

Научная статья
УДК 159.9.07
DOI: 10.20323/1813-145X_2024_1_136_121
EDN: RPKQWH

Восприятие «образа тела» в период переживания кризиса середины жизни

Людмила Григорьевна Жедунова¹, Олеся Василис Стефану²✉

¹Доктор психологических наук, профессор кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108

²Аспирант кафедры общей и социальной психологии, Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108

¹kafedra203@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2043-3471>

²lastik76@list.ru✉, <https://orcid.org/0009-0003-2079-1241>

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования, цель которого заключалась в выявлении психологического содержания восприятия «образа тела» при переживании кризиса середины жизни. Выбранный авторами метод метафоры позволил выделить наиболее актуальные темы переживаний, различные состояния, чувства, стратегии поведения и наиболее важные потребности человека, находящегося в кризисном переживании. С помощью контент-анализа определены наиболее актуальные из них: возраст, здоровье (объем и вес тела, болезни), актуальное состояние, внешность/сексуальность, отношения (с партнером, детьми, родителями, людьми), непережитые травмы / посттравматические состояния (переживания, утраты, потери близких), личная и профессиональная востребованность.

Представленные метафоры были обобщены в смысловые группы: образ животного, человеческий образ, эфемерный образ, природный образ. Математико-статистический анализ результатов семантического дифференциала, разработанного специально под задачу исследования, показал максимально положительные оценки характеристик: женственное; осознаваемое; живое; собственное, свое; красивое. Максимально отрицательные оценки характеристик: большое; напряженное; мягкое. С помощью использования рангового коэффициента корреляции Спирмена были обнаружены положительные прямые корреляции. На основе результатов корреляционного анализа был проведен структурный анализ, который позволил выделить характеристику ведущего элемента структуры восприятия «образа тела» – «грузное – изящное, стройное». В результате факторного анализа было выделено четыре значимых фактора: здоровье, сексуальность, изящность, материальность. Сравнение возрастных групп по U-критерию Манна-Уитни показал различия в восприятии «образа тела»: женщины старше 40 лет склонны оценивать свой «образ тела» как уникальный, индивидуальный, притягательный и манящий – более положительно в сравнении с женщинами младше 40 лет

Ключевые слова: восприятие образа тела; стратегия поведения; телесность; кризис середины жизни; переживания; чувства; метафора

Для цитирования: Жедунова Л. Г., Стефану О. В. Восприятие «образа тела» в период переживания кризиса середины жизни // Ярославский педагогический вестник. 2024. № 1 (136). С. 121-129. http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2024_1_136_121. <https://elibrary.ru/RPKQWH>

Original article

Perception of the «body image» when experiencing the midlife crisis

Lyudmila G. Zhedunova¹, Olesya V. Stefanu²✉

¹Doctor of psychological sciences, professor at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108

²Post-graduate student at department of general and social psychology, Yaroslavl state pedagogical university named after K. D. Ushinsky. 150000, Yaroslavl, Respublikanskaya st., 108

¹kafedra203@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2043-3471>

²lastik76@list.ru✉, <https://orcid.org/0009-0003-2079-1241>

Abstract. The article presents the results of the empirical study, the purpose of which was to identify the psychological content of the perception of «body image» when experiencing a midlife crisis. The metaphor method

chosen by the authors made it possible to highlight the most relevant topics of experiences, various states, feelings, strategies of behavior and the most important needs of a person in crisis. Using the content analysis, the most relevant of them were determined: age, health (body volume and weight, illness), current state, appearance/sexuality, relationships (with a partner, children, parents, people), unresponsive injuries/post-traumatic states (experiences, losses, loss of loved ones), personal and professional demand.

The presented metaphors were generalized into semantic groups: the image of an animal, the human image, the ephemeral image, the natural image. The mathematical and statistical analysis of the results of the semantic differential, developed specifically for the task of research, showed the most positive assessments of characteristics: feminine; conscious; living; own; beautiful. The most negative estimates of characteristics are large; tense; soft. By using Spearman's rank correlation coefficient, positive direct correlations were found out. Based on the results of correlation analysis, a structural analysis was carried out, which made it possible to distinguish the characteristic of the leading element in the structure of perception of the «body image»—«heavy» – «graceful», «slender». As a result of the factor analysis, four significant factors were identified: health, sexuality, elegance, materiality. Comparison of age groups according to the Mann-Whitney U-test showed differences in the perception of «body image»: women over 40 years old tend to evaluate their «body image» as unique, individual, attractive and inviting – more positively compared to women under 40 years old.

Key words: perception of body image; physicality; behavior strategy; a mid-life crisis; experiences; feelings; metaphor

For citation: Zhedunova L. G., Stefanu O. V. Perception of the «body image» when experiencing the midlife crisis. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2024; (1): 121-129. (In Russ.). http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X_2024_1_136_121. <https://elibrary.ru/RPKQWH>

Введение

Тема тела и телесности в психологической науке не теряет своей актуальности на протяжении длительного времени, на наш взгляд, прежде всего в связи с тем, что является одной из центральных в исследованиях человека и системы его жизненно важных отношений. Человек обладает телом с момента рождения, но осваивает его на протяжении всей жизни в непосредственном контакте с другими и миром в целом (Л. В. Жаров, Р. В. Маслов, И. М. Быховская, Н. Н. Визитей, М. Кляйн, М. Малер, В. Р. Ферберн, О. Кернберг, Х. Кохут, Дж. Мастерсон и др.). Тело и телесность фокусируют на себе внимание теоретических и практических исследований (А. Ш. Тхостов, И. В. Журавлев, В. В. Николаева, Г. А. Арина, Д. А. Бескова, П. Д. Тищенко, Т. С. Леви, А. В. Ермолаева, Д. Н. Каган, И. С. Кон, В. Н. Куница, М. О. Мдивани, А. Б. Смолина, О. В. Лаврова и др.). Большинство психологов единодушны в следующих позициях: «...телесность не сводима к понятию «тела», несет в себе понятие субъектности и личности; формируется в пространстве «между» телом, организмом и душой—экзистенцией, как бы являясь объединяющим их субстратом; становление телесности происходит в онтогенезе; телесность, уровень ее развития и осознания имеют прямое отношение к состоянию физического и психологического здоровья; изучение телесности важно для выявления закономерностей

и особенностей существования человека в мире». [Бызова, 2020; Лоуэн, 2006; Правдина, 2015; Тхостов, 2002; Эпштейн, 2006].

Наиболее «выпукло» тело проступает в критические моменты жизни. В условиях потери ориентиров и привычных опор, характерных для переживания кризиса, именно тело приобретает выраженную феноменологическую очевидность (Ф. Е. Василюк, Л. Г. Жедунова, А. Н. Дорожевец, О. Г. Мотовилин, Е. Т. Соколова, В. Б. Березкина-Орлова, В. Н. Никитин, В. Ю. Баскаков). В связи с этим, отношение к собственному телу, степень доверия телесному опыту, «хороший контакт» с телом – во многом определяют индивидуальные стратегии переживания кризисов жизни [Василюк, 1984; Жедунова, 2012; Калинин, 2019; Лопес, 2011; Минюрова, 2013; Шадрин, 2018].

Кризис середины жизни по праву считается центральным кризисом жизненного цикла человека, он затрагивает основные сферы жизнедеятельности (А. А. Бодалев, Б. Ф. Ломов, В. Н. Мясичев, Б. Г. Ананьев, А. Ахмеров, Б. С. Братусь, Р. Гаулд, Д. Левинсон, Д. Вейлант, Г. Крайг, Н. А. Логинова, В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман, Л. Г. Жедунова, Н. С. Труженикова, М. О. Алферова, Е. А. Ипполитова, Э. Эрикссон). В контексте нашего исследования мы фокусируем внимание на специфике телесных трансформаций, которые обусловлены появлением первых признаков физического старения и связанных с этим переживаний.

Внешний облик является сложным и изменчивым социокультурным конструктом, формы

восприятия и способы репрезентации которого конструируют культура и этнос. Изменения во внешнем облике, связанные с возрастными изменениями, оказывают влияние на целостный образ тела и стратегии выстраивания отношений человека с другими людьми и миром в целом (Е. В. Белугина, А. Г. Фаустова и др.).

Результаты исследования

Эмпирическое исследование образа тела в период середины жизни

Цель исследования состояла в выявлении психологического содержания образа тела при переживании кризиса середины жизни.

В исследовании приняли участие 23 человека (женщины) от 38 до 47 лет, среди которых 52 % – до 40 лет и 48 % – после 40 лет (выборка рандомизированная). Средний возраст составил 39,5 лет. Все испытуемые отмечали у себя наличие кризисных переживаний.

Исследование состояло из двух этапов.

На первом этапе исследования испытуемым предлагалось подобрать метафору, отражающую особенности их восприятия собственного тела в настоящее время.

Анализ представленных метафор «образа тела» выявил высокую вариативность в восприятии границ образа тела. От конкретных и понятных метафорических образов в виде человека, животного или иного предмета до отсутствия явно выраженного очертания.

С помощью контент-анализа полученных данных нами были выделены наиболее актуальные темы переживаний:

- возраст;
- здоровье – объем и вес тела, болезни (хронические, актуальные, длительные), актуальное состояние;
- внешность/сексуальность;
- отношения (с партнером, детьми, родителями, людьми);
- непережитые травмы / посттравматические состояния (детские переживания, утраты, потери близких, подростковый возраст и пр.);
- личная и профессиональная востребованность.

Далее, метафоры были обобщены *в смысловые группы*:

Образ животного – лисичка (маленькая, красивая, рыжая с темными вкраплениями); бегемот (жирный, ленивый, унылый); утка (толстая, большая, обожравшаяся).

Человеческий образ – девочка-подросток (спортивная, бойкая, боевая, упрямая, компанейская, с чувством юмора); «Афродита» – богиня любви – идеальная, стройная, красивая; «Валюха» из сериала – рассеянная, простая, эмоциональная, деревенская.

Эфемерный образ – отражение в зеркале (гладкий, прозрачный, невесомый, очертания фигуры воспламеняются, меняются); отражение в зеркале (неидеальный, с недостатками, переизбытками); материальное (теплое, красивое, равномерное, гармоничное, физическое, реалистическое).

Природный образ (часть экосистемы) – скала, переходящая в пещеру (твердая, древняя, старая, скрытая, трансформационная); водоем, море или океан (большой, спокойный, темный, глубокий, пресный, безопасный, но бывают бури); воздух (непонятный, эфемерный, спокойный, прохладный); воздух (неосязаемый, внутри чего-то); облако (ванильное, воздушное, легкое, красивое, праздничное, хмурое, грозное, парящее, плывущее, нежное); облако (мягкое, большое, расплывчатое, изменяющееся, серо-белое, тревожное, зависшее).

Образ неодушевленного предмета – кувшин (глиняный, пустой, сухой, средний); статуэтка девушки с обнаженной грудью (красивая, фарфоровая, белая, небольшая, неживая, крепкая); скульптура девушки в спортивном костюмчике (красивая, универсальная, изящная, утонченная, стройная, грациозная); сосуд или ваза (стеклянная, красивая, чистая, наполненная на $\frac{3}{4}$); блокнот (большой, толстый, пухлый, заполненный на половину, местами ухоженный, хорошего качества); механизм или робот (деревянный, подвижный, стойкий, сильный, мобильный, крепкий, симпатичный, гладкий); плюшевый мишка (тяжелый, набитый, коричневый, замусоленный, уютный, неманевренный, неповоротливый); песочные часы (пропускающие, сужающиеся); сосуд в виде бутылки (стеклянный, полупрозрачный, зеленоватый, рельефный, пустой, хрупкий, холодный, красивый, полезный, некапризный); бабушкина ваза (хрустальная, крепкая, грубая, с ребристым рисунком); выжитый апельсин (дряблый).

Далее данные были распределены в соответствии *со стратегиями поведения* в кризисном состоянии:

- самобичевание, осуждение;
- рационализация;

– избегание, дистанцирование от себя и/или других, ожидание, застревание;

– фантазирование (проективные механизмы): ожидание плохого без опоры на реальный опыт;

– движение «от», например, страха, чтобы не оказаться хуже, то есть в какой-то точке, где находятся другие, и это точка не нравится, она несет негативный смысл, потерю, например, здоровья и, возможно, сил, молодости, а вместе с тем надежд на будущее;

– смена ролей (самопредставления / самовидения).

Выделены состояния:

- опустошенности / наполненности;
- напряженности;
- тревожности;
- инертности;
- апатичности / активности;
- бесчувственности / чувствительности;
- неудовлетворенности.

А также переживания/чувства:

– **страх** ретравматизации;

– **тревога** – за будущее, за настоящее и происходящее – к чему это дальше может привести, нет понимания;

- **сожаление**;
- **злость**;
- **обида**;
- **чувство/ощущение несправедливости, неудовлетворенность происходящим**;
- **удивление**;
- **полное избегание чувств**.

Поскольку испытуемые фокусировались на образе тела, то и **потребность** телесная выходит на первый план: **тактильная; в свободе; во внимании; в душевной теплоте, близости; в спокойствии**.

На втором этапе исследования выявлялась субъективная семантика восприятия «Образа тела». С этой целью использовался семантический дифференциал, разработанный под задачу исследования на основе ассоциативного эксперимента [Кожевникова, 2016; Петренко, 2005; Серкин, 2008].

Испытуемым предлагалось оценить свой образ тела по семибалльной шкале оценки от -3 до + 3. Математико-статистический анализ результатов показал, что максимально положительные оценки получили следующие характеристики: *женственное (2,26); осознаваемое (2,09); живое (2,52); собственное, свое (2,26); красивое (1,87)*. Максимально отрицательные оценки получили такие характеристики, как: *большое (-0,39); напряженное (-0,65); мягкое (-0,26)*.

Максимальное количество баллов распределились по параметру «активности».

Дальнейший анализ полученных результатов предполагал выявление особенностей взаимосвязей между имеющимися характеристиками.

С помощью использования рангового коэффициента корреляции Спирмена нами были обнаружены положительные прямые корреляции.

Максимальные положительные оценки на уровне значимости $p < 0,001$, имеют такие характеристики как: *расслабленное (0,70), женственное (0,75), молодое (0,65), ухоженное (0,73), комфортное (0,85), принимаемое (0,69), сильное (0,69), гибкое, подтянутое (0,85), красивое (0,65), легкое (0,91), притягательное, манящее (0,69), динамичное (0,66), изящное, стройное (0,93)*.

Корреляционный анализ выявил наличие достаточно большого числа значимых корреляционных связей между различными элементами смысловой сферы. Для решения задачи выявления качественного своеобразия структур смысловой сферы, выявления системообразующих ее элементов на основе результатов корреляционного анализа был проведен структурный анализ.

На рисунке 1. представлены структурные веса и средние значения показателей смысловой сферы женщин восприятия «образа тела» в период переживания кризиса середины жизни. Для обеспечения сопоставимости различных показателей смысловой сферы их средние значения были приведены к единой шкале от 0 до 100 (где 100 – максимально возможная выраженность показателя).

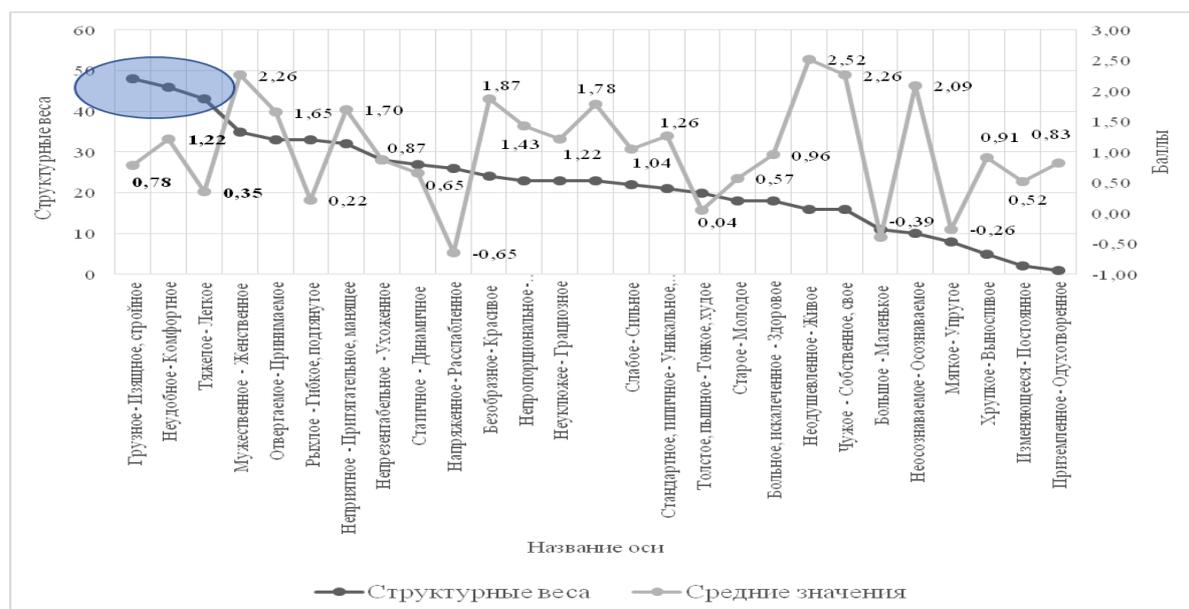


Рис. 1. Структурные веса и средние значения показателей смысловой сферы женщин в период переживания кризиса середины жизни

Как видно из рисунка 1, ведущим элементом структуры восприятия «образа тела» выступает характеристика «*грузное – изящное, стройное*». Именно этот показатель имеет наиболее высокий структурный вес (равен 48) и является системообразующим, стягивая на себя все остальные характеристики.

Характеристика «*изящное, стройное*» положительно коррелирует с такими, как: *ухоженное, комфортное, принимаемое, гибкое, подтянутое, красивое, легкое, тонкое, худое, динамичное*.

Вторым по значимости в общей структуре выступает характеристика «*неудобное – комфортное*» (структурный вес равен 46), степень выраженности составляет 1,22 балла. Характеристика «*комфортное*» положительно коррелирует с такими, как: *женственное, пропорциональное, ухоженное, грациозное, гибкое, подтянутое, легкое, тонкое, худое, изящное, стройное*. Третьим по значимости в общей структуре выступает характеристика «*тяжелое – легкое*» (структурный вес равен 43), степень выраженности составляет 0,35 балла. Характеристика «*легкое*» положительно коррелирует с такими, как: *расслабленное, молодое, комфортное, сильное, гибкое, подтянутое, изящное, стройное*. От того, насколько высоко или низко оцениваются данные структурообразующие компоненты, зависит оценка всех остальных показателей.

Для выявления структуры переменных как совокупности различных факторов, каждый из

которых объединяет латентную (скрытую), обобщающую причину взаимосвязи группы переменных, был проведен факторный анализ. В результате проведенного факторного анализа нами было выделено четыре значимых фактора (факторные веса), описывающих 71 % общей дисперсии.

1 фактор, обозначенный нами, как «**Здоровье**» (общий вклад в общую дисперсию 26 %): *легкое; здоровое; гибкое, подтянутое; сильное; упругое; ухоженное; расслабленное; осознаваемое; молодое; изящное, стройное; грациозное; комфортное; динамичное*.

2 фактор – «**Сексуальность**» (общий вклад в общую дисперсию 23 %): *сексуальное, принимаемое; притягательное, манящее; собственное, свое; женственное; уникальное, индивидуальное; постоянное; живое; выносливое; динамичное; красивое; изящное, стройное*.

3 фактор – «**Изящность**» (общий вклад в общую дисперсию 15 %): *маленькое; тонкое, худое; пропорциональное; комфортное; красивое; изящное, стройное; грациозное; хрупкое*.

4 фактор – «**Материальность**» (общий вклад в общую дисперсию 8 %): *приземленное; красивое; неосознаваемое*.

Чем больше абсолютная величина факторной нагрузки, тем сильнее связь переменной с фактором, тем больше данная переменная обусловлена действием соответствующего фактора.

Таблица 1.

Коэффициенты ранговой корреляции оценки образа тела со шкалами семантического дифференциала и факторами

	Spearman	p	Уровень значимости
Напряженное - Расслабленное	0,70	0,000215	***
Мужественное - Женственное	0,75	0,000042	***
Старое - Молодое	0,65	0,000856	***
Непрезентабельное - Ухоженное	0,73	0,000067	***
Неудобное - Комфортное	0,85	0,000000	***
Отвергаемое - Принимаемое	0,69	0,000249	***
Слабое - Сильное	0,69	0,000239	***
Рыхлое - Гибкое, подтянутое	0,85	0,000000	***
Безобразное - Красивое	0,65	0,000742	***
Тяжелое - Легкое	0,91	0,000000	***
Неприятное - Притягательное, манящее	0,69	0,000267	***
Статичное - Динамичное	0,66	0,000686	***
Грузное - Изящное, стройное	0,93	0,000000	***
Фактор «Здоровье»	0,73	0,000074	***
Фактор «Сексуальность»	0,32	0,138123	
Фактор «Изящность»	0,49	0,017789	*
Фактор «Телесность»	-0,11	0,622953	

*** – корреляции на уровне значимости $p < 0,001$

Можно отметить, что максимальное число корреляций обнаружено с фактором «Здоровье». Этот результат подтверждает наши размышления о том, тело становится объектом рефлексии. Особое значение это приобретает в кризисе середины жизни, так как этот период сопровождается неизбежными телесными трансформациями и переживаниями в связи с обнаружением первых признаков физического старения.

Для выявления значимых различий в восприятии «образа тела» между группами женщин, сформированных по возрастным критериям: группа № 1 (до 40 лет) и группа № 2 (после 40 лет), использовался U-критерий Манна-Уитни. Он показал наличие статистически значимых различий между группами испытуемых по некоторым показателям.

Таблица 2.

Сравнение возрастных групп по U-критерию Манна-Уитни

	Средние значения		U	Z	Уровень значимости p	
	До 40	Старше 40				
Стандартное, типичное - уникальное, индивидуальное	0,33	2,27	29	-2,35	0,018662	*
Неприятное - Притягательное, манящее	1,08	2,36	34,5	-2	0,046034	*
Фактор «Сексуальность»	-0,39	0,43	34	-1,94	0,052540	*

* – различия на уровне значимости $p < 0,05$

+ – тенденции достоверных различий на уровне значимости $p < 0,10$

Максимальные различия выявлены по следующим характеристикам: *стандартное, типичное – уникальное, индивидуальное; неприятное – притягательное, манящее*. Женщины старше 40 лет склонны оценивать свой «образ тела» как

уникальный, индивидуальный, притягательный и манящий – более положительно в сравнении с женщинами младше 40 лет.

Максимальные различия обнаружались по фактору «Сексуальность» (см. рисунок 2).

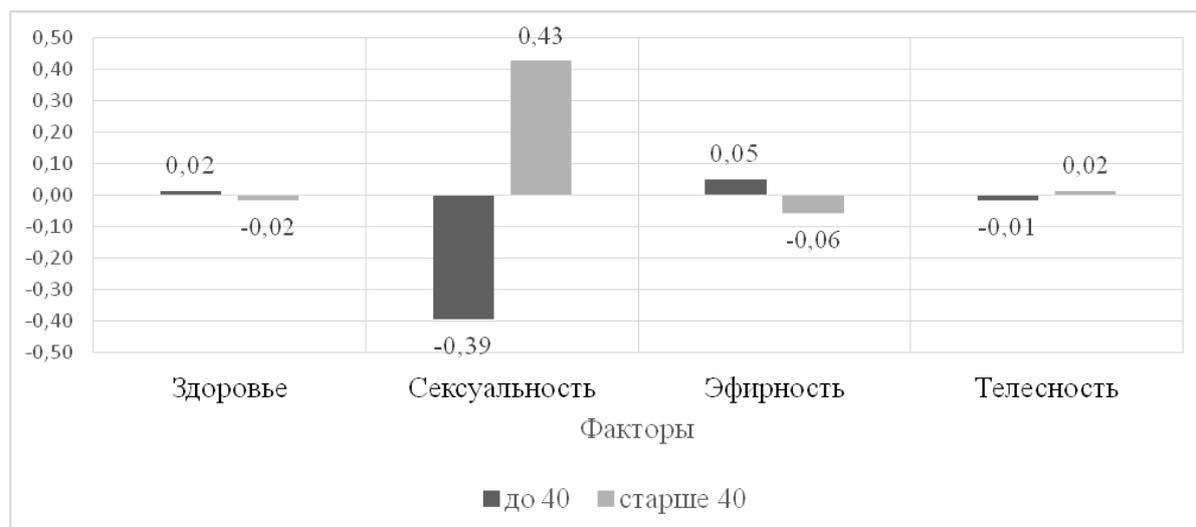


Рис. 2. Различия по факторам восприятия «образа тела» между группой № 1 и № 2

На рисунке 2 видны различия между группами по фактору «Сексуальность». Женщины, старше 40 лет склонны более высоко оценивать свою сексуальность.

Заключение

Описывая психологическое содержание восприятия «образа тела» женщин в период переживания кризиса середины жизни, можно заключить следующее.

При конструктивном переживании кризиса середины жизни возможно появление качественных личностных новообразований. Динамика субъективного переживания образа тела в течение этого периода свидетельствует о становлении более зрелого отношения к собственной телесности, принятию возрастных изменений без негативных переживаний и актуализации новых ресурсов для экологичного вхождения в новый возраст.

Выделенные с помощью метода метафоры ведущие состояния и переживания женщин в кризисе свидетельствуют о том, что основные потребности, которые проявляются в это время с наибольшей очевидностью, носят телесный характер (в тактильном контакте, в телесном комфорте, свободе и легкости движения).

Таким образом, в силу того, что в период середины жизни тело начинает приобретать статус основного объекта фокусирования на общем фоне жизнедеятельности женщин, восприятие тела и отношения к нему позволяет рассматривать тело либо как ресурс, на который можно опереться, либо как источник кризисных переживаний. Позитивный образ тела может выпол-

нять функцию самоподдержки и функцию стабилизации отношений с миром в целом.

Библиографический список

1. Аванесян М. О. Роль образов в понимании метафоры // Вестник Санкт-Петербургского университета. Санкт-Петербург, 2012. Сер.12. Вып.1. С. 32–41.
2. Авасян М. О. Понимание переносного смысла на примере метафоры // Сибирский психологический журнал. Санкт-Петербург, 2015. № 55. С. 46–60.
3. Бызова В. М. Психология телесности: личностный подход. Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2020. 102 с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Москва : Издательство МГУ, 1984.
5. Вачков И. В. Метафора и образ в социально-психологической практике. Самара : Бахрам-М, 2022. 160 с.
6. Гордон Д. Терапевтические метафоры: практический курс по созданию мощных историй, меняющих жизнь. Москва : Изд-во ПСИ, 2023. 218 с.
7. Жедунова Л. Г. Феноменологическое исследование субъективного опыта переживания личностного кризиса // Ярославский педагогический вестник. 2012. №1. Т. 2. С. 238–243.
8. Калинин Н. В. Психология внутреннего конфликта человека : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. А. Клейберга. Ульяновск : УИПКПРО, 2003. 164 с.
9. Карачина О. Е. Моделирующая роль метафоры // Международный научно-исследовательский журнал, 2019. № 5–2 (83). С. 71–73.
10. Кожевникова О. В. Психосемантика. Метод семантического дифференциала : учебно-методическое пособие для студентов высших учеб. заведений / О. В. Кожевникова, С. А. Вьюжанина. Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. 120 с.

11. Лопес Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний : учеб. пособие для слушателей фак. повышения квалификации, преподавателей, аспирантов [Гриф УМО] / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. 181 с.
12. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / пер. с англ. С. Коледа. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2006. 256 с.
13. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2013. 316 с.
14. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учебное пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 392 с.
15. Пантелеева В. В. Психология кризисных состояний личности : учеб. пособие / В. В. Пантелеева, О. И. Арбузенко. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2011. 194 с.
16. Петренко В. Ф. Основы психосемантики. 2-е изд., доп. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 480 с.
17. Правдина Л. Р. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования / Л. Р. Правдина, О. С. Васильева, А. Ю. Власова // Российский психологический журнал. Москва : Кредо, 2015. Т. 12. № 4. С. 148–160.
18. Психологические исследования внешности и образа тела : коллективная монография / отв. редактор А. Г. Фаустова. Рязань : ОТСиОП, 2022. 223 с.
19. Свирепо О. А. Образ, символ, метафора в современной психотерапии / О. А. Свирепо, О. С. Туманова. Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2017. 270 с.
20. Серкин В. П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики : учебное пособие для вузов. Москва : Пчела, 2008. 382 с.
21. Тхостов А. Ш. Психология телесности. Москва : Смысл, 2002. 287 с.
22. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. Москва : Азбука, 2021. 480 с.
23. Шадрин Н. С. Возвращение потерянного мира: Об отчуждении личности и путях его преодоления : монография. 3-е изд., переработ. и дополненное. Уфа: Omega Science, 2018. 137 с.
24. Эпштейн М. Н. Философия тела. Санкт-Петербург : Алетейя, 2006. 432 с.
3. Byzova V. M. Psihologija telesnosti: lichnostnyj podhod = The psychology of physicality: a personal approach Sankt-Peterburg : Skifija-print, 2020. 102 s.
4. Vasiljuk F. E. Psihologija perezhivaniya = Psychology of Experience. Moskva : Izdatel'stvo MGU, 1984
5. Vachkov I. V. Metafora i obraz v social'no-psihologicheskoy praktike = Metaphor and image in socio-psychological practice. Samara : Bahram-M, 2022. 160 s.
6. Gordon D. Terapevticheskie metafory: prakticheskij kurs po sozdaniyu moshhnyh istorij, menjajushhih zhizn' = Therapeutic metaphors: practical course on creating powerful life-changing stories. Moskva : Izd-vo PSI, 2023. 218 s.
7. Zhedunova L. G. Fenomenologicheskoe issledovanie sub#ektivnogo opyta perezhivaniya lichnostnogo krizisa = Phenomenological study of the subjective experience of experiencing a personal crisis // Jaroslavskij pedagogicheskij vestnik. 2012. № 1. T. 2. S. 238–243.
8. Kalinin N. V. Psihologija vnutrennego konflikta cheloveka = Psychology of internal human conflict : uchebno-metodicheskoe posobie / pod red. Ju. A. Klejberga. Ul'janovsk : UIPKPRO, 2003. 164 s.
9. Karachina O. E. Modelirujushhaja rol' metafory = The modeling role of metaphor // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal, 2019. № 5–2 (83). S. 71–73.
10. Kozhevnikova O. V. Psihosemantika. Metod semanticheskogo differenciala = Psychosemantics. Semantic differential method : uchebno-metodicheskoe posobie dlja studentov vysshih ucheb. zavedenij / O. V. Kozhevnikova, S. A. V'juzhanina. Izhevsk : Izdatel'skij centr «Udmurtskij universitet», 2016. 120 s.
11. Lopes E. G. Krizisologija i psihologija krizisnyh sostojanij = Crisisology and psychology of crisis states : ucheb. posobie dlja slushatelej fak. povysheniya kvalifikacii, prepodavatelej, aspirantov [Grif UMO] / E. G. Lopes, Je. Je. Symanjuk. Ekaterinburg : Izdatel'stvo RGPPIU, 2011. 181 s.
12. Loujen A. Psihologija tela: bioenergeticheskij analiz tela = Body psychology: bioenergetic body analysis / per. s angl. S. Koleda. Moskva : Institut obshhegumanitarnyh issledovanij, 2006. 256 s.
13. Minjurova S. A. Psihologija samopoznaniya i samorazvitija = Psychology of self-discovery and self-development : ucheb. Ekaterinburg : Ural. gos. ped. un-t, 2013. 316 s.
14. Nasledov A. D. Matematicheskie metody psihologicheskogo issledovanija. Analiz i interpretacija dannyh = Mathematical methods of psychological research. Data analysis and interpretation : uchebnoe posobie. Sankt-Peterburg : Rech', 2004. 392 s.
15. Panteleeva V. V. Psihologija krizisnyh sostojanij lichnosti = Psychology of personality crisis states : ucheb. posobie / V. V. Panteleeva, O. I. Arbuzenko. Tol'jatti : Izd-vo TGU, 2011. 194 s.

Reference list

1. Avanesjan M. O. Rol' obrazov v ponimanii metafory = Role of images in understanding metaphor // Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta. Sankt-Peterburg, 2012. Ser.12. Vyp.1. S. 32–41.
2. Avasesjan M. O. Ponimanie perenosnogo smysla na primere metafory = Understanding figurative meaning on example of metaphor // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. Sankt-Peterburg, 2015. № 55. S.46–60.

16. Petrenko V. F. Osnovy psihosemantiki = Fundamentals of psychosemantics. 2-e izd., dop. Sankt-Peterburg : Piter, 2005. 480 s.

17. Pravdina L. R. Telesnost' v kontekste psihologii zdorov'ja: opyt pilotazhnogo issledovanija = Physicality in the context of health psychology: experience of aerobic research / L. R. Pravdina, O. S. Vasil'eva, A. Ju. Vlasova // Rossijskij psihologicheskij zhurnal. Moskva : Kredo, 2015. T. 12. № 4. S. 148–160.

18. Psihologicheskie issledovanija vneshnosti i obraza tela = Psychological studies of appearance and body image : kollektivnaja monografija / otv. redaktor A. G. Faustova. Rjazan' : OTSiOP, 2022. 223 s.

19. Svirepo O. A. Obraz, simvol, metafora v sovremennoj psihoterapii = Image, symbol, metaphor in modern psychotherapy / O. A. Svirepo, O. S. Tumanova. Moskva : Izd-vo Instituta Psihoterapii, 2017. 270 s.

20. Serkin V. P. Metody psihologii sub#ektivnoj semantiki i psihosemantiki = Methods of psychology of

subjective semantics and psychosemantics : uchebnoe posobie dlja vuzov. Moskva : Pchela, 2008. 382 s.

21. Thostov A. Sh. Psihologija telesnosti = Psychology of physicality. Moskva : Smysl, 2002. 287 s.

22. Frejd Z. Lekcii po vvedeniju v psihoanaliz = Lectures on introduction to psychoanalysis. Moskva : Azbuka, 2021. 480s.

23. Shadrin N. S. Vozvrashhenie poterjannogo mira: Ob otchuzhdenii lichnosti i putjah ego preodolenija = Return of the lost world: on alienation of personality and ways to overcome it : monografija. 3-e izd., pererabot. i dopolnennoe. Ufa: Omega Science, 2018. 137 s.

24. Jepshtejn M. N. Filosofija tela = Philosophy of the body. Sankt-Peterburg : Aletejja, 2006. 432 s.

Статья поступила в редакцию 02.12.2023; одобрена после рецензирования 12.01.2024; принята к публикации 18.01.2024.

The article was submitted 02.12.2023; approved after reviewing 12.01.2024; accepted for publication 18.01.2024.