется в процессе онтогенеза и сначала интериоризируется субъектом в периоде раннего развития через отношение родителей к ребенку (Соколова 1989), далее под воздействием психических, социальных и биологических факторов. В рамках когнитивно-поведенческого подхода в психологии предложены следующие факторы, которые воздействуют на изменения образа тела: культурная социализация, исторические факторы, межличностный опыт, физические характеристики и их изменения, проксимальные факторы, личностные особенности, эмоции по отношению к телу, внутренние диалоги, стратегии саморегуляции (Cash 2011). В клинической практике не определены доподлинно причины дисморфофобии как психического расстройства, однако выделяются факторы риска: биологические (наследственность, нейропсихологические особенности, употребление психотропных веществ), психологические (неразвитый социальный интеллект, социальная зависимость, отвержение в раннем возрасте, низкая самооценка и пр.), социокультурные (влияние СМИ, снижение социальной активности, социальные изменения и пр.) (Храмцова и др. 2020). Таким образом, при исследовании причин нарушения образа тела и следующим за ним ухудшением качества жизни субъекта выявлены определенные факторы риска, требующие уточнения в диагностических инструментах.

Помогающие специалисты способны оказать помощь в разрешении психологических факторов и помочь выработать такие средства устойчивости и саморегуляции, которые позволят субъекту справляться с социальными вызовами. Так, в практике когнитивно-поведенческого подхода разработаны техники не только помощи при расстройствах пищевого поведения, связанные с выявлением и изменением деструктивных убеждений человека о собственном теле, но и их эффективной профилактики, особенно при опоре на социокультурную модель нарушения образа тела (Шлойдо 2022), предполагающую, что расстройства пищевого поведения развиваются под давлением общества и при отсутствии эффекта от популярных способов самопомощи. Социокультурная модель также отсылает к тому, что под давлением общества может пониматься воздействие СМИ и другого медиаконтента, особенно в сети Интернет, на психику субъекта. В исследованиях подтверждается, что интериоризация принятых в обществе идеалов может негативно сказываться на отношении к собственному телу, что в итоге становится причиной неустойчивого самоотношения и низкой самооценки (Якимова 2016). А соотнесение образа собственного реального тела с цифровым образом тела может стать причиной повышения эмоционального напряжения и слияния этих образов (Woolley 2024). Предваряющее разработку диагностической анкеты исследование показало, что социальные сети являются фактором риска нарушения образа тела, поскольку самоуважение и качество жизни молодежи взаимосвязано с представлениями о весе, а чрезмерная погруженность в интернет-среду — с состоянием здоровья и ориентацией на внешний вид (Обласова и др. 2024).

При этом основной целевой аудиторией интернет-контента выступает молодежь: согласно опросу ВЦИОМ от 2023 г., молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет могут тратить около 8 часов в день на просмотр социальных сетей и общение в них (Социальные сети и мессенджеры... 2023). По недавнему исследованию группы компаний Mediascope было выявлено, что 96 % детей уже с 4 лет погружаются в интернет-среду, к 14–17 годам уже создают свои блоги и проводят в сети столько же времени, что и молодежь (Kids&Teens... 2023). Согласно недавнему исследованию на молодежной выборке было выявлено, что положительное представление о своем физическом «Я» взаимосвязано с адекватным положительным самоотношением (Светикова, Борисенко 2021), что еще раз подтверждает необходимость профилактических действий в молодежном возра-

сте и ранее. Таким образом, целевой аудиторией диагностического инструмента по оценке рисков нарушения образа тела могут стать подростки и молодежь с целью профилактики таких нарушений.

В связи с вышесказанным цель исследования заключается в разработке теоретико-методологической модели методики многоуровневой оценки восприятия образа тела для создания диагностического чат-бота.

В предыдущем исследовании была разработана модель цифровых рисков нарушения образа тела для создания диагностического чат-бота (Обласова, Углова 2024а). Данная модель включает в себя необходимость анализа индивидуальных факторов (общего соматического и психического статуса), микро-социальных и цифровых факторов риска, для оценки умения критически использовать социальные сети и цифровые ресурсы, а также анализ макросоциальных факторов, учитывающих доступность ресурсов, обеспечивающих физическое и психическое здоровье (рис. 1).

На основе модели была разработана комплексная диагностическая анкета, охватывающая когнитивные, эмоциональные, цифровые и ситуативные аспекты восприятия тела. В анкете было выделено четыре блока. Рассмотрим каждый из них.

Первый блок методики направлен на изучение контекстуальных цифровых факторов, влияющих на восприятие тела через качественное сравнение индивидуального нарратива об «идеальном» человеке и его внешности с реальными образами успешных людей, представленных в медийном пространстве.

Блок включает в себя:

- 1) сбор информации о медийных персонажах, предпочитаемых респондентами;
- 2) индивидуальный рефлексивный анализ предпочитаемых компонентов образа самопрезентации: внешние характеристики успешных медийных лиц (возраст, одежда, выражение лица, манера держаться, физические характеристики), личностные и поведенческие качества (характер, особенности поведения, привычки), индивидуальные особенности, деятельность, особенности построения отношений, способствующие успешности;
- 3) анализ образов реальных успешных медийных лиц (бизнесмены, политики, ученые, художники, спортсмены и т. д.) по степени привлекательности и соответствия индивидуальным предпочтениям.

Повторяющееся воздействие определенных медийных образов приводит к стереотипизации



Рис. 1. Структурно-уровневая модель многоуровневой оценки факторов восприятия образа тела

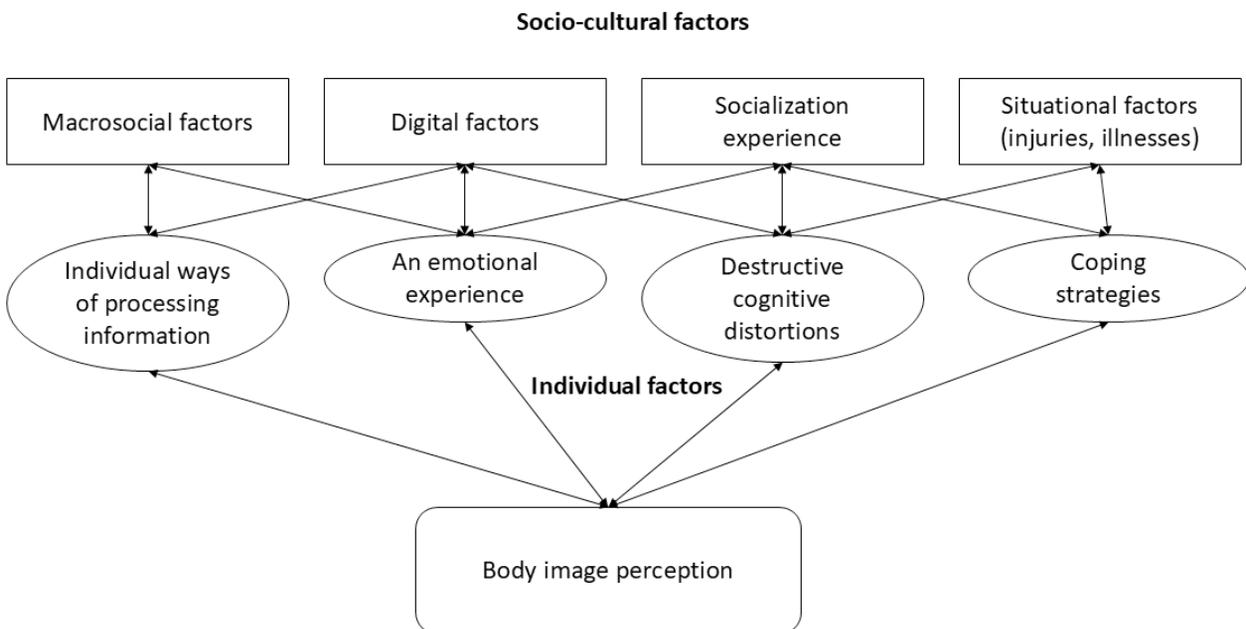


Fig. 1. Multi-level structural model for assessing factors influencing body image perception

стандартов самопрезентации и интернализации нереалистичных образов тела. Знакомство респондентов с разнообразием реальных образов может помочь в снятии эффекта маргинализации естественного тела.

Второй блок методики является диагностическим и включает в себя следующие методики:

- 1) шкала оценки соматических симптомов депрессии (BDI-S, Бек), для оценки риска актуальных физических изменений у респондентов;

- 2) опросник представлений о внешности, ASI-R, для оценки когнитивных искажений о влиянии внешности на жизнь респондентов;
- 3) адаптированный мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) для оценки нормативного восприятия образа тела;
- 4) шкала удовлетворенности телом, BAS, для оценки эмоциональной удовлетворенности своим телом;

5) адаптированный опросник о влиянии образа тела на качество жизни, BIQLI, для оценки влияния восприятия тела на социальную жизнь респондентов и их поведенческие стереотипы.

Шкала оценки соматических симптомов депрессии (BDI-S, Бек), включающая оценку изменений сна, аппетита, веса, беспокойства о здоровье, позволяет изучить актуальное физическое состояние респондентов. Методика была включена в диагностический блок для выявления группы риска, нуждающейся в профессиональной помощи психолога. Важно отметить, что взаимосвязь соматических симптомов депрессии и негативного восприятия тела является неспецифичной и опосредована влиянием депрессии на восприятие себя в целом. Однако в ряде исследований доказано, что люди с депрессией чаще недовольны своим телом, что приводит к формированию сопутствующих дисморфофобических расстройств (Иванова 2010).

Опросник представлений о внешности ASI-R был использован для оценки дисморфофобических деструктивных когнитивных установок. Когнитивные искажения лежат в основе негативного восприятия тела, что позволяет оценить наличие предикторов наличия влияния внешности на самооценку, оценку важности внешности для счастья и успеха и социального взаимодействия.

Адаптированный мультимодальный опросник отношения к собственному телу (MBSRQ) был использован для широкой оценки установок и переживаний, связанных с телом в рамках нормативного восприятия. Данный опросник помогает оценить: внимание, уделяемое внешности, чувство удовлетворенности физической формой, физическое здоровье, озабоченность диетами и собственным весом. Данный опросник не специфичен для тяжелой патологии, однако дает возможность оценить нормативные аспекты восприятия тела.

Опросник влияния образа тела на качество жизни BIQLI был использован для оценки влияния образа тела на социальное функционирование респондентов, их эмоциональное благополучие и анализ поведенческих стереотипов. Методика позволяет отследить влияние искажения образа тела на качество жизни, косвенно выявить ситуативные изменения образа тела в динамике, предсказать социальную адаптацию и наличие рецидивов у респондентов с расстройствами пищевого поведения и дисморфофобией.

Шкала удовлетворенности телом BAS была использована для изучения эмоционального

отношения к собственному телу у респондентов. Опросник позволяет оценить наличие экологических установок по отношению к телу, принятия недостатков, уважение к телу и внимания к потребностям.

Третий блок включает анализ рефлексивных и коммуникативных характеристик респондентов. Физическая привлекательность и здоровое тело не гарантируют позитивного отношения к себе. Поскольку сам конструкт «образ тела» по своей природе психосоциален, необходим анализ психологических, личностных и психологических качеств для создания эффективной системы поддержки. Определенные черты личности значительно повышают риск развития негативного образа тела и связанных с ним расстройств, другие, наоборот, поддерживают экологичное отношение к себе.

На предыдущем этапе исследования были изучены смысловые компоненты феномена телесности у молодежи с различным отношением к образу тела (Обласова, Углова 2024b). С помощью кластерного анализа были выделены ключевые коммуникативные, рефлексивные и деятельные характеристики образа Я у молодых людей, которые они связывают со своей привлекательностью и привлекательностью партнера: заботливый, вежливый, уверенный, снисходительный, доверчивый, надежный, открытый, добрый, доброжелательный, эмпатичный, с чувством юмора, честный, спокойный, умный, терпеливый, сговорчивый, внимательный, зрелый, уравновешенный, деятельный, активный. Для диагностических целей данные характеристики были дополнены бинарными оппозициями, которые необходимо оценить по шкале Лайкерта относительно своего образа.

Анализ и телесных, и личностных характеристик позволяет реализовать интегративный подход, учитывающий единство тела, психики и личности для создания целостного образа восприятия себя.

Четвертый блок методики направлен на анализ ситуативных факторов, влияющих на восприятие тела, а также на анализ стратегий, позволяющих справляться со стрессовыми ситуациями. На данном этапе собирается информация о перенесенных травмах, наличии заболеваний, влияющих на отношение к телу, наличие сильных стрессовых событий, появление изменений в поведении, связанных с телом (например, избегание зеркал, отказ от фото, изменение стиля одежды). Также оценивается наличие различных способов справляться со стрессом (общение с близкими, физическая активность, психологическая помощь, саморазвитие и др.), широта

интересов (хобби, интересы помимо учебы, посещение культурных мероприятий и др.), отношения с близкими (принятие семьей и друзьями), наличие чрезмерной увлеченности цифровым пространством.

Структурный анализ анкеты позволяет выделить ряд достоинств и ограничений данной диагностической модели. Сочетание качественных и количественных методов дает возможность разносторонней и индивидуализированной оценки восприятия тела с учетом рисков психологических нарушений, которые могут быть основанием для глубинной диагностики со специалистом.

Учет цифрового влияния медиаобразов на восприятие тела у молодежи несет в себе не только диагностический, но и просветительский характер. Знакомая респондентов с широким спектром образов успешных людей, мы запускаем рефлексивную оценку стереотипов успешности и увеличиваем цифровую грамотность молодежи.

Анализ не только физических, но и личностных характеристик позволяет выявить предикторы уязвимости респондентов, уровень их перфекционизма, самокритичности и уровень самооценки, влияющий на восприятие себя.

Важно отметить ограничения данной анкеты, которые связаны с субъективностью самооценки респондентов, возможной социальной желательностью, а также с актуализацией сложных переживаний у нуждающихся в психологической помощи. Эти ограничения могут быть нивелированы включением шкал лжи в опросник, а также добавлением ссылок на ресурсы экстренной помощи при выявлении тревожных показателей и привлечением психологов для экспертной оценки полученных результатов.

В заключение стоит отметить, что определение рисков нарушения образа тела на раннем этапе может стать значимым способом профилактики развития психических расстройств, связанных с расстройствами пищевого поведения. В продолжение исследования запланировано пилотное тестирование анкеты в цифровом

формате с применением технологии чат-ботов для валидации и оценки надежности сокращенной версии диагностического блока методик. Также планируется проведение интервью с респондентами для оценки понятности и информативности вопросов. На основе экспериментальной проверки валидности авторской анкеты станет возможным создание полноценной цифровой версии опросника для скрининга восприятия образа тела, оценки рисков искажения образа тела и их связи с цифровым опытом и социальными привычками.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare that there is no potential or apparent conflict of interest.

Вклад авторов

Богдановская Ирина Марковна — методологическая модель диагностической анкеты.

Обласова Анна Васильевна — теоретический обзор теоретико-методологических оснований для разработки анкеты.

Углова Анна Борисовна — описание блоков диагностической анкеты.

Author Contributions

Irina M. Bogdanovskaya: development of the methodological model of the diagnostic questionnaire.

Anna V. Oblasova: review of the theoretical foundations and methodological rationale for developing the questionnaire.

Anna B. Uglova: description of the blocks of the diagnostic questionnaire.

Финансирование

Исследование не имело финансовой поддержки.

Funding

The study had no financial support.

Источники

- Психические расстройства. (2022) *Всемирная организация здравоохранения*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (дата обращения 30.07.2025).
- Kids&Teens: Большим о маленьких. (2023) *Mediascope*. [Электронный ресурс]. URL: https://mediascope.net/upload/iblock/242/i3nhbuashdcelk6afr2h4cz8p77jwf23/KidsnTeens_CSTB.PRO.MEDIA_290224.pdf (дата обращения 30.07.2025).
- Социальные сети и мессенджеры: вовлеченность и предпочтения. (2023) *ВЦИОМ*. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/socialnye-seti-i-messendzhery-vovlechennosti-predpochtenija> (дата обращения 30.07.2025).

Литература

- Абдуллин, А. Г., Тумбасова, Е. Р. (2012) «Образ Я» как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология*, № 6 (265), с. 4–11.
- Алмазова, С. Л. (2009) Теоретический анализ проблемы изучения образа тела как компонента «Я-концепции» личности. В кн.: Е. В. Буренкова (ред.). *Психология телесности: теоретические и практические исследования*. Пенза: Пензенский государственный педагогический университет им. В. Г. Белинского, с. 39–45.
- Гаврилова, М. С., Бурина, Е. А. (2020) Телесность в эпоху постмодерна. В кн.: Д. Я. Грибанова (ред.). *Актуальные проблемы развития личности в современном обществе*. Псков: Изд-во Псковского государственного университета, с. 10–16.
- Дробышевская, Н. Ю. (2021) Понятие самоотношения в современной психологии. В кн.: *Исследования молодых ученых: материалы XXV Международной научной конференции*. Казань: Молодой ученый, с. 12–16.
- Иванова, К. В. (2010) *Особенности самосознания женщин с дисморфофобическими реакциями. Диссертация на соискание степени кандидата психологических наук*. М., Российский государственный гуманитарный университет, 243 с.
- Лабунская, В. А. (2019) Методологические подходы к изучению роли внешнего облика в различных сферах жизнедеятельности. Институт психологии российской академии наук. *Социальная и экономическая психология*, т. 4, № 1 (13), с. 223–245.
- Мешкова, Т. А. (2021) Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии. *Современная зарубежная психология*, т. 10, № 2, с. 55–69. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206>
- Обласова, А. В., Углова, А. Б. (2024a) Разработка модели цифровых рисков нарушения образа тела для создания диагностического чат-бота. *Общественный журнал*, № 2, с. 43–48.
- Обласова, А. В., Углова, А. Б. (2024b) Смысловые компоненты феномена телесности у молодежи с различным отношением к образу тела. *Наукосфера*, № 10–2, с. 129–134. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13980491>
- Обласова, А. В., Углова, А. Б., Крылова, П. Н. (2024c) Средства массовой информации как фактор риска нарушения образа тела у современной молодежи. *Письма в Эмиссия.Оффлайн*, № 11. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.emissia.org/offline/2024/3434.htm> (дата обращения 30.07.2025).
- Светикова, А. В., Борисенко, З. В. (2021) Образ тела в структуре самоотношения молодежи. *StudNet*, т. 4, № 6, с. 1421–1437.
- Соколова, Е. Т. (1989) Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 216 с.
- Столин, В. В. (1983) *Самосознание личности*. М.: Изд-во Московского университета, 288 с.
- Храмцова, Н. И., Заякин, Ю. Ю., Плаксин, С. А., Куркина, В. А. (2020) Синдром дисморфофобии/дисморфомании: литературный обзор. *Пермский медицинский журнал*, т. 37, № 2, с. 15–23. <https://doi.org/10.17816/pmj37215-23>
- Шлойдо, Д. Е. (2022) Профилактика расстройств пищевого поведения: обзор программ с подтвержденной эффективностью. *Психология. Психофизиология*, т. 15, № 3, с. 56–69.
- Якимова, Л. С. (2016) Исследование феномена телесности в психологии. *Молодой ученый*, № 10 (114), с. 1385–1389.
- Cash, T. F., Smolak, L. (2011) Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In: *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd ed. New York: Guilford Press., pp. 3–11.
- Woolley, M. G., Schwartz, S. E., Knudsen, F. M. (2024) Thought-shape fusion in residential eating disorder treatment: Cognitive defusion as a mediator between thought-action fusion and treatment outcome. *Eating Behaviors*, vol. 54, article 101909. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101909>

Sources

- Psikhicheskie rasstrojstva [Mental disorder]. (2022) *Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya — World Health Organization*. [Online]. Available at: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (accessed 30.07.2025). (In Russian)
- Kids&Teens: Bol'shim o malen'kikh [Kids&Teens: Big Things About Small Things]. (2023) *Mediascope*. [Online]. Available at: https://mediascope.net/upload/iblock/242/i3nhbuashdcelk6afr2h4cz8p77jwf23/KidsnTeens_CSTB_PRO.MEDIA_290224.pdf (accessed 30.07.2025). (In Russian)
- Sotsial'nye seti i messendzhery: вовлеченност' i predpochteniya [Social networks and instant messengers: Engagement and preferences]. (2023) *VTsIOM [Russian Public Opinion Research Center (VTsIOM)]*. [Online]. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/socialnye-seti-i-messendzhery-vo-vlechennost-i-predpochtenija> (accessed 30.07.2025). (In Russian)

References

- Abdullin, A. G., Tumbasova, E. R. (2012) “Obraz Ya” kak predmet issledovaniya v zarubezhnoj i otechestvennoj psikhologii [The study of “self-image” in foreign and domestic psychology]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. seriya: Psikhologiya — Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*, vol. 265, no. 6, pp. 4–11. (In Russian)
- Almazova, S. L. (2009) Teoreticheskij analiz problemy izucheniya obraza tela kak komponenta “Ya-kontseptsii” lichnosti [Theoretical analysis of the problem of studying body image as a component of the personality’s “Self-concept”]. In: E. V. Burenkova (ed.). *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya [Psychology of corporeality: theoretical and practical research]*. Penza: Penza State Pedagogical University Publ., pp. 39–45. (In Russian)
- Cash, T. F., Smolak, L. (2011) Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. In: *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. 2nd edn. New York: Guilford Press., pp. 3–11. (In English)
- Drobyshevskaya, N. Yu. (2021) Ponyatie samootnosheniya v sovremennoj psikhologii [The concept of self-attitude in modern psychology]. In: *Issledovaniya molodykh uchenykh: materialy XXV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii [Research of young scientists: Proceedings of the XXV International Scientific Conference]*. Kazan: Molodoj uchenyj Publ., pp. 12–16. (In Russian)
- Gavrilova, M. S., Burina, E. A. (2020) Telesnost’ v epokhu postmoderna [Corporeality in the postmodern era]. In: D. Ya. Griбанова (ed.). *Aktual’nye problemy razvitiya lichnosti v sovremennom obshchestve [Actual problems of personality development in modern society]*. Pskov: Pskov State University Publ., pp. 10–16. (In Russian)
- Ivanova, K. V. (2010) *Osobennosti samosoznaniya zhenshchin s dismorfobicheskimi reaktsiyami [Features of self-awareness of women with dysmorphophobic reactions]*. PhD dissertation (Psychology). Moscow, Russian State University for the Humanities Publ., 243 p. (In Russian)
- Khramtsova, N. I., Zayakin, Yu. Yu., Plaksin, S. A., Kurkina, V. A. (2020) Sindrom dismorfobii/dismorfomanii: literaturnyj obzor [Body dysmorphic disorder (dysmorphophobia/dysmorphomania): Literature review]. *Permskij meditsinskij zhurnal — Perm Medical Journal*, vol. 37, no. 2, pp. 15–23. <https://doi.org/10.17816/pmj37215-23> (In Russian)
- Labunskaya, V. A. (2019) Metodologicheskie podkhody k izucheniyu roli vneshnego oblika v razlichnykh sferakh zhiznedeyatel’nosti [Methodological approaches to studying of the role of appearance in different areas of joint life activity: The round table at the festival of science of the south of Russia]. *Institut psikhologii rossijskoj akademii nauk. Sotsial’naya i ekonomicheskaya psikhologiya — Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology*, vol. 4, no. 1 (13), pp. 223–245. (In Russian)
- Meshkova, T. A. (2021) Kontseptsiya pozitivnogo obraza tela v sovremennoj zarubezhnoj psikhologii [The concept of a positive body image in modern foreign psychology]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya — Journal of Modern Foreign Psychology*, vol. 10, no. 2, pp. 55–69. (In Russian)
- Oblasova, A. V., Uglova, A. B. (2024a) Razrabotka modeli tsifrovyykh riskov narusheniya obraza tela dlya sozdaniya diagnosticheskogo chat-bota [Development of a digital risk model for body image disorders to create a diagnostic Chabot]. *Obshchenauchnyj zhurnal — General Science Academic Journal*, no. 2, pp. 43–48. (In Russian)
- Oblasova, A. V., Uglova, A. B. (2024b) Smyslovye komponenty fenomena telesnosti u molodezhi s razlichnym otnosheniem k obrazu tela [Semantic components of the phenomenon of physicality among young people with different attitudes to body image]. *Naukosfera*, no. 10–2, pp. 129–134. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13980491> (In Russian)
- Oblasova, A. V., Uglova, A. B., Krylova, P. N. (2024c) Sredstva massovoj informatsii kak faktor riska narusheniya obraza tela u sovremennoj molodezhi [Mass media as a potential risk factor for body image concerns among young people today]. *Pis’ma v Emissiya. Offlajn — The Emissia Offline Letters*, no. 11. [Online]. Available at: <http://www.emissia.org/offline/2024/3434.htm> (accessed 30.07.2025). (In Russian)
- Shlojdo, D. E. (2022) Profilaktika rasstrojstv pishchevogo povedeniya: obzor programm s podtverzhdennoj effektivnost’yu [Prevention of eating disorders: A review of the evidence-based programs]. *Psikhologiya. Psikhofiziologiya — Psychology. Psychophysiology*, vol. 15, no. 3, pp. 56–69. (In Russian)
- Sokolova, E. T. (1989) *Samosoznanie i samootsenka pri anomalnykh lichnosti [Self-awareness and self-esteem in personality anomalies]*. Moscow: Moscow State University Publ., 216 p. (In Russian)
- Stolin, V. V. (1983) *Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of the individual]*. Moscow: Moscow State University Publ., 288 p. (In Russian)
- Svetikova, A. V., Borisenko, Z. V. (2021) Obraz tela v strukture samootnosheniya molodezhi [Body image in the structure of youth self-attitude]. *StudNet*, vol. 4, no. 6, pp. 1421–1437. (In Russian)
- Woolley, M. G., Schwartz, S. E., Knudsen, F. M. (2024) Thought-shape fusion in residential eating disorder treatment: Cognitive defusion as a mediator between thought-action fusion and treatment outcome. *Eating Behaviors*, vol. 54, article 101909. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2024.101909> (In English)
- Yakimova, L. S. (2016) Issledovanie fenomena telesnosti v psikhologii [Research of the phenomenon of corporeality in psychology]. *Molodoj uchenyj*, no. 10 (114), pp. 1385–1389. (In Russian)

Сведения об авторах

БОГДАНОВСКАЯ Ирина Марковна — *Irina M. Bogdanovskaya*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [6004-3776](#), Scopus AuthorID: [57192820293](#), ResearcherID: [D-8804-2017](#), ORCID: [0000-0001-7303-615X](#),

e-mail: ibogdanovs@herzen.spb.ru

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании.

ОБЛАСОВА Анна Васильевна — *Anna V. Oblasova*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [1414-9220](#), Scopus AuthorID: [57556527300](#), ORCID: [0000-0001-7324-213X](#), e-mail: oblasova_av@mail.ru

Ассистент кафедры психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании.

УГЛОВА Анна Борисовна — *Anna B. Uglova*

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия.

Herzen State Pedagogical University of Russia, Saint Petersburg, Russia.

SPIN-код: [1825-6887](#), Scopus AuthorID: [57214242796](#), ORCID: [0000-0002-8072-0539](#), e-mail: Anna.uglova@list.ru

Кандидат психологических наук.