Психометрический подход в изучении отношения женщин к собственной внешности

Романова С. А.,

педагог-психолог;
магистрант кафедры психотравматологии РХГА им. Ф. М. Достоевского, Россия, Санкт- Перебург,
romanova.sofi@yandex.ru

УДК 159
DOI 10.25991/3033-8794.2026.91.62.002

Аннотация

В статье представлена разработка авторского опросника «Тело. Образ. Стиль» (ТОС), направленного на диагностику отношения к внешности у женщин с признаками психотравматизации. Методика основана на теоретическом анализе трех ключевых конструктов, выделенных в рамках исследования образа тела, восприятия внешности и чувства стиля: эмоционально-оценочного, когнитивно-социального и поведенческого компонентов. Опросник содержит 30 утверждений, сгруппированных в три блока по 10 вопросов, и предполагает использование единой четырехбалльной шкалы ответов. Предложены ключи для обработки и интерпретации результатов по трем шкалам: Индекс телесного дискомфорта (ИТД), Индекс социальной значимости внешности (ИСЗВ) и Индекс стилевой экспрессивности (ИСЭ). Теоретическая обоснованность опросника позволяет рассматривать его как инструмент для диагностики отношения к внешности на доклиническом уровне. Перспективы дальнейших исследований связаны с апробацией методики, оценкой ее психометрических характеристик и разработкой рекомендаций для практического применения.

Ключевые слова: образ тела, восприятие внешности, чувство стиля, психотравматизация, психодиагностика, авторский опросник.

Sofia A. Romanova

Educational Psychologist;
Master's Student
at the Department of Psychotraumatology,
RCAH named after Fyodor Dostoevsky,
Russia, Saint Petersburg,
romanova.sofi@yandex.ru

A psychometric approach to studying women's attitude towards their own appearance

Для цитирования:
Романова С. А. (2026) Психометрический подход в изучении отношения женщин к собственной внешности. *Психология человека и социальной среды, 1*(3), 18–25. doi: 10.25991/3033-8794.2026.91.62.002

Abstract

This paper presents the development of the author's "Body. Image. Style" (BIS) questionnaire for assessing attitudes toward appearance in women with signs of psychotraumatization. Based on a theoretical analysis of body image, appearance perception, and sense of style, the tool measures three components: emotional-evaluative, cognitive-social, and behavioral. The questionnaire contains 30 items grouped into three blocks of 10 questions each, using a unified four-point scale. Scoring keys are provided for three scales: Body Discomfort Index (BDI), Social Significance of Appearance Index (SSAI), and Style Expressiveness Index (SEI). The questionnaire demonstrates theoretical validity for preclinical diagnostics. Further research is needed to test its psychometric properties and develop practical recommendations.

Keywords: body image, appearance perception, sense of style, psychotraumatization, psychodiagnostics, author's questionnaire.

Введение

Проблема диагностики отношения к внешности у женщин с признаками психотравматизации остается актуальной для современной клинической и консультативной психологии. Существующие психодиагностические инструменты, как правило, ориентированы либо на клинические формы расстройств (дисморфическое расстройство, расстройства пищевого поведения), либо на отдельные аспекты отношения к внешности — неудовлетворенность телом, озабоченность внешностью, признаки травматического стресса или негативный детский опыт. Но в практике психологической работы также востребован инструмент, позволяющий комплексно оценить три взаимосвязанных компонента отношения к внешности: эмоционально-оценочный (тело), когнитивно-социальный (образ) и поведенческий (стиль). Именно такая структура была выделена в теоретическом исследовании, посвященном отношению к внешности у женщин с признаками психотравматизации, и легла в основу разработки авторского опросника «Тело. Образ. Стиль» (ТОС).

Разработка авторского опросника «Тело. Образ. Стиль» (ТОС) опиралась на теоретические положения, обоснованные в рамках комплексного исследования отношения к внешности у женщин с признаками психотравматизации. В ходе теоретического анализа были выделены три ключевых конструкта, составляющих психологическую структуру отношения к внешности: образ тела, восприятие внешности и чувство стиля. Каждый из этих конструктов включает определенные компоненты, которые могут быть измерены с помощью диагностического инструмента.

Теоретической основой разработки авторского опросника «Тело. Образ. Стиль» (ТОС) послужила концепция Б. Г. Ананьева, согласно которой человек рассматривается в единстве трех частей: как индивид, личность и субъект деятельности (Ананьев, 1977).

Данный подход позволяет структурировать отношение женщины к своему внешнему виду на трех уровнях, каждый из которых соотносится с одним из компонентов разработанного опросника.

На уровне индивида внешность представлена природными, биологически обусловленными характеристиками — лицом, конституцией тела, телосложением. Это то, с чем человек рождается и что составляет основу восприятия собственной внешности. Восприятие этих характеристик составляет первичный слой отношения к внешности и связано с эмоциональным принятием или непринятием своих физических параметров.

На уровне личности отношение к внешности опосредовано системой ценностей, самооценкой и социальными установками. Здесь ключевую роль играет принятие или непринятие своей внешности, эмоциональное отношение к ней, удовлетворенность или неудовлетворенность своим обликом. Этот уровень отражает то, как женщина может интегрировать свои физические характеристики в целостный образ «Я» и как она оценивает себя через призму внешности.

На уровне субъекта деятельности внешность становится инструментом самопрезентации и социального взаимодействия. Женщина выступает как активный субъект, мотивированный на презентацию своей внешности и ее коррекцию с помощью одежды, макияжа, аксессуаров и других стилевых средств. Этот уровень отражает поведенческие стратегии, связанные с управлением впечатлением о себе и выражением идентичности через внешний облик.

Таким образом, отношение женщины к своему внешнему виду может быть представлено как трехуровневая структура, интегрирующая индивидные, личностные и субъектно-деятельностные характеристики. В соответствии с этим в структуре отношения к внешности были выделены три компонента: аффективный (эмоциональное принятие / непринятие), когнитивный (представления о своей внешности, социальные сравнения) и конативный (поведенческие стратегии, связанные с коррекцией и презентацией внешности). Данная триада легла в основу разработки авторского опросника «Тело. Образ. Стиль» (ТОС), где каждый компонент операционализирован в виде самостоятельного блока.

Восприятие внешности включает в себя не только то, как человек видит и оценивает свои физические параметры, но и то, как он интерпретирует реакции других людей на свой облик, а также какие значения и смыслы он приписывает своему внешнему облику в различных социальных контекстах *(Рамси, Харкорт, 2009; Панферов, 2000; Шибутани, 2003)*. Это восприятие тесно связано с образом тела, который в психологической науке рассматривается как динамическое образование, включающее перцептивные, когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческие составляющие *(Fisher, 2014; Krueger, 1989; Соколова, 2003)*.

Тело (эмоционально-оценочный компонент)

Образ собственного тела является центральным компонентом отношения к внешности. В психологической науке образ тела традиционно рассматривается как динамическое образование, включающее перцептивные, когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческие составляющие *(Fisher, 2014; Krueger, 1989; Соколова, 2003)*. Ключевую роль в структуре образа тела играет

эмоционально-оценочный компонент — удовлетворенность или неудовлетворенность своим телом, принятие или непринятие физических характеристик, чувство стыда или гордости за внешность *(Grogan, 2007; Phillips, 2005)*.

В случаях психотравматизации, особенно если говорить об опыте, пережитом в детском возрасте, образ тела претерпевает глубокие и стойкие искажения. К числу основных искажений обычно относятся: хроническая неудовлетворенность своим телом, фрагментация восприятия тела, ощущение «чужеродности» собственного тела, чувство стыда, тревога в ситуациях оценки внешности *(Ван дер Колк, 2023; Левин, 2023; Ротшильд, 2023; Хеллер, ЛаПьер, 2024)*.

Особую роль в формировании искаженного образа тела играет детский травматический опыт. Именно детский опыт приводит к таким последствиям, как эмоциональное отвержение, критика внешности со стороны родителей или сверстников, насилие, пренебрежение (Защиринская, 2021; Николаева, Арина, 2003; Хеллер, ЛаПьер, 2024).

Образ (когнитивно-социальный компонент)

Восприятие внешности у женщин с признаками психотравматизации носит избирательный, и довольно часто хронически негативно окрашенный и гипертрофированно зависимый от оценок окружающих характер *(Рамси, Харкорт, 2009; Панферов, 2000; Шибутани, 2003)*.

Ключевым феноменом, связанным с искаженным восприятием внешности, является озабоченность внешностью — устойчивая, трудно контролируемая фиксация на собственной внешности, которая сопровождается частыми мыслями о недостатках, сравнением себя с другими, поиском подтверждения в зеркале и попытками скрыть или исправить воспринимаемые дефекты *(Grogan, 2007; Thompson, 1990; Cash, Pruzinsky, 1990)*.

Озабоченность внешностью при травме выполняет защитную функцию, позволяя женщине предвосхищать возможную критику и избегать угрозы отвержения, однако может одновременно усиливает тревогу, стыд и неудовлетворенность собой (*Быховская, 2004; Воронина, 2013; Бодалёв, 1982; Лабунская, 1999)*.

Восприятие внешности у женщин с травматическим опытом также характеризуется диссоциативными нарушениями — разрывом между телесными ощущениями и визуальным образом, что проявляется в ощущении оценивания со стороны своей внешности *(Ротшильд, 2023; Шнаккенберг, 2019; Холт, 2025)*.

Стиль (поведенческий компонент)

Чувство стиля представляет собой сложный психологический феномен, который интегрирует идентичность, социальные нормы и индивидуальные предпочтения (Наварри, 2025; Защиринская, 2025; Гофман, 2004; Психология моды, 2019; Шнаккенберг, 2019).

У женщин с психотравматизацией чувство стиля претерпевает значительные нарушения, проявляющиеся в трех основных формах: гиперконтроль (стремление к безупречному образу, компульсивные переодевания, неспособность принять спонтанное решение), избегание (сознательный отказ от заботы о своей внешности, ношение мешковатой, невыразительной одежды) и хаотичность (отсутствие устойчивого стиля, постоянные и резкие смены имиджа) (Наварри, 2025; Защиринская, 2023; Шнаккенберг, 2019; Леви, 2007; Воронина, 2013).

Разработка авторского опросника для изучения отношения женщин к собственной внешности

Исходя из обозначенных теоретических положений и необходимости эмпирической фиксации отношения к внешности у женщин с признаками психотравматизации использовался психометрический подход, в соответствии с которым был разработан авторский опросник «Тело. Образ. Стиль» (ТОС). Методика предназначена для оценки степени выраженности трех компонентов отношения к внешности: телесного дискомфорта, социальной значимости внешности и стилевой выразительности.

При разработке опросника акцент был сделан на диагностике не отдельных симптомов или клинических синдромов, а комплекса признаков, отражающих устойчивые отношения к своей внешности, телу и стилю. Это определило отказ от привязки к конкретному травматическому событию и позволило рассматривать отношение к внешности как многомерный конструкт, варьирующий по степени выраженности. Соответственно, опросник может использоваться при изучении отношения к внешности и женщин с признаками психотравматизации и нормотипичных женщин.

Структура опросника организована в соответствии с выделением трех ключевых групп проявлений отношения к внешности:

— **Блок 1.** Тело (эмоционально-оценочный компонент) — диагностирует удовлетворенность телом, стыд, неприятие, фиксацию на недостатках, диссоциативные переживания.
— **Блок 2.** Образ (когнитивно-социальный компонент) — диагностирует озабоченность внешностью, зависимость от социальной оценки, страх негативной оценки, статусную значимость внешности.
— **Блок 3.** Стиль (поведенческий компонент) — диагностирует гиперконтроль, избегание, хаотичность, готовность к экспериментам, защитную функцию одежды.

Опросник включает 30 утверждений, сгруппированных в три содержательных блока по 10 вопросов в каждом. Ответы фиксируются по четырехбалльной шкале интенсивности, что позволяет количественно оценивать выраженность каждого признака и получать суммарные показатели по трем шкалам. Использование единой шкалы интенсивности делает возможным статистический анализ данных, сопоставление результатов с другими психодиагностическими показателями и выявление закономерностей, связанных с вариативностью отношения к внешности.

В ходе разработки опросника при описании его блоков и формулировке вопросов (утверждений) в пилотажном режиме использовались экспертные оценки консультирующих психологов, стилистов, филологов.

Методика ТОС ориентирована на применение в научных исследованиях и консультативной практике и не предназначена для диагностики посттравматического стрессового расстройства или клинических форм дисморфии. Ее использование позволяет выявлять особенности отношения к внешности на доклиническом уровне и рассматривать их в системе когнитивных, аффективных и поведенческих проявлений.

Авторский опросник «Тело. Образ. Стиль» (ТОС)

Инструкция: пожалуйста, оцените, насколько каждое утверждение соответствует вашему обычному состоянию, мыслям или поведению.

1. — Совсем не согласна / Никогда
2. — Скорее не согласна / Редко
3. — Скорее согласна / Часто
4. — Полностью согласна / Всегда

БЛОК 1. ТЕЛО
(эмоционально-оценочный компонент)

Измеряет: удовлетворенность телом, стыд, неприятие, фиксацию на недостатках, диссоциативные переживания.

Утверждение 1 2 3 4

1. Мне не нравится видеть свое отражение в зеркале
2. Во время покупки одежды я замечаю недостатки своего тела
3. Мне неприятно внимание окружающих к моей внешности
4. Меня беспокоят негативные мысли о себе («я плохая», «со мной что-то не так»)
5. Я испытываю стыд за свою внешность в присутствии других людей
6. Мне кажется, что мое тело выглядит «неправильно» или «не так, как надо»
7. Я часто фиксируюсь на конкретных «дефектных» зонах своего тела
8. В зеркале я иногда не узнаю себя, вижу «чужое» тело
9. Сравнивая себя с другими женщинами, я чувствую неудовлетворенность своим телом
10. Я считаю, что в моей внешности есть серьезные недостатки, которые нужно скрывать

БЛОК 2. ОБРАЗ
(когнитивно-социальный компонент)

Измеряет: озабоченность внешностью, зависимость от социальной оценки, страх негативной оценки, статусную значимость внешности.

Утверждение 1 2 3 4

11. Другие люди оценивают меня по моему внешнему виду
12. Внешний вид влияет на мое ощущение уверенности и значимости
13. Мне нравится выделяться своим внешним видом
14. Одежда отражает внутренний мир, характер и статус человека
15. Для меня важно, чтобы моя внешность соответствовала статусу и положению в обществе
16. Я тревожусь о том, что подумают о моей внешности другие люди
17. Я часто ищу подтверждения у других, что я хорошо выгляжу
18. Мне трудно принять свое тело, потому что оно не соответствует общепринятым стандартам красоты
19. Моя самооценка сильно зависит от того, как я выгляжу в данный момент
20. Я чувствую, что должна постоянно «соответствовать» чужим ожиданиям в отношении моей внешности

БЛОК 3. СТИЛЬ
(поведенческий компонент)

Измеряет: гиперконтроль, избегание, хаотичность, готовность к экспериментам, защитную функцию одежды.

Утверждение 1 2 3 4

21. Я избегаю вещей, которые привлекают внимание своей необычностью
22. Я готова терпеть неудобство ради эффектного вида
23. Мне важно, чтобы моя одежда выглядела выразительно и производила впечатление
24. Мне нравится выражать свою индивидуальность через необычную одежду
25. Я предпочитаю простые и минималистичные образы без лишних деталей
26. Продуманные и эффектные образы кажутся мне слишком показными
27. Мой стиль часто меняется: я ношу то яркие, то тёмные, то классические, то экстравагантные вещи
28. Я выбираю одежду так, чтобы «не выделяться», оставаться незаметной
29. Мне трудно найти «свой» стиль, я часто сомневаюсь, что мне идет
30. Одежда помогает мне чувствовать себя защищенной и контролировать впечатление о себе

Обработка

Шкала 1. Индекс телесного дискомфорта (ИТД) — Блок 1

Вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Подсчет: простая сумма баллов (от 1 до 4 по каждому). Диапазон: от 10 до 40 баллов.

Интерпретация:

10–20 — низкий (принятие тела)

21–30 — средний (эпизодическая неудовлетворенность)

31–40 — высокий (выраженный дискомфорт, риск дисморфии)

Шкала 2. Индекс социальной значимости внешности (ИСЗВ) — Блок 2

Вопросы: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Подсчет: сумма баллов (все прямые, без обратных). Диапазон: от 10 до 40 баллов.

Интерпретация:

10–20 — низкий (автономия)

21–30 — средний (ситуативная зависимость)

31–40 — высокий (внешность = ключевой ресурс)

Шкала 3. Индекс стилевой экспрессивности (ИСЭ) — Блок 3

Вопросы: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

Подсчет: Прямые (как есть): 22, 23, 24, 27, 30, обратные (перекодировать): 21, 25, 26, 28, 29; Перекодировка: 1в 4, 2 в 3, 3 в 2, 4 в 1. Диапазон: от 10 до 40 баллов.

Интерпретация:

10–20 — низкий (минимализм, избегание, конформность)

21–30 — средний (умеренное самовыражение)

31–40 — высокий (креативность, готовность экспериментировать)

Заключение

Разработанный опросник «Тело. Образ. Стиль» (ТОС) представляет собой диагностический инструмент, позволяющий комплексно оценивать три компонента отношения к внешности у женщин с признаками психотравматизации. Теоретическая обоснованность методики опирается на результаты анализа отечественной и зарубежной литературы, выделившей образ тела, восприятие внешности и чувство стиля как ключевые конструкты, претерпевающие искажения под влиянием травматического опыта.

Единая четырехбалльная шкала ответов и четкая трехблочная структура опросника обеспечивают удобство проведения и обработки данных, а также возможность сравнения результатов между различными группами респондентов. Наличие перекодировки обратных вопросов в третьем блоке повышает надежность измерения и снижает влияние эффекта социальной желательности.

Включение в структуру опросника вопросов, отражающих диссоциативные переживания (вопрос 8: «В зеркале я иногда не узнаю себя, вижу “чужое” тело») и защитную функцию одежды (вопрос 30: «Одежда помогает мне чувствовать себя защищенной и контролировать впечатление о себе»), позволяет методике ТОС фиксировать специфические проявления психотравматизации, что отличает ее от существующих опросников, ориентированных преимущественно на клинические формы нарушений.

Перспективы дальнейших исследований связаны с апробацией опросника на выборках женщин с различным уровнем психотравматизации и нормотипичных женщин.

Для оценки надежности планируется повторная диагностика, для подтверждения валидности будет проведена статистическая проверка связей блоков опросника с показателями референтных тестовых методик.

Полученные данные позволят уточнить психометрические характеристики опросника и расширить возможности его применения как в консультативной практике, так и в научных исследованиях.

Литература

Ананьев, Б. Г. (1977). Человек как предмет познания: личность, субъект деятельности, индивидуальность. В Мироненко, В. В. (сост.), Петровский, А. В. (ред.). *Хрестоматия по психологии* (С. 152–158). Москва: Просвещение.

Антоненко, И. В., & Карицкий, И. Н. (ред.). (2019). *Психология моды*. Москва: Редакционно-издательский отдел РГУ им. А. Н. Косыгина.

Бодалёв, А. А. (1982). *Восприятие и понимание человека человеком*. Москва: Издательство Московского университета.

Быховская, И. М. (2004). Аксиология телесности и здоровье. *Человек*, (3), 112–121.

Ван дер Колк, Б. (2023). *Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть* (И. Чорный, пер.). Москва: Эксмо; Бомбора.

Воронина, О. А. (2013). Мода как фактор гендерной идентичности. *Психология и психотехника*, (10), 950–960.

Гофман, А. Б. (2004). *Мода и люди. Новая теория моды и модного поведения*. Санкт-Петербург: Питер.

Защиринская, О. В. (2023). Консультационно-диагностическое сопровождение психотравмированной личности. В *Сборник материалов XXIII Свято-Троицких ежегодных международных академических чтений в Санкт-Петербурге* (С. 331–337). Санкт-Петербург: Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского.

Защиринская, О. В. (2021). *Психические травмы в межличностных отношениях*. Санкт-Петербург: Издательство СПбГУ.

Защиринская, О. В., Зиновьева, Е. В., Медина Бракамонте, Н. А., & Кузнецова, И. В. (2025). Представления об образе собственного тела у женщин с физической активностью. *Теория и практика физической культуры*, (2), 36–38.

Лабунская, В. А. (1999). *Экспрессия человека: общение и межличностное познание*. Ростов-на-Дону: Феникс.

Леви, Т. С. (2007). Психология телесности в ракурсе личностного развития. В Зинченко, В. П., Леви, Т. С. (ред.-сост.). *Психология телесности между душой и телом* (С. 12–34). Москва: АСТ.

Левин, П. А. (2023). *Травма и память: влияние травмирующих воспоминаний на тело и мозг* (Е. Цветкова, пер.). Москва: Бомбора; Эксмо.

Наварри, П. (2025). *Модно, сексуально, бессознательно: психоанализ стиля и вечной проблемы «мне опять нечего надеть»* (Наумова, И. Ю., пер.). Москва: Эксмо; Бомбора.

Николаева, В. В., & Арина, Г. А. (2003). Психология телесности: методологические принципы и этапы клинико-психологического анализа. *Психологический журнал, 24*(1), 7–17.

Панферов, В. Н. (2000). *Психология человека. Душа и тело. Организм и психика. Функции психики. Структура психики*. Санкт-Петербург: Издательство Михайлова В. А.

Рамси, Н., & Харкорт, Д. (2009). *Психология внешности*. Санкт-Петербург: Питер.

Ротшильд, Б. (2023). *Воспоминания тела. Психофизиология и терапия психологической травмы* (Е. Цветкова, пер.). Москва: Эксмо; Бомбора.

Соколова, Е. Т. (2003). Я-образ тела. В Райгородский, Д. Я. (ред.-сост.). *Психология самосознания* (С. 406–422). Самара: БАХРАХ–М.

Хеллер, Л., & ЛаПьер, А. (2024). *Исцеление травмы развития. Детская травма и ее влияние на поведение, самооценку и способность к отношениям*. Москва: Эксмо.

Холт, К. К. (2025). *Принимай свое тело и его особенности: Работа с эмоциями, триггерами, комплексами, прошлым опытом*. Москва: Альпина Диджитал.

Шибутани, Т. (2003). Я-концепция и чувство идентичности. В Райгородский, Д. Я. (ред.-сост.). *Психология самосознания* (С. 345–365). Самара: БАХРАХ–М.

Шнаккенберг, Н. (2019). *Мнимые тела, подлинные сущности: Преодоление конфликтов идентичности с внешностью и возвращение к подлинному Я*. Калининград: Phoca Books.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Fisher, S. (2014). *Development and structure of the body image*. New York: Psychology Press.

Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London: Routledge.

Krueger, D. W. (1989). *Body self and psychological self*. New York: Brunner /Mazel.

Phillips, K. A. (2005). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder*. Oxford: Oxford University Press.

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment*. Oxford: Pergamon Press.

References

Anan'ev, B. G. (1977). *Chelovek kak predmet poznaniya: lichnost', sub''ekt deyatel'nosti, individual'nost'* [Man as an object of cognition: personality, subject of activity, individuality]. In V. V. Mironenko (Comp.) & A. V. Petrovskii (Ed.). *Khrestomatiya po psikhologii* [Anthology of psychology] (pp. 152–158). Moscow: Prosveshchenie.

Antonenko, I. V., & Karitskii, I. N. (Eds.). (2019). *Psikhologiya mody* [Psychology of fashion]. Moscow: Redaktsionno-izdatel'skii otdel RGU im. A. N. Kosygina.

Bodalev, A. A. (1982). *Vospriyatie i ponimanie cheloveka chelovekom* [Perception and understanding of man by man]. Moscow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta.

Bykhovskaya, I. M. (2004). *Aksiologiya telesnosti i zdorov'e* [Axiology of corporeality and health]. *Chelovek*, (3), 112–121.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.

Fisher, S. (2014). *Development and structure of the body image*. New York: Psychology Press.

Gofman, A. B. (2004). Moda i lyudi. Novaya teoriya mody i modnogo povedeniya [Fashion and people. A new theory of fashion and fashionable behavior]. Saint Petersburg: Piter.

Grogan, S. (2007). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London: Routledge.

Heller, L., & LaPierre, A. (2024). *Istselenie travmy razvitiya. Detskaya travma i ee vliyanie na povedenie, samootsenku i sposobnost' k otnosheniyam* [Healing developmental trauma: childhood trauma and its impact on behavior, self-esteem, and ability to relate]. Moscow: Eksmo.

Holt, K. K. (2025). *Prinimai svoe telo i ego osobennosti: Rabota s emotsiyami, triggerami, kompleksami, proshlym opytom* [Accept your body and its features: Working with emotions, triggers, complexes, past experiences]. Moscow: Al'pina Didzhital.

Krueger, D. W. (1989). *Body self and psychological self*. New York: Brunner /Mazel.

Labunskaya, V. A. (1999). *Ekspressiya cheloveka:*

obshchenie i mezhlichnostnoe poznanie [Human expression: communication and interpersonal cognition]. Rostov-on-Don: Feniks.

Levi, T. S. (2007). *Psikhologiya telesnosti v rakurse lichnostnogo razvitiya* [Psychology of corporeality in the perspective of personal development]. In V. P. Zinchenko & T. S. Levi (Eds.-Comp.). *Psikhologiya telesnosti mezhdu dushoi i telom* [Psychology of corporeality between soul and body] (pp. 12–34). Moscow: AST.

Levine, P. A. (2023). *Travma i pamyat': vliyanie travmiruyushchikh vospominanii na telo i mozg* [Trauma and memory: influence of traumatic memories on body and brain] (E. Tsvetkova, Trans.). Moscow: Bombora; Eksmo.

Navarri, P. (2025). *Modno, seksual'no, bessoznatel'no: psikhoanaliz stilya i vechnoi problemy "mne opyat' nechego nadet'"* [Fashionable, sexual, unconscious: psychoanalysis of style and the eternal problem of "I have nothing to wear"] (I. Yu. Naumova, Trans.). Moscow: Eksmo; Bombora.

Nikolaeva, V. V., & Arina, G. A. (2003). *Psikhologiya telesnosti: metodologicheskie printsipy i etapy kliniko-psikhologicheskogo analiza* [Psychology of corporeality: methodological principles and stages of clinical psychological analysis]. *Psikhologicheskii zhurnal, 24*(1), 7–17.

Panferov, V. N. (2000). *Psikhologiya cheloveka. Dusha i telo. Organizm i psikhika. Funktsii psikhiki. Struktura psikhiki* [Human psychology. Soul and body. Organism and psyche. Functions of the psyche. Structure of the psyche]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo Mikhailova V. A.

Phillips, K. A. (2005). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder.* Oxford: Oxford University Press.

Rothschild, B. (2023). *Vospominaniya tela. Psikhofiziologiya i terapiya psikhologicheskoi travmy* [The body remembers: psychophysiology and trauma therapy] (E. Tsvetkova, Trans.). Moscow: Eksmo; Bombora.

Rumsey, N., & Harcourt, D. (2009). *Psikhologiya vneshnosti* [Psychology of appearance]. Saint Petersburg: Piter.

Schnackenberg, N. (2019). *Mnimye tela, podlinnye sushchnosti: Preodolenie konfliktov identichnosti s vneshnost'yu i vozvrashchenie k podlinnomu Ya* [False bodies, true selves: overcoming identity conflicts with appearance and returning to the true self]. Kaliningrad: Phoca Books.

Shibutani, T. (2003). *Ya-kontseptsiya i chuvstvo identichnosti* [Self-concept and sense of identity]. In D. Ya. Raigorodskii (Ed.-Comp.). *Psikhologiya samosoznaniya* [Psychology of self-awareness] (pp. 45–365). Samara: BAKHRAKH-M.

Sokolova, E. T. (2003). *Ya-obraz tela* [Body self-image]. In D. Ya. Raigorodskii (Ed.-Comp.). *Psikhologiya samosoznaniya* [Psychology of self-awareness] (pp. 406–422). Samara: BAKHRAKH-M.

Thompson, J. K. (1990). *Body image disturbance: Assessment and treatment.* Oxford: Pergamon Press.

van der Kolk, B. (2023). *Telo pomnit vse: kakuyu rol' psikhologicheskaya travma igraet v zhizni cheloveka i kakie tekhniki pomogayut ee preodolet'* [The body keeps the score: role of psychological trauma in human life and techniques to overcome it] (Chorny, I. Trans.). Moscow: Eksmo; Bombora.

Voronina, O. A. (2013). *Moda kak faktor gendernoi identichnosti* [Fashion as a factor of gender identity]. *Psikhologiya i psikhotekhnika*, (10), 950–960.

Zashchirinskaia, O. V. (2023). *Konsul'tatsionno-diagnosticheskoe soprovozhdenie psikhotravmirovannoi lichnosti* [Consultative and diagnostic support of a psychotraumatized personality]. In *Sbornik materialov XXIII Svyato-Troitskikh ezhegodnykh mezhdunarodnykh akademicheskikh chtenii v Sankt-Peterburge* (pp. 331–337). Saint Petersburg: Russkaya khristianskaya gumanitarnaya akademiya im. F. M. Dostoevskogo.

Zashchirinskaia, O. V. (2021). *Psikhicheskie travmy v mezhlichnostnykh otnosheniyakh* [Psychological trauma in interpersonal relationships]. Saint Petersburg: Izdatel'stvo SPbGU.

Zashchirinskaia, O. V., Zinovyeva, E. V., Medina Bracamonte, N. A., & Kuznetsova, I. V. (2025). *Predstavleniya ob obraze sobstvennogo tela u zhenshchin s fizicheskoi aktivnost'yu* [Ideas about one's own body image in women with physical activity]. *Theory and Practice of Physical Culture*, (2), 36–38.