

---

## ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ GENERAL PSYCHOLOGY

---

### Концепция позитивного образа тела в современной зарубежной психологии

*Мешкова Т.А.*

*Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ),  
г. Москва, Российская Федерация  
<https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: [meshkovata@mgppu.ru](mailto:meshkovata@mgppu.ru)*

Исследования проблемы образа тела насчитывают более чем столетнюю историю, большая часть которой представлена изучением негативного отношения к телу и связанной с этим психопатологии — нарушений пищевого поведения, дисморфофобий и т.п. В последнее десятилетие в этой области нарастает тенденция смещения акцента на изучение позитивного образа тела, также как в психологии вообще появляется все больше работ, выполненных в парадигме позитивной психологии, которая призывает к отказу от концепции болезни и поиску новых подходов с опорой на позитивный потенциал личности. В настоящем обзоре представлены основные этапы изучения проблемы образа тела в зарубежной психологии, зарождение и развитие представлений о позитивном образе тела, как самостоятельном конструкте, который не является противоположным полюсом в общем континууме «негативный-позитивный». Представлены ключевые работы ведущих исследователей, сформировавших концепцию позитивного образа тела как самостоятельной сущности, основные компоненты позитивного образа тела, методический инструментарий, использующийся для оценки позитивного образа тела, результаты исследований позитивного образа тела в различных социальных группах. Представлены перспективы исследований в области образа тела в соответствии с представлениями ведущих зарубежных экспертов.

**Ключевые слова:** образ тела, позитивный образ тела, признательность телу, позитивная психология, обзор.

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке ФГБОУ ВО МГППУ в рамках научного проекта «Особенности образа собственного тела лиц с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата».

**Для цитаты:** 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>

### The concept of a positive body image in modern foreign psychology

*Tatiana A. Meshkova*

*Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia,  
<https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: [meshkovata@mgppu.ru](mailto:meshkovata@mgppu.ru)*

Research into the problem of body image has more than a century of history, most of which is associated with the study of negative attitudes towards the body and related psychopathology — eating disorders, body dysmorphic disorders, etc. In the last decade there has been a growing tendency in this area to shift the emphasis to the study of a positive body image, just as in psychology in general there are more and more works performed in the paradigm of positive psychology, which calls for abandoning the concept of disease and searching for new approaches based on the positive potential of the individual. This review presents the main stages in the study of the problem of body image in foreign psychology, the origin and development of ideas about a positive body image as a special construct that is not the opposite pole in the general “negative-positive” continuum, the key works of leading researchers who have formed the concept of a positive body image as an independent entity, the main components of a positive body image, methodological tools used to assess a positive body image, and the results of studies of a positive body image in various social groups. The perspectives of research in the field of body image are presented in accordance with the views of leading foreign experts.

**Keywords:** body image, positive body image, body appreciation, positive psychology, review.

**Funding.** The study was carried out with the financial support of the Moscow State University of Psychology & Education within the framework of the scientific project “Features of the body image in persons with musculoskeletal disorders”.

**For citation:** Meshkova T.A. The concept of a positive body image in modern foreign psychology. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 2, pp. 55—69. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100206> (In Russ.).

## Введение

В отечественной и зарубежной научной литературе, начиная от медицины и антропологии и заканчивая философией и искусствоведением, можно встретить множество подходов и аспектов, касающихся изучения человеческого тела. В настоящее время, в связи с повышением значимости внешнего облика человека для успешной социальной адаптации, построения карьеры, создания семьи и т.д., красота человеческого тела стала восприниматься как необходимое условие успеха в жизни. Одновременно резко возрос интерес к психологическим аспектам изучения образа тела.

Во второй половине XX века, когда в большинстве развитых стран экономика оправилась от последствий второй мировой войны, резко улучшилось благосостояние большей части населения, стали доступны разнообразные продукты питания. Это послужило одной из причин резкого роста ожирения, но вместе с тем появилась и стала набирать обороты мода на худобу у женщин [3]. Развитие рекламной индустрии и массовой культуры усугубило эти тенденции. Обратной стороной этих процессов стало резкое увеличение количества клинических случаев нарушений пищевого поведения. Одновременно резко возрос интерес к возможности изменения тела с помощью пластической хирургии и других манипуляций для достижения идеальных пропорций и стандартов красоты, что также несет в себе риски для здоровья. Для мужчин стало характерно стремление иметь мускулистое, «накачанное» тело, причем часто достижение этой цели граничит с зависимостью от изнуряющих физических упражнений [35].

Поскольку одним из триггеров для развития нарушений пищевого поведения и других нежелательных последствий, является недовольство своим телом, возник научный интерес к изучению факторов риска и защиты в отношении формирования негативного образа тела. Большой поток исследований, публикуемых в различных научных журналах, вызвал потребность создания в 2004 году специального издания, посвященного исключительно проблемам образа тела (журнал «Body Image: An International Journal of Research»), в котором публикуются результаты исследований образа тела в таких областях как психология, медицина, социальная работа, кинезиология, реабилитация и др.

В психологической науке можно встретить множество подходов к изучению того, что различными авторами может обозначаться по-разному: образ тела, теле-

сность, Я-физическое, концепция тела, схема тела, внешность и др. В зарубежной психологии наиболее употребляемым в настоящее время является именно понятие «образ тела» («body image»). Можно отметить отсутствие единого определения и наличие множества теоретических концепций и подходов к трактовке понятия «образ тела» (в отечественной психологии часто используется понятие «Я-физическое» и т.п.). В данной работе мы не ставим задачу всестороннего теоретического анализа понятия «образ тела»<sup>1</sup>, обозначим лишь некоторые исторические вехи в этой области науки.

## История вопроса

Если обратиться к истории изучения образа тела, то можно констатировать, что интерес к этому вопросу возник более 100 лет назад. Первые исследования, относящиеся к началу XX столетия, были связаны с неврологическими наблюдениями последствий черепно-мозговых травм, сопровождавшихся искажением восприятия тела, а также феномена «фантомной конечности» у пациентов с ампутациями. Исследования тех лет, скорее, были направлены на изучение того, что Генри Хед назвал «схемой тела», т.е. гипотетического мозгового механизма, позволяющего адекватно воспринимать части тела и слаженно управлять их работой [21].

Расширение рамок исследования и появление понятия «образ тела» связано с именем австро-американского невролога и психоаналитика Пауля Шильдера (Paul Schilder), который в 1935 году в своей книге «Образ и внешний вид человеческого тела» (The Image and Appearance of the Human Body) впервые вводит понятие «образ тела» и обосновывает необходимость изучения не только неврологических, но также психологических и социо-культурных аспектов образа тела [21]. По сути это то, что мы сейчас называем биопсихосоциальной моделью.

В 1958 году Сеймур Фишер и Сидни Кливленд опубликовали еще один знаменательный труд, посвященный проблеме образа тела — «Образ тела и личность», в котором, обобщая теоретические и эмпирические исследования с применением проективных методик (в частности, тестов Роршаха), как здоровых испытуемых, так и пациентов с соматическими и психическими заболеваниями, сформулировали понятия «границ образа тела», «барьера» и «проницаемости», отражающие неосознаваемую субъектом «прочность» границ тела. [21,

<sup>1</sup> Для краткого ознакомления с этой проблемой можно порекомендовать статьи [1; 3; 5; 6 и др.].

26]. В дальнейшем С. Фишер продолжал развивать эту концепцию в своем двухтомнике «Развитие и структура образа тела», в котором проанализировал и обобщил результаты опубликованных на тот момент исследований образа тела в целом и подвел итог развития собственных представлений о конструкторе образа тела [21].

Среди других наиболее известных зарубежных исследователей следует упомянуть Фрэнклина Шонца, который подчеркивал, что «образ тела — это не психологическая картина или маленький человек в нашей голове. Его лучше всего описывать с точки зрения функций, которые он выполняет, и уровней, на которых он переживается. Тело функционирует как сенсорный регистр, инструмент для действия, источник побуждений, стимул для себя и других, частный мир и выразительный инструмент» [47, резюме]. Четыре уровня телесного опыта по Шонцу — это схема тела, телесное я, телесные представления (фантазии) и концепция тела. Таким образом, Шонц рассматривает образ тела, как многомерный конструктор.

80-е годы XX века ознаменовались ростом числа исследований, связанных с проблемой лишнего веса, особенно у женщин. Недовольство широких кругов населения своим весом и фигурой приняло катастрофические масштабы. Рядом авторов был даже предложен термин «нормативное недовольство» («normative discontent») [45]. Как показали последующие исследования, ситуация с годами почти не улучшается, причем это характерно не только для развитых стран Запада, но и для населения развивающихся стран [18; 10; 24; 27; 38; 54 и др.]. Феномен массового недовольства людей своим телом привел к повышенному интересу к проблеме образа тела. Первоначально доминировали работы в области клинической психологии и психиатрии, связанные с нарушениями пищевого поведения у девушек и молодых женщин. Основной акцент делался на изучении именно негативного образа тела [21].

Поворотным моментом стали 90-е годы. Это время характеризуется как продуктивный период концептуального, психометрического и психотерапевтического развития, публикуются многочисленные монографии и руководства<sup>2</sup>, разрабатываются психометрические инструменты для оценки различных аспектов образа тела [21; 58]. Трудно переоценить вклад в эту область Томаса Кэша (Thomas Cash, Университет Олд-Доминион в Норфолке, Вирджиния), с именем которого связано создание теоретических концепций образа тела как многомерной конструкции и разработка более 10 надежных и валидных измерительных инструментов для оценки различных аспектов образа тела, широко применяемых во всем мире [58], а также создание журнала «Body Image: An International Journal of Research». В 2019 году один из выпусков этого журнала

был специально посвящен анализу и оценке наследия Томаса Кэша [63].

В последующие десятилетия тенденция роста интереса к проблеме образа тела продолжилась [21; 46]. Если поначалу основное внимание уделялось проблеме негативного отношения к телу преимущественно у молодых женщин, как фактору риска нарушений пищевого поведения и других клинических расстройств, то впоследствии появился интерес к образу тела других категорий населения (мужчин, детей и взрослых различных возрастов, различных рас и социальных слоев, представителей различных национальностей и культур). С ростом числа исследований в западной литературе в основном сложилось понимание комплексной природы образа тела. По выражению Т. Кэша, мы, скорее, имеем дело с «образами тела». В настоящее время понятие «образ тела» рассматривается как многокомпонентная структура, в которую входят четыре главных компонента: перцептивный (как человек воспринимает свое тело), аффективный (какие чувства человек испытывает по отношению к своему телу), когнитивный (что человек думает о своем теле, как его оценивает, какие выводы на основе этого делает) и поведенческий (что человек делает в связи с особенностями своего тела). Этот когнитивно-бихевиоральный подход к изучению образа тела, представленный в основном в работах Т. Кэша и его последователей [58; 63; 48 и др.], является одним из наиболее широко распространенных в современной зарубежной научной литературе, связанной с изучением образа тела.

В последнее время в рамках этой парадигмы и на основе концепций позитивной психологии, нового и набирающего все большую популярность направления психологии, зародился новый подход к изучению образа тела, способствующий смещению акцентов с негативных аспектов образа тела на позитивные (для ознакомления рекомендуется серия статей в специальном выпуске журнала *Body Image: Avenues for Assessment, Application, and Advancement*, 2015, Vol. 14).

Еще в 2002 году Кэш и Флеминг [19], разрабатывая опросник для оценки влияния образа тела на качество жизни (*Body Image Quality of Life Inventory*), отметили, что, вопреки бытовавшему мнению о преимущественно негативном влиянии образа тела на ощущение жизненного благополучия («normative discontent»), из 116 студенток колледжа большинство сообщили, что их образ тела вносит позитивный вклад во многие аспекты их жизни. В 2004 году Т. Кэш с коллегами впервые сообщили о том, что позитивный образ тела может рассматриваться как самостоятельный конструктор [69; цит. по 66].

<sup>2</sup> J. Kevin Thompson «Body image disturbance: Assessment and treatment» (1990), «Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment» (Ed. by J. Kevin Thompson, 1996), K.A. Philips «The Broken Mirror: Understanding and Treating Body Dysmorphic Disorder» (1996), S. Grogan «Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children» (1999), T.F. Cash, T. Pruzinsky «Body Images: Development, Deviance and Change» (2002) и др.

В 2005 году Кэш с соавторами [20], исследуя копинг-стратегии, связанные с угрозами для образа тела, и создавая специальный опросник (Body Image Coping Strategies Inventory), акцентировали внимание на особой стратегии совладания, которую они назвали «позитивное рациональное принятие» («positive rational acceptance»). Рассматривая в качестве угроз для образа тела такие факторы, как влияние нереалистичных образов, транслируемых СМИ, реклама различных диет, разговоры окружающих о необходимости худеть, поддразнивания, связанные с избыточным весом и особенностями фигуры и т.п., авторы обнаружили, что люди, обладающие стратегией позитивного рационального принятия, могут противостоять таким угрозам, напоминая себе о своих хороших качествах и не придавая большого значения тем воздействиям, которые могут негативно повлиять на их образ тела. Умение использовать такой копинг было связано с положительным психологическим функционированием, однако это больше касалось женщин, чем мужчин.

В дальнейшем на основе принципов когнитивно-бихевиоральной терапии Кэш предложил программу вмешательства, состоящую из 8 ступеней и направленную на формирование позитивного образа тела, которая была опубликована во втором издании его книги *Body Image Workbook* [цит. по 66]. Эта программа продолжает переиздаваться и пользуется популярностью до сих пор. Программа опирается на развитие осознанного отношения к своему телу и способствует формированию принимающих установок. Особое внимание уделяется уходу за собой и поддержанию позитивного образа тела, подчеркивается важность функциональности тела.

Таким образом, постепенно намечается уход от сугубо клинического подхода к образу тела, акцентирующего преимущественно негативные проблемы, и переход к поиску позитивных моментов, которые могут быть связаны с признанием тех достоинств человеческого тела, которые обеспечивают его функциональность, жизнеспособность и жизненное благополучие в целом.

Анализируя предпосылки возникновения и развития концепции позитивного образа тела, Трейси Тилка, профессор психологии из университета Огайо<sup>3</sup>, в соавторстве с исследователем и психотерапевтом Николь Вуд-Баркалоу упоминают ряд областей психологии, которые сыграли важную роль в продвижении концепции позитивного образа тела [66]. В частности, отмечается, что значительные усилия, направленные на разработку программ профилактики нарушений пищево-

го поведения, предусматривают работу с телом, включая выработку навыков защиты от нереалистичных идеалов, навязываемых СМИ, а также повышение осознания собственного тела с помощью йоги и других телесных практик. Ряд программ, используя феномен когнитивного диссонанса, включают техники, связанные с высказываниями (устными или письменными) о своем теле с позитивных позиций.

Значительное влияние на продвижение концепции позитивного образа тела оказали феминистские исследования, в которых акцентировалось внимание на праве и способности женщин противостоять навязываемым обществом идеалам и любить свое тело в любом воплощении. Гуманистическая психология, психологическое консультирование и позитивная психология делают акцент на способности человека к самореализации, к позитивным изменениям с опорой на сильные стороны своей личности. Соответственно, работая с негативным образом тела, терапевтически более полезно стремиться к активному формированию позитивного образа тела [66].

Также свой вклад внесли философия буддизма и восточные практики, которые учат справляться с неприятными внутренними переживаниями не путем их контроля или избегания, а с помощью стратегии принятия и самосострадания, что способствует психологической гибкости в борьбе с дистрессом [66]. Феномен самосострадания (self-compassion) активно изучается и продвигается<sup>4</sup> как одно из направлений современной позитивной психологии и как одна из эффективных техник в психотерапии, в том числе при работе с негативным образом тела и нарушениями пищевого поведения [39, 43, 42, 62].

## Формирование концепции позитивного образа тела

Как уже упоминалось, длительное время исследователи были сконцентрированы на изучении негативного образа тела. Разрабатывались диагностические методики для оценки неудовлетворенности телом, а психотерапевтические программы были призваны снизить негативные эффекты, связанные с интернализацией худощавого идеала, навязываемого СМИ. Доминирующим было представление о некоем континууме с двумя полюсами: на одном негативный образ тела, а на другом — позитивный. Соответственно, предполагалось, что воздействия, направленные на снижение негативного отношения к телу, должны приводить к появлению позитивного образа тела. Однако

<sup>3</sup> В настоящее время она является главным редактором журнала «Body Image: An International Journal of Research». Трейси Тилка известна также как один из исследователей интуитивного питания в связи с проблемами пищевого поведения и образа тела. В 2019 году в издательстве Oxford University Press вышло первое руководство, целиком посвященное теоретическим и практическим аспектам позитивного образа тела и телесного воплощения «Handbook of Positive Body Image and Embodiment (Ed. by Tracy L. Tylka and Niva Piran).

<sup>4</sup> Для знакомства с этим направлением можно порекомендовать сайт одного из ведущих исследователей в этой области, автора и разработчика первой методики диагностики самосострадания Кристен Нефф: <https://self-compassion.org/>

дальнейшие наблюдения дали основание усомниться в таком представлении [66; 70].

Возникла необходимость в создании измерительно-го инструмента для оценки именно позитивного образа тела. В 2005 году была разработана и протестирована «Шкала признательности телу» («Body Appreciation Scale», BAS) [12]. Исходя из представлений о многомерности образа тела, конструкция которого включает самовосприятие и установки, определяемые мыслями, чувствами и соответствующим поведением, авторы разработали опросник из 13 пунктов, содержащих *исключительно позитивные* высказывания («Я уважаю свое тело», «Я считаю, что у моего тела есть определенные достоинства» и т.п.). Содержание высказываний охватывало 4 главных аспекта: 1) благоприятное мнение о теле (не зависимо от фактического внешнего вида), 2) принятие тела, не зависимо от веса, формы и недостатков тела, 3) уважение к телу, внимательное отношение к его потребностям, ведение здорового образа жизни и 4) защита тела от влияния нереалистичных изображений «идеального» тела, представленных в СМИ. Для психометрической оценки опросника авторы провели четыре независимых исследования на выборках студенток колледжей (всего 1109 человек), в которых была подтверждена высокая внутренняя согласованность, одномерность, конвергентная и конструктивная валидность шкалы, а также надежность измерений при повторном тестировании с интервалом 3 недели. BAS оказалась положительно связанной с такими показателями благополучия, как шкала самоуважения, показатель общего оптимизма, шкала активного адаптивного копинга. Методика в дальнейшем была переведена и адаптирована к использованию в ряде стран Европы и Азии [33, 49, 29, 50 и др.], причем оказалось, что в западных популяциях имеется тенденция к двухфакторной структуре опросника, что может быть связано с межкультурными и языковыми различиями.

Ранее Уильямс и др. [69; цит. по 70], используя кластерный анализ, выявили среди студенток три самостоятельные категории: 1) женщин, имеющих позитивный образ тела (51%), 2) женщин с нормативным недовольством телом (23%) и 3) женщин, имеющих отрицательный образ тела (24%). Такой результат дает основание рассматривать позитивный образ тела как самостоятельный феномен. Студентки с позитивным образом тела отличались более низкой интернализацией идеальных образов, более высокой самооценкой, были удовлетворены своим внешним видом, имели меньший риск нарушений пищевого поведения и более высокую физическую активность, указывали на большую социальную поддержку.

В 2005 году при разработке диагностического инструмента для оценки позитивного образа тела авторы [12] призвали провести качественные исследования женщин, обладающих позитивным образом тела, чтобы понять всю полноту и сложность этого феномена. Такое исследование было проведено [70] и имело

важное значение для создания целостной модели позитивного образа тела. Авторы полагали, что позитивный образ тела это не просто отсутствие негативного отношения к телу, а особый уникальный конструкт, изучив элементы которого, можно будет понять, какие факторы являются решающими для его формирования, чтобы в дальнейшем можно было бы разрабатывать профилактические и коррекционные программы.

Авторы использовали дизайн качественного исследования с привлечением пятерых экспертов. Точка зрения экспертов сопоставлялась с точкой зрения основной группы испытуемых — студенток колледжей (15 человек), классифицированных по ряду методик как обладающих позитивным образом тела. Для анализа интервью использовался метод обоснованной теории (Grounded Theory). Интервью проводились индивидуально, но студенты и эксперты имели возможность ознакомиться с мнениями других участников и высказать свои соображения. Конечной целью было создание теоретической модели такого явления как позитивный образ тела.

В ходе интервью большинство студенток сообщили, что в подростковом возрасте для них было характерно негативное отношение к телу, которое постепенно через когнитивное осознание поменялось на позитивное. Этому способствовали контакты с людьми, которые не были сосредоточены на проблемах тела, фигуры и веса, поддержка друзей, некоторые заболевания родственников, заставившие более внимательно относиться к потребностям и здоровью тела и др. Студенты отмечали, что переход от негативного образа тела к позитивному это процесс плавный и требующий терпения.

По результатам качественного анализа высказываний к основным факторам обретения позитивного образа тела были отнесены следующие характеристики:

1) *Признательность (appreciation), благодарность телу* за его здоровье, за те функции, которые оно выполняет, это также благодарность за обретение позитивного образа тела.

2) *Безоговорочное принятие со стороны окружающих* (семья, друзья, партнеры), по мнению студенток, играет одну из ведущих ролей в формировании позитивного образа тела.

3) *Принятие своего тела и любовь к нему*. Студентки подчеркивали необходимость принимать свое тело таким, как оно есть, и описывали ощущение комфорта в своем теле и чувство любви к телу.

4) *Духовность / Религия*. Двенадцать студенток рассказали о том, как их религия и / или духовность помогли им сформировать и сохранить позитивный образ тела. Они считали, что их тела сформировались, благодаря некоей высшей силе, поэтому им необходимо принимать и любить себя такими, как они есть.

5) *Поиск других людей, которые тоже принимают себя такими как есть*. Все участники старались контактировать в своем окружении с людьми, имеющими позитивный образ тела.

6) *Забота о теле с помощью здорового образа жизни.* Все студентки указывали, что они учитывают потребности своего тела, основываясь на соображениях здорового образа жизни, а не ради привлекательной внешности. Они практиковали умеренные занятия фитнесом, старались питаться полноценно, не переедали, использовали адаптивные способы борьбы со стрессом. Большинство из них не пренебрегали медицинской помощью для поддержания здоровья, а также иногда «баловали» свое тело с помощью массажа и других приятных способов ухода за телом.

7) *Фильтрация информации с целью защиты тела.* Все студентки отдавали себе отчет, что западная культура транслирует идеализированные образы женщин, заставляет их быть худыми, рассматривать себя в качестве объекта, а не субъекта. Их осведомленность позволяла им использовать своеобразный фильтр, препятствующий негативным влияниям на их образ тела.

8) *Внутренняя позитивность.* Студентки сообщали о внутреннем ощущении комфорта, счастья, позитивного настроения.

9) *Широкое понимание красоты.* Для всех студенток было характерно широкое понимание красоты, не связанное только с привлекательной внешностью.

Обобщив полученные результаты, авторы сформулировали общее определение позитивного образа тела.

«Мы определяем позитивный образ тела как всеобъемлющую любовь и уважение к телу, которые позволяют людям: (а) ценить уникальную красоту своего тела и функции, которые оно выполняет для них; (b) принимать свое тело и даже восхищаться им, включая те аспекты, которые несовместимы с идеализированными образами; (c) ощущать комфорт, уверенность, чувствовать себя красивым и счастливым со своим телом, что часто воспринимается как внешнее «сияние»; (d) подчеркивать достоинства своего тела, а не фиксироваться на его недостатках; (e) иметь осознанную связь с потребностями своего тела; (f) интерпретировать поступающую информацию в целях защиты тела, при этом наиболее положительная информация усваивается, а наиболее отрицательная отвергается или перефразируется» [70, стр. 112].

Правомерность подхода к изучению образа тела с позитивных позиций была подтверждена и в других исследованиях, выполненных на представителях различных возрастных и социальных групп [60]. В частности, исследования позитивного образа тела с помощью Шкалы признательности телу (Body Appreciation Scale — BAS) проводились в группах женщин различных возрастов (от 18 до 90 лет). На больших выборках женщин из стран западной культуры была показана положительная связь возраста и позитивной оценки тела по шкале BAS: пожилые женщины демонстриро-

вали более высокие оценки, чем молодые [11; 61]. Вместе с тем, оказалось, что неудовлетворенность телом, которая оценивалась с помощью других методик в основном в связи с воспринимаемым избыточным весом, с возрастом практически не меняется или даже нарастает [11; 59]. Женщины с возрастом могут одновременно испытывать неудовлетворенность своим весом, фигурой и вместе с тем ценить, уважать и принимать свое тело с большей готовностью, чем молодые женщины, скорее всего, как благодарность за здоровье и функциональность своего тела. Можно полагать, что Шкала признательности телу (BAS) оценивает нечто уникальное, отличное от простого недовольства телом в связи с лишним весом. Еще в одном исследовании женщин старше 55 лет было показано, что негативное, нейтральное и позитивное отношение к своему телу могут переживаться одновременно. Авторы делают вывод, что отрицательный и положительный образы тела существуют в разных континуумах, а нейтральный, вероятно, находится в том же континууме, что и отрицательный образ тела, поскольку нейтральные переживания выражались как низкий уровень неудовлетворенности телом [14]<sup>5</sup>.

На противоположном полюсе в континууме возрастов, у девочек-подростков, признаками позитивного отношения к телу являются, в первую очередь, свободное интуитивное питание без сосредоточения на контроле веса, занятия спортом и физическими упражнениями для получения удовольствия, а не для контроля веса и формирования фигуры. Такие девочки реже курят и употребляют алкоголь и наркотики. В этом возрасте наиболее важной для формирования позитивного образа тела является самозащита от негативной информации, поступающей из СМИ и от окружающих, навязывающих идеальные нереалистичные художественные образы женской красоты. Кроме того, девочки-подростки с позитивным отношением к телу предпочитают в своем окружении таких же друзей [8; 13; 60].

Многие опрошенные женщины в подростковом возрасте относились к своему телу негативно, но затем вследствие осознанного изменения когнитивных установок преодолели такое отношение. Вероятно, для обретения позитивного образа тела, необходимы активные усилия. Этот тезис подтверждается недавним исследованием, проведенным в Швеции [28], в котором изучались пути преодоления отрицательного образа тела на пути к взрослению. Большинство опрошенных преодолели отрицательный образ тела к 18 годам. В раннем подростковом возрасте большую роль в формировании отношения к телу играют негативные влияния сверстников и общее недовольство жизнью. Поворотными моментами становятся поиск нового социального контекста, расширение возможностей

<sup>5</sup> В этой связи можно отметить, что в нашем исследовании образа тела у лиц с последствиями детского церебрально-паралича и спинальной травмы [2] мы также наблюдали вместе с негативными оценками одновременное существование позитивного отношения к телу в форме признательности телу и его функциональности, несмотря на выраженные нарушения опорно-двигательного аппарата.

для реализации личности, а также использование когнитивных стратегий для улучшения образа тела. Авторы считают, что программы вмешательства, направленные на формирование образа тела, должны быть нацелены не только на проблемы, связанные с внешностью, но и на удовлетворение потребности в социальном принятии, самоидентификации, реализации личности.

Особенности позитивного отношения изучались также в различных культурах. Как уже отмечалось, факторная структура Шкалы признательности телу (BAS) в незападных обществах (Малайзия, Индонезия, Бразилия) несколько отличается и имеет тенденцию формировать два фактора, тогда как в странах западной культуры это однофакторный конструкт [49; 29; 50]. Женщины-мусульманки, живущие в Великобритании и носящие хиджаб, более позитивно относятся к своему телу и демонстрируют меньшую интернализацию стандартов красоты [31]. Исследование, проведенное в Израиле, также подтверждает, что ношение хиджаба и сила религиозных убеждений положительно связаны с позитивным образом тела, но негативная связь с отрицательным образом тела была характерна только для силы религиозных убеждений [17], однако авторами отмечается также значительная медиаторная роль таких факторов, как давление со стороны СМИ, родственников и ровесников (в соответствии с трехсторонней социокультурной моделью [57]). Сравнение оценок позитивного образа тела в различных этнических группах населения Великобритании показало, что женщины испаноязычных и африканских стран Карибского бассейна не присваивают евроамериканские нормы красоты, они придерживаются, по-видимому, более гибких представлений о красоте тела, основанных на более широкой концептуализации красоты [9 цит. по 60]. К сожалению, не было проведено сравнение тех же женщин относительно их негативного образа тела.

Гендерные особенности позитивного образа тела изучены весьма неполно, поскольку основное внимание исследователей было сосредоточено на изучении образа тела и пищевого поведения женщин. В первом варианте опросника «Шкала признательности телу» (BAS) [12] один из вопросов был сформулирован в расчете на исследование именно женской выборки: «Я не позволяю нереалистично худым женским образам, представленным в СМИ, влиять на мое отношение к своему телу» («I do not allow unrealistically thin images of women presented in the media to affect my attitudes toward my body»). В 2013 году [64] формулировка этого пункта была изменена: В варианте для мужчин, вместо «нереалистично худых» образов, фигурировали «нереалистично мускулистые». Исследование [64], выполненное на студентах колледжа (США), показало однофакторную инвариантную структуру опросника как для мужчин, так и для женщин, но в среднем оценки мужчин по всем пунктам, кроме одного, были достоверно выше, чем оценки женщин. Данный вариант опросника использо-

вался также в исследовании британских мужчин (439 человек старше 18 лет, средний возраст 39,13 лет) с различной сексуальной ориентацией. Уровень позитивной оценки тела по шкале BAS положительно коррелировал с физической активностью и отрицательно с оценками представления о маскулинности и стремлением к социальным сравнениям. Представители сексуальных меньшинств менее позитивно оценивали свое тело. Интернализация атлетического идеала мужского тела и социальные сравнения опосредовали эти отношения [16]. В исследовании 509 мужчин Лондона было обнаружено, что одним из предикторов более высокого стремления к мускулистости и более низкой позитивной оценки тела (BAS) является нейротизм. [15].

Впоследствии первый вариант опросника BAS был переработан и несколько сокращен. Новый вариант (BAS-2) из 10 пунктов не содержит гендерно-специфичных элементов и сейчас довольно широко используется во всем мире, как для женщин, так и для мужчин [65]. В целом, что касается гендерных особенностей, то по результатам недавно проведенного мета-анализа можно констатировать, что признательность телу (body appreciation) выше у мужчин, чем у женщин [40].

Исследования мужчин среднего и старшего возраста очень слабо представлены в публикациях. Можно упомянуть обзор, касающийся образа тела и пищевого поведения [37]. Анализируя проблему с позиций ряда актуальных теорий, включая концепцию позитивного образа тела, авторы предлагают свою интегрированную модель факторов риска и защиты. Позитивный образ тела рассматривается как важный защитный фактор. Мужчины, которые противостоят интернализации идеала, самообъективации, социальным сравнениям, стараются не переоценивать важность внешнего вида по сравнению с другими сферами своей жизни, реже демонстрируют патологическое стремление к мускулистости, худобе, «здоровому весу», которые часто сопровождаются нарушениями пищевого поведения.

Позитивный образ тела имеет принципиально важное значение также для людей с видимыми отличиями от окружающих. Проблемы, связанные с особой внешностью таких людей, влияют на формирование самооценки, социальных контактов, часто приводят к стигматизации и нарушают социальную адаптацию. Возникает вопрос, возможно ли у лиц с видимыми отличиями формирование позитивного образа тела в том понимании, которое вкладывается в это понятие авторами концепции.

К сожалению, пока почти нет исследований, прямо отвечающих на этот вопрос. В серии исследований [52-53] изучали образ тела у лиц с двигательными патологиями. Несмотря на интернализацию негативных установок относительно своего тела, многие респонденты все же не считали себя абсолютно непривлекательными и отмечали, что ощущают себя в своем теле скорее комфортно. Ощущению комфорта способствует акцентирование на положительных характеристиках своего тела и принятие пораженных болезнью частей, а также полу-

чение поддержки от друзей и близких. При повреждении позвоночника и спинного мозга с течением времени индивид адаптируется к своему состоянию и начинает более позитивно относиться к своему телу. Все это указывает на возможность того, что какие-то элементы позитивного образа тела, которые входят в обсуждаемую здесь концепцию, могут иметь место даже у людей с серьезными телесными проблемами.

В недавнем исследовании, проведенном нами [2], с участием взрослых с последствиями детского церебрального паралича и спинальной травмы в ответах на опросник признательности телу (BAS), который содержит исключительно позитивные высказывания, оказалось, что лица с двигательной патологией не обнаруживают заметных различий при сравнении их с контрольной группой здоровых. Однако, при непосредственной оценке отдельных частей тела и при ответах на опросник, который включал, как позитивные, так и негативные высказывания о своем теле, такие различия были получены. Оценки лиц с выраженной двигательной патологией оказались ниже. Такой результат является косвенным подтверждением предположения о том, что позитивный и негативный образы тела, скорее всего, принадлежат разным континуумам.

В 2015 году было проведено качественное исследование позитивного образа тела у девяти пациентов со спинальной травмой. Респонденты указывали на важность таких факторов, как принятие тела, признательность и благодарность телу, функциональные достижения, социальная поддержка, умение защищать себя от влияний СМИ, широкое понимание красоты, внутренняя позитивность, наличие в окружении других людей с позитивным образом тела, безоговорочное принятие со стороны других, религия (духовность), стремление прислушиваться к своему телу и заботиться о нем, умение справляться с вторичными осложнениями, сводить к минимуму боль и уважать свое тело [32].

В исследовании лиц с хронической болью [36] было показано, что основным фактором, способствующим формированию позитивного образа тела, является принятие своей болезни. В другом исследовании [41] направленные воздействия, акцентирующие функциональность тела, способствовали формированию позитивного образа тела и уменьшали депрессию у лиц с ревматоидным артритом.

Таким образом, представленные выше результаты исследований позитивного образа тела у различных возрастных и социальных групп демонстрируют универсальность представленного концепта и указывают на его особую природу, отличную от того, что часто понимается как единый континуум образа тела от негативного полюса до позитивного.

## Заключение

Проблема образа тела привлекает широкое внимание. В современной зарубежной научной литературе

можно найти сотни публикаций, так или иначе связанных с этим направлением. Многие исследования носят прикладной характер и призваны помочь справиться с недовольством своим телом, которое настолько широко распространено, что получило определение «нормативного недовольства». Одной из основных причин «нормативного недовольства» считается влияние культурных стандартов красоты, транслируемых СМИ и поддерживаемых социальным окружением, что приводит к интернализации навязываемых недостижимых идеалов и заставляет негативно относиться к своему телу.

Образ тела в подавляющем большинстве исследований понимается как сложный многомерный конструкт, включающий когнитивные, аффективные, поведенческие аспекты, на которые влияет социо-культурный контекст. Скорее, это «образы тела», т.е. некий конгломерат различных сущностей, одной из самостоятельных составляющих которого является позитивный образ тела.

По современным представлениям негативный и позитивный образы тела не являются противоположными полюсами одного континуума. Усилия, направленные на уменьшение негативного отношения к телу, автоматически не приведут к формированию позитивного образа тела, скорее, это будет некая нейтральная позиция, означающая отсутствие выраженной озабоченности внешностью. Для формирования позитивного образа тела требуются осознанные дополнительные усилия с опорой на сильные стороны личности. Владелец позитивного образа тела, как правило, свободен от давления социума на субъективное восприятие своего внешнего облика, его чувство собственного достоинства не зависит от того, как он выглядит, для него характерен позитивный жизненный настрой, он принимает и ценит свое тело, в том числе за все то, на что оно способно. Он более широко понимает красоту, не сводя это понятие к обладанию идеальной внешностью, он отдает себе отчет в том, что навязываемые СМИ и рекламой идеальные образы далеки от реальности и не допускает их влияния на самовосприятие и самооценку. В современных программах воздействия, направленных на профилактику и преодоление негативного отношения к телу разрабатываются разнообразные техники, которые включают акцентирование функциональности тела, использование телесных практик типа занятий йогой, методы, основанные на когнитивном диссонансе, концепции самосострадания (self-compassion) и др. [25; 56; 30; 22; 55; 67 и др.].

В 2020 году [34] были обобщены мнения, высказанные несколькими ведущими исследователями касательно современного состояния и перспектив в области наших знаний о проблемах образа тела и внешности, включая теоретические и практические аспекты. В качестве приоритетных были названы четыре главных направления. Во-первых, перемещение фокуса с исследований проблем образа тела отдельной личности на более широкие социальные и культурные системы. Во-вторых, усиление консолидации и сотрудниче-

ства в этой области. В центре внимания должна быть цель достижения согласованности в теоретических основах, измерениях и путях вмешательства во всем мире при сохранении внимания к различиям в языке, культуре и ресурсах. В-третьих, на основе имеющихся научных достижений необходимо объединять усилия в направлении практической реализации предлагаемых стратегий, чтобы добиться положительных изменений. В-четвертых, выход за рамки традиционного изучения негативного образа тела и переход ко все большему внедрению концепций позитивного подхода.

В частности, считается перспективным переход к более широкой концептуализации образа тела с выходом за рамки чисто физического облика или внешности, включая такие аспекты как функциональность тела, осознанная настройка, воплощение, забота о себе. Под функциональностью понимаются возможности тела обеспечивать функционирование организма [68]. Если сосредоточиваться не на том, как тело выглядит, а на его возможностях, можно легче противодействовать давлению социальной среды, навязывающей нереалистичные идеальные образы. Такой сдвиг может привести к гораздо более здоровому образу тела. В настоящее время уже довольно широко применяется специальный опросник, оценивающий отношение к функциональности тела [7], а также разрабатываются программы воздействия, основанные на этом подходе [23]. Под «осознанной настройкой» (mindful attunement) понимается обретение чувства внутренней интеграции и настроенности через осознанное мыш-

ление и поведение, поддерживающее благополучие [22], что предполагает ответственное отношение к своему телу и осознанную заботу о нем. Термин «воплощение» (embodiment) применяется для обозначения ощущаемой связи субъекта с миром посредством своего тела, т.е. тот живой опыт, который переживается в теле и через него. Недавно был разработан специальный диагностический опросник для оценки опыта воплощения [44].

Как можно видеть, как теоретические позиции, так и практические программы, связанные с проблемами образа тела человека, все больше опираются на принципы позитивной психологии, предполагающие повышение психологического благополучия как на уровне индивида, так и на уровне общества. Одновременно в обществе стихийно нарастает движение, стремящееся противостоять навязываемым идеалам красоты, получившее название бодипозитивизма. Это феминистское движение находит все большую поддержку на многочисленных веб сайтах и в социальных сетях, которые активно противостоят официальным средствам массовой информации. Очевидно, все это отражает назревшую в обществе потребность освободиться от навязываемых стандартов красоты и почувствовать себя, наконец, комфортно в своем собственном теле со всеми его достоинствами и недостатками. Относительно самого движения бодипозитивизма высказываются неоднозначные мнения, однако исследования его влияния на отношение к телу, по сути, только начинаются и требуют отдельного обсуждения.

## Литература

1. Каминская Н.А., Айламазян А.М. Исследования образа физического «Я» в различных психологических школах // Национальный психологический журнал. 2015. Том 19. № 3. С. 45—55. DOI:10.11621/npj.2015.0305
2. Мешкова Т.А., Гаврилова Е.Л. Особенности отношения к телу лиц с последствиями детского церебрального паралича и спинальной травмы // Клиническая и специальная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 180—205. DOI:10.17759/cpse.2021100109
3. Опи П. Обыденное тело // История тела: в 3 т. / Под ред. А. Корбена, Ж.-Ж. Куртина, Ж. Вигарелло. Том 3. М.: Новое литературное обозрение, 2017. С. 119—148.
4. Татаурова С.С. Актуальные проблемы исследования образа тела [Электронный ресурс] // Психологический вестник Уральского государственного университета. 2009. Вып. 8. С. 142—154. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/4066/3/pv-13-08.pdf> (дата обращения: 16.05.2021).
5. Шишковская А.В. Дефиниции «Я-телесного» в психологических исследованиях [Электронный ресурс] // Психология телесности: теоретические и практические исследования / Под общей ред. Буренковой Е.В. Пенза: ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2009. С. 33—38. URL: [https://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806_full.shtml) (дата обращения: 15.12.2020).
6. Шишковская А.В. Теоретические представления об образе физического я в психологии [Электронный ресурс] // Северо-Кавказский психологический вестник. 2009. № 3. С. 71—78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-ob-obraze-fizicheskogo-ya-v-psihologii> (дата обращения: 15.12.2020).
7. Alleva J.M., Tylka T.L., Van Diest A.M.K. The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men // Body Image. 2017. Vol. 23. P. 28—44. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.07.008
8. Andrew R., Tiggemann M., Clark L. Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study // Developmental Psychology. 2016. Vol. 52. № 3. P. 463—474. DOI:10.1037/dev0000095
9. Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? / V. Swami [et al.] // European Psychologist. 2009. Vol. 14. № 4. P. 288—296. DOI:10.1027/1016-9040.14.4.288
10. Association between body image dissatisfaction and obesity among schoolchildren aged 7-10 years / L.D.C.F. Costa [et al.] // Physiology and Behavior. 2016. Vol. 160. P. 6—11. DOI:10.1016/j.physbeh.2016.03.022

11. Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS) / V. Swami [et al.] // *Journal of Happiness Studies*. 2015. Vol. 16. P. 705—718. DOI:10.1007/s10902-014-9530-7
12. Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation // *Body Image*. 2005. Vol. 2. № 3. P. 28—297. DOI:10.1016/j.bodyim.2005.06.002
13. Baceviciene M., Jankauskiene R. Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents // *Nutrients*. 2020. Vol. 12. № 3. 13 p. DOI:10.3390/nu12030752
14. Bailey K.A., Cline L.E., Gammage K.L. Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images // *Body Image*. 2016. Vol. 17. P. 88—99. DOI:10.1016/j.bodyim.2016.02.007
15. Benford K., Swami V. Body image and personality among British men: Associations between the Big Five personality domains, drive for muscularity, and body appreciation // *Body Image*. 2014. Vol. 11. № 4. P. 454—457. DOI:10.1016/j.bodyim.2014.07.004
16. Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation / J.M. Alleva [et al.] // *Body Image*. 2018. Vol. 27. P. 169—178. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.09.004
17. Body image among Muslim women in Israel: exploring religion and sociocultural pressures / Y. Sidi [et al.] // *Women and Health*. 2020. Vol. 60. № 10. P. 1095—1108. DOI:10.1080/03630242.2020.1802399
18. Carrard I., Kruseman M., Marques-Vidal P. Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women. The CoLaus study // *Preventive Medicine*. 2018. Vol. 113. P. 41—50. DOI:10.1016/j.ypmed.2018.05.011
19. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory // *International Journal of Eating Disorders*. 2002. Vol. 31. № 4. P. 455—460. DOI:10.1002/eat.10033
20. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory // *Journal of Psychosomatic Research*. 2005. Vol. 58. № 2. P. 190—199. DOI:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008
21. Cash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives // *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* / Eds. T.F. Cash, L. Smolak. New York: Guilford Press, 2011. P. 3—11.
22. Cook-Cottone C.P. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 158—167. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.03.004
23. Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media / K.E. Mulgrew [et al.] // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 102—111. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.012
24. Ejike C.E.C.C. Body shape dissatisfaction is a 'normative discontent' in a young-adult Nigerian population: A study of prevalence and effects on health-related quality of life // *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2015. Vol. 5. № 4. P. 19—26. DOI:10.1016/j.jegh.2015.07.003
25. Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality / J.M. Alleva [et al.] // *Body Image*. 2015. Vol. 15. P. 81—89. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.07.001
26. Eysenck H.J. Book Reviews : Body Image and Personality. By Seymour Fisher and Sidney E. Cleveland. Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co. Inc., 1958. Pp. 369. // *International Journal of Social Psychiatry*. 1958. Vol. 4. № 2. P. 156—157. DOI:10.1177/002076405800400216
27. Fallon E.A., Harris B.S., Johnson P. Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample // *Eating Behaviors*. 2014. Vol. 15. № 1. P. 151—158. DOI:10.1016/j.eatbeh.2013.11.007
28. Gattario K.H., Frisén A. From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood // *Body Image*. 2019. Vol. 28. P. 53—65. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.12.002
29. German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale / V. Swami [et al.] // *Body Image*. 2008. Vol. 5. № 1. P. 122—127. DOI:10.1016/j.bodyim.2007.10.002
30. Implementation of a dissonance-based, eating disorder prevention program in Southern, all-female high schools / C. Christian [et al.] // *Body Image*. 2019. Vol. 30. P. 26—34. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.05.003
31. Is the hijab protective? An investigation of body image and related constructs among British Muslim women / V. Swami [et al.] // *British Journal of Psychology*. 2014. Vol. 105. № 3. P. 352—363. DOI:10.1111/bjop.12045
32. "It's all about acceptance": A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury / K.A. Bailey [et al.] // *Body Image*. 2015. Vol. 15. P. 24—34. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.04.010
33. Lobera I.J., Ríos P.B. Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents // *Spanish Journal of Psychology*. 2011. Vol. 14. № 1. P. 411—420. DOI:10.5209/rev\_SJOP.2011.v14.n1.37
34. Looking to the future: Priorities for translating research to impact in the field of appearance and body image / M.J. Atkinson [et al.] // *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 53—61. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.006
35. Male weight trainers' body dissatisfaction and exercise dependence: Mediating role of muscularity drive / H-Y. Liu [et al.] // *Psychological Reports*. 2019. Vol. 122. № 6. P. 2137—2154. DOI:10.1177/0033294118805010

36. Markey C.H., Dunaev J.L., August K.J. Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image // *Body Image*. 2020. Vol. 32. P. 103—110. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.11.005
37. Matsumoto A., Rodgers R.F. A review and integrated theoretical model of the development of body image and eating disorders among midlife and aging men // *Clinical Psychology Review*. 2020. Vol. 81. Article ID 101903. 9 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101903
38. Matthiassdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L. Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: A normative discontent? // *European Journal of Public Health*. 2012. Vol. 22. № 1. P. 116—121. DOI:10.1093/eurpub/ckq178
39. Messer M., Anderson C., Linardon J. Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness // *Body Image*. 2021. Vol. 36. P. 27—33. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.10.002
40. Meta-analysis of gender differences in body appreciation / J. He [et al.] // *Body Image*. 2020. Vol. 33. P. 90—100. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.02.011
41. More than my RA: A randomized trial investigating body image improvement among women with rheumatoid arthritis using a functionality-focused intervention program / J.M. Alleva [et al.] // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 86. № 8. P. 666—676. DOI:10.1037/ccp0000317
42. Neff K.D. The science of self-compassion // *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* / Eds. C. Germer, R. Siegel. New York: Guilford Press, 2012. P. 79—92.
43. Neff K.D., Kirkpatrick K.L., Rude S.S. Self-compassion and adaptive psychological functioning // *Journal of Research in Personality*. 2007. Vol. 41. № 1. P. 139—154. DOI:10.1016/j.jrp.2006.03.004
44. Piran N., Teall T.L., Counsell A. The experience of embodiment scale: Development and psychometric evaluation // *Body Image*. 2020. Vol. 34. P. 117—134. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.05.007
45. Rodin J., Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H. Women and weight: a normative discontent [Электронный ресурс] // *Nebraska Symposium on Motivation* / Ed. T.B. Sonderegger. 1984. Vol. 32. P. 267—307. URL: [https://www.researchgate.net/publication/16797155\\_Women\\_and\\_weight\\_A\\_normative\\_discontent](https://www.researchgate.net/publication/16797155_Women_and_weight_A_normative_discontent) (дата обращения: 15.12.2020).
46. Roosen K.M., Mills J.S. Body Image, Overview // *Encyclopedia of Critical Psychology* / Eds. Т. Тео. New York: Springer, 2014. P. 179—185. DOI:10.1007/978-1-4614-5583-7\_403
47. Shontz F.C. Body Image and its Disorders // *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 1974. Vol. 5. № 4. P. 461—472. DOI:10.2190/RK8P-RR62-UV6W-B31L
48. Swami V., Barron D. Translation and validation of body image instruments: Challenges, good practice guidelines, and reporting recommendations for test adaptation // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 204—220. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.08.014
49. Swami V., Chamorro-Premuzic T. Factor structure of the Body Appreciation Scale among Malaysian women // *Body Image*. 2008. Vol. 5. № 4. P. 409—413. DOI:10.1016/j.bodyim.2008.04.005
50. Swami V., Jaafar J.L. Factor structure of the Body Appreciation Scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a non-Western population // *Body Image*. 2012. Vol. 9. № 4. P. 539—542. DOI:10.1016/j.bodyim.2012.06.002
51. Taleporos G., McCabe M.P. Body image and physical disability—personal perspectives // *Social Science and Medicine*. 2002. Vol. 54. № 6. P. 971—980. DOI:10.1016/S0277-9536(01)00069-7
52. Taleporos G., McCabe M.P. The Impact of Physical Disability on Body Esteem [Электронный ресурс] // *Sexuality and Disability*. 2001. Vol. 19. № 4. P. 293—308. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1017909526508.pdf> (дата обращения: 16.05.2021).
53. Taleporos G., McCabe M.P. The relationship between the severity and duration of physical disability and body esteem // *Psychology & Health*. 2005. Vol. 20. № 5. P. 637—650. DOI:10.1080/0887044042000334733
54. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J. G. It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent // *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*. 2011. Vol. 19. № 5. P. 392—402. DOI:10.1080/10640266.2011.609088
55. The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review / E. Guest [et al.] // *Body Image*. 2019. Vol. 30. P. 10—25. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.04.002
56. The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image / J.M. Alleva [et al.] // *Body Image*. 2020. Vol. 34. P. 184—195. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.06.003
57. The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison / P. Berg van den [et al.] // *Journal of Psychosomatic Research*. 2002. Vol. 53. № 5. P. 1007—1020. DOI:10.1016/s0022-3999(02)00499-3
58. Thompson J.K., Schaefer L.M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 198—203. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.006

59. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change // *Body Image*. 2004. Vol. 1. № 1. P. 29—41. DOI:10.1016/S1740-1445(03)00002-0
60. Tiggemann M. Considerations of positive body image across various social identities and special populations // *Body Image*. 2015. Vol. 14. P. 168—176. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.03.002
61. Tiggemann M., McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction // *Body Image*. 2013. Vol. 10. № 4. P. 624—627. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.07.003
62. Turk F., Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis // *Clinical Psychology Review*. 2020. Vol. 79. Article ID 101856. 19 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101856
63. Tylka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 191—197. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.011
64. Tylka T.L. Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men // *Body Image*. 2013. Vol. 10. № 3. P. 415—418. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.02.006
65. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation // *Body Image*. 2015. Vol. 12. P. 53—67. DOI:10.1016/j.bodyim.2014.09.006
66. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition // *Body Image*. 2015 Vol. 14. P. 118—129. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
67. Wet de A.J., Lane B.R., Mulgrew K.E. A Randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image // *Body Image*. 2020. Vol. 35. P. 22—29. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.07.009
68. What can my body do vs. how does it look?: A qualitative analysis of young women and men's descriptions of their body functionality or physical appearance / J.M. Alleva [et al.] // *Body Image*. 2019. Vol. 31. P. 71—80. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.008
69. Williams E.F., Cash T.F., Santos M.T. Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences // 38th annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy: New Orleans, LA. 18—21 November 2004. New Orleans, 2004. P. 285—297.
70. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women // *Body Image*. 2010. Vol. 7. № 2. P. 106—116. DOI:10.1016/j.bodyim.2010.01.001

## References

1. Kaminskaya N.A., Ailamazyan A.M. Issledovaniya obraza fizicheskogo «Ya» v razlichnykh psikhologicheskikh shkolakh [Studies of the body image in various psychological approaches]. *Natsionalny Psikhologicheskyy Zhurnal* = National Psychological Journal, 2015. Vol. 19, no. 3, pp. 45—55. DOI:10.11621/npj.2015.0305 (In Russ.).
2. Meshkova T.A., Gavrilova E.L. Osobennosti otnosheniya k telu lits s posledstviyami detskogo tserebral'nogo paralicha i spinal'noi travmy [The features of attitude to the body of persons with consequences of cerebral palsy and spinal cord injury]. *Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya* = Clinical Psychology and Special Education, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 180—205. DOI:10.17759/cpse.2021100109 (In Russ.).
3. Ori P. Obydennoe telo [Everyday body]. In Korbena A., Kurtina Zh.-Zh., Vigarello Zh. (eds.), *Istoriya tela* = [History of the body]: V 3 t. Vol. 3. Moscow: Novoe literaturnoe obozrenie, 2017, pp. 119—148. (In Russ.).
4. Tataurova S.S. Aktual'nye problemy issledovaniya obraza tela [Elektronnyi resurs] [Actual problems of body image research]. *Psikhologicheskii vestnik Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta* = [Psychological Bulletin of the Ural State University], 2009. Vol. 8, pp. 142—154. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/4066/3/pv-13-08.pdf> (Accessed 16.05.2021). (In Russ.).
5. Shishkovskaya A.V. Definitcii “Ya-telesnogo” v psikhologicheskikh issledovaniyakh [Elektronnyi resurs] [Definitions of “I-corporeal” in psychological research]. In Burenkova E.V. (ed.) *Psikhologiya telesnosti: teoreticheskie i prakticheskie issledovaniya* = [Psychology of corporeality: theoretical and practical studies]. Penza: PGPU im. V.G. Belinskogo. 2009, pp. 33—38. URL: [https://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40806_full.shtml) (Accessed 16.05.2021). (In Russ.).
6. Shishkovskaya A.V. Teoreticheskie predstavleniya ob obraze fizicheskogo ya v psikhologii [Elektronnyi resurs] [Theoretical conceptions of body image in psychology]. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik* = [North-Caucasian Psychological Bulletin], 2009. Vol. 3, pp. 71—78. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-predstavleniya-ob-obraze-fizicheskogo-ya-v-psihologii> (Accessed 16.05.2021). (In Russ.).
7. Alleva J.M., Tylka T.L., Van Diest A.M.K. The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 2017. Vol. 23, pp. 28—44. DOI:10.1016/j.bodyim.2017.07.008
8. Andrew R., Tiggemann M., Clark L. Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 2016. Vol. 52, no. 3, pp. 463—474. DOI:10.1037/dev0000095
9. Swami V. et al. Are there ethnic differences in positive body image among female British undergraduates? *European Psychologist*, 2009. Vol. 14, no. 4, pp. 288—296. DOI:10.1027/1016-9040.14.4.288

10. Costa L.D.C.F. et al. Association between body image dissatisfaction and obesity among schoolchildren aged 7-10 years. *Physiology and Behavior*, 2016. Vol. 160, pp. 6—11. DOI:10.1016/j.physbeh.2016.03.022
11. Swami V. et al. Associations between women's body image and happiness: Results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *Journal of Happiness Studies*, 2015. Vol. 16, pp. 705—718. DOI:10.1007/s10902-014-9530-7
12. Avalos L., Tylka T.L., Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2005. Vol. 2, no. 3, pp. 28—297. DOI:10.1016/j.bodyim.2005.06.002
13. Baceviciene M., Jankauskiene R. Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 2020. Vol. 12, no. 3, 13 p. DOI:10.3390/nu12030752
14. Bailey K.A., Cline L.E., Gammage K.L. Exploring the complexities of body image experiences in middle age and older adult women within an exercise context: The simultaneous existence of negative and positive body images. *Body Image*, 2016. Vol. 17, pp. 88—99. DOI:10.1016/j.bodyim.2016.02.007
15. Benford K., Swami V. Body image and personality among British men: Associations between the Big Five personality domains, drive for muscularity, and body appreciation. *Body Image*, 2014. Vol. 11, no. 4, pp. 454—457. DOI:10.1016/j.bodyim.2014.07.004
16. Alleva J.M. et al. Body appreciation in British men: Correlates and variation across sexual orientation. *Body Image*, 2018. Vol. 27, pp. 169—178. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.09.004
17. Sidi Y. et al. Body image among Muslim women in Israel: exploring religion and sociocultural pressures. *Women and Health*, 2020. Vol. 60, no. 10, pp. 1095—1108. DOI:10.1080/03630242.2020.1802399
18. Carrard I., Kruseman M., Marques-Vidal P. Desire to lose weight, dietary intake and psychological correlates among middle-aged and older women. The CoLaus study. *Preventive Medicine*, 2018. Vol. 113, pp. 41—50. DOI:10.1016/j.ypmed.2018.05.011
19. Cash T.F., Fleming E.C. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 2002. Vol. 31, no. 4, pp. 455—460. DOI:10.1002/eat.10033
20. Cash T.F., Santos M.T., Williams E.F. Coping with body-image threats and challenges: validation of the Body Image Coping Strategies Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 2005. Vol. 58, no. 2, pp. 190—199. DOI:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008
21. Cash T.F., Smolak L. Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In Cash T.F., Smolak L. (eds.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press, 2011, pp. 3—11.
22. Cook-Cottone C.P. Incorporating positive body image into the treatment of eating disorders: A model for attunement and mindful self-care. *Body Image*, 2015. Vol. 14, pp. 158—167. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.03.004
23. Mulgrew K.E. et al. Effectiveness of a multi-session positive self, appearance, and functionality program on women's body satisfaction and response to media. *Body Image*, 2019. Vol. 31, pp. 102—111. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.012
24. Ejike C.E.C.C. Body shape dissatisfaction is a 'normative discontent' in a young-adult Nigerian population: A study of prevalence and effects on health-related quality of life. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 2015. Vol. 5, no. 4, pp. 19—26. DOI:10.1016/j.jegh.2015.07.003
25. Alleva J.M. et al. Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image*, 2015. Vol. 15, pp. 81—89. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.07.001
26. Eysenck H.J. Book Reviews : Body Image and Personality. By Seymour Fisher and Sidney E. Cleveland. Princeton, N.J.: D. Van Nostrand Co. Inc., 1958. Pp. 369. *International Journal of Social Psychiatry*, 1958. Vol. 4, no. 2, pp. 156—157. DOI:10.1177/002076405800400216
27. Fallon E.A., Harris B.S., Johnson P. Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors*, 2014. Vol. 15, no. 1, pp. 151—158. DOI:10.1016/j.eatbeh.2013.11.007
28. Gattario K.H., Frisén A. From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 2019. Vol. 28, pp. 53—65. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.12.002
29. Swami V. et al. German translation and psychometric evaluation of the Body Appreciation Scale. *Body Image*, 2008. Vol. 5, no. 1, pp. 122—127. DOI:10.1016/j.bodyim.2007.10.002
30. Christian C. et al. Implementation of a dissonance-based, eating disorder prevention program in Southern, all-female high schools. *Body Image*, 2019. Vol. 30, pp. 26—34. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.05.003
31. Swami V. et al. Is the hijab protective? An investigation of body image and related constructs among British Muslim women. *British Journal of Psychology*, 2014. Vol. 105, no. 3, pp. 352—363. DOI:10.1111/bjop.12045
32. Bailey K.A. et al. "It's all about acceptance": A qualitative study exploring a model of positive body image for people with spinal cord injury. *Body Image*, 2015. Vol. 15, pp. 24—34. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.04.010
33. Lobera I.J., Ríos P.B. Spanish version of the Body Appreciation Scale (BAS) for adolescents. *Spanish Journal of Psychology*, 2011. Vol. 14, no. 1, pp. 411—420. DOI:10.5209/rev\_SJOP.2011.v14.n1.37
34. Atkinson M.J. et al. Looking to the future: Priorities for translating research to impact in the field of appearance and body image. *Body Image*, 2020. Vol. 32, pp. 53—61. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.006
35. Liu H-Y. et al. Male weight trainers' body dissatisfaction and exercise dependence: Mediating role of muscularity drive. *Psychological Reports*, 2019. Vol. 122, no. 6, pp. 2137—2154. DOI:10.1177/0033294118805010

36. Markey C.H., Dunaev J.L., August K.J. Body image experiences in the context of chronic pain: An examination of associations among perceptions of pain, body dissatisfaction, and positive body image. *Body Image*, 2020. Vol. 32, pp. 103—110. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.11.005
37. Matsumoto A., Rodgers R.F. A review and integrated theoretical model of the development of body image and eating disorders among midlife and aging men. *Clinical Psychology Review*, 2020. Vol. 81, article ID 10190, 39 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101903
38. Matthiasdottir E., Jonsson S.H., Kristjansson A.L. Body weight dissatisfaction in the Icelandic adult population: A normative discontent? *European Journal of Public Health*, 2012. Vol. 22, no. 1, pp. 116—121. DOI:10.1093/eurpub/ckq178
39. Messer M., Anderson C., Linardon J. Self-compassion explains substantially more variance in eating disorder psychopathology and associated impairment than mindfulness. *Body Image*, 2021. Vol. 36, pp. 27—33. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.10.002
40. He J. et al. Meta-analysis of gender differences in body appreciation. *Body Image*, 2020. Vol. 33, pp. 90—100. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.02.011
41. Alleva J.M. et al. More than my RA: A randomized trial investigating body image improvement among women with rheumatoid arthritis using a functionality-focused intervention program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2018. Vol. 86, no. 8, pp. 666—676. DOI:10.1037/ccp0000317
42. Neff K.D. The science of self-compassion. In Germer C., Siegel R. (eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2012, pp. 79—92.
43. Neff K.D., Kirkpatrick K.L., Rude S.S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 2007. Vol. 41, no. 1, pp. 139—154. DOI:10.1016/j.jrp.2006.03.004
44. Piran N., Teall T.L., Counsell A. The experience of embodiment scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2020. Vol. 34, pp. 117—134. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.05.007
45. Rodin J., Silberstein L.R., Striegel-Moore R.H. Women and weight: a normative discontent [Elektronnyi resurs]. In Sonderegger T.B. (eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 1984. Vol. 32, pp. 267—307. URL: [https://www.researchgate.net/publication/16797155\\_Women\\_and\\_weight\\_A\\_normative\\_discontent](https://www.researchgate.net/publication/16797155_Women_and_weight_A_normative_discontent) (Accessed 15.12.2020).
46. Roosen K.M., Mills J.S. Body Image, Overview. In Teo T. (eds.), *Encyclopedia of Critical Psychology*. New York: Springer, 2014, pp. 179—185. DOI:10.1007/978-1-4614-5583-7\_403
47. Shontz F.C. Body Image and its Disorders. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 1974. Vol. 5, no. 4, pp. 461—472. DOI:10.2190/RK8P-RR62-UV6W-B31L
48. Swami V., Barron D. Translation and validation of body image instruments: Challenges, good practice guidelines, and reporting recommendations for test adaptation. *Body Image*, 2019. Vol. 31, pp. 204—220. DOI:10.1016/j.bodyim.2018.08.014
49. Swami V., Chamorro-Premuzic T. Factor structure of the Body Appreciation Scale among Malaysian women. *Body Image*, 2008. Vol. 5, no. 4, pp. 409—413. DOI:10.1016/j.bodyim.2008.04.005
50. Swami V., Jaafar J.L. Factor structure of the Body Appreciation Scale among Indonesian women and men: Further evidence of a two-factor solution in a non-Western population. *Body Image*, 2012. Vol. 9, no. 4, pp. 539—542. DOI:10.1016/j.bodyim.2012.06.002
51. Taleporos G., McCabe M.P. Body image and physical disability—personal perspectives. *Social Science and Medicine*, 2002. Vol. 54, no. 6, pp. 971—980. DOI:10.1016/S0277-9536(01)00069-7
52. Taleporos G., McCabe M.P. The Impact of Physical Disability on Body Esteem [Elektronnyi resurs]. *Sexuality and Disability*, 2001. Vol. 19, no. 4, pp. 293—308. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1017909526508.pdf> (Accessed 16.05.2021).
53. Taleporos G., McCabe M.P. The relationship between the severity and duration of physical disability and body esteem. *Psychology & Health*, 2005. Vol. 20, no. 5, pp. 637—650. DOI:10.1080/0887044042000334733
54. Tantleff-Dunn S., Barnes R.D., Larose J. G. It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 2011. Vol. 19, no. 5, pp. 392—402. DOI:10.1080/10640266.2011.609088
55. Guest E. et al. The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 2019. Vol. 30, pp. 10—25. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.04.002
56. Alleva J.M. et al. The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body Image*, 2020. Vol. 34, pp. 184—195. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.06.003
57. Berg van den P. et al. The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 2002. Vol. 53, no. 5, pp. 1007—1020. DOI:10.1016/s0022-3999(02)00499-3
58. Thompson J.K., Schaefer L.M. Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field. *Body Image*, 2019. Vol. 31, pp. 198—203. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.006
59. Tiggemann M. Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 2004. Vol. 1, no. 1, pp. 29—41. DOI:10.1016/S1740-1445(03)00002-0

60. Tiggemann M. Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 2015. Vol. 14, pp. 168—176. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.03.002
61. Tiggemann M., McCourt A. Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 2013. Vol. 10, no. 4, pp. 624—627. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.07.003
62. Turk F., Waller G. Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2020. Vol. 79, article ID 101856, 19 p. DOI:10.1016/j.cpr.2020.101856
63. Tylka T.L. Beyond «truly exceptional»: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field. *Body Image*, 2019. Vol. 31, pp. 191—197. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.10.011
64. Tylka T.L. Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image*, 2013. Vol. 10, no. 3, pp. 415—418. DOI:10.1016/j.bodyim.2013.02.006
65. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 2015. Vol. 12, pp. 53—67. DOI:10.1016/j.bodyim.2014.09.006
66. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 2015 Vol. 14, pp. 118—129. DOI:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
67. Wet de A.J., Lane B.R., Mulgrew K.E. A Randomised controlled trial examining the effects of self-compassion meditations on women's body image. *Body Image*, 2020. Vol. 35, pp. 22—29. DOI:10.1016/j.bodyim.2020.07.009
68. Alleva J.M. et al. What can my body do vs. how does it look?: A qualitative analysis of young women and men's descriptions of their body functionality or physical appearance. *Body Image*, 2019. Vol. 31, pp. 71—80. DOI:10.1016/j.bodyim.2019.08.008
69. Williams E.F., Cash T.F., Santos M.T. Positive and negative body image: Precursors, correlates, and consequences. *38th annual meeting of the association for the advancement of behavior therapy. New Orleans, LA. 18—21 November 2004*. New Orleans, 2004, pp. 285—297.
70. Wood-Barcalow N.L., Tylka T.L., Augustus-Horvath C.L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 2010. Vol. 7, no. 2, pp. 106—116. DOI:10.1016/j.bodyim.2010.01.001

#### **Информация об авторах**

Мешкова Татьяна Александровна, кандидат психологических наук, заведующая кафедрой дифференциальной психологии и психофизиологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: meshkovata@mgppu.ru

#### **Information about the authors**

Tatiana A. Meshkova, PhD in Psychology, Head of the Department of Differential Psychology and Psychophysiology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6018-5006>, e-mail: meshkovata@mgppu.ru

Получена 17.12.2020

Received 17.12.2020

Принята в печать 22.02.2021

Accepted 22.02.2021