

Научная статья

УДК 159.923-055.2(571.122)

<https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-2>



Самоотношение как маркер психологического благополучия у молодых женщин Югры

Наталья Ивановна Хохлова

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

Аннотация. В исследовании изучалась взаимосвязь между самоотношением и психологическим благополучием у молодых женщин в возрасте 20–35 лет, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. В исследовании приняли участие 50 женщин с разным семейным положением, уровнем образования и занятостью. Результаты показали, что психологическое благополучие молодых женщин находится на низком и среднем уровне. Большинство респондентов испытывают затруднения в установлении и поддержании отношений, а также в определении жизненных целей.

Половина участников исследования продемонстрировала средний уровень удовлетворенности жизнью, а треть – высокий. Анализ компонентов самоотношения показал, что респонденты имеют разные уровни мотивации социального одобрения, самоуверенности, самопринятия и других аспектов самоотношения, коррелирующих с психологическим благополучием. Определение трех групп женщин в зависимости от степени выраженности уровня беспокойности внешностью позволило определить специфику данных корреляционных связей.

Исследование подчеркивает важность изучения факторов, влияющих на самоотношение и психологическое благополучие молодых женщин. Результаты могут быть полезны для разработки программ по повышению самооэффективности и улучшению психологического состояния этой возрастной категории.

Ключевые слова: самоотношение, молодые женщины, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью

Благодарности: автор благодарит за помощь в сборе данных для исследования Д. В. Егорову, магистранта кафедры психологии ИГОиС, БУ ВО «Сургутский государственный университет».

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Хохлова Н. И. Самоотношение как маркер психологического благополучия у молодых женщин Югры // Северный регион: наука, образование, культура. 2025. Т. 26, № 1. С. 22–30. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-2>.

Original article

Self-perception as marker of psychological well-being in young women of Yugra

Natalya I. Khokhlova

Surgut State University, Surgut, Russia

Abstract. The article analyzes the correlation between self-perception and psychological well-being in young women aged 20–35 living in Khanty-Mansi Autonomous Okrug – Yugra. The study involved 50 women with different marital status, education level, and employment. The results showed that psychological well-being of young women is at a low and average level. The majority of respondents have difficulties in establishing and maintaining relationships, as well as in defining life goals.

Half of the study participants demonstrated an average level of life satisfaction, and one third demonstrated a high level. Analysis of self-perception components shows that respondents have different levels of motivation for social approval, self-confidence, self-acceptance and other aspects of self-perception correlat-

ing with psychological well-being. The identification of three groups of women, depending on the severity of the anxiety level about their physical appearance, allowed us to determine the specifics of these correlations.

The study emphasizes the importance of studying the factors influencing self-perception and psychological well-being of young women. The results may be useful for the development of programs to improve self-efficacy and psychological well-being of this age group.

Keywords: self-perception, young women, psychological well-being, life satisfaction

Acknowledgements: the author expresses her gratitude to D. V. Egorova, master's degree student of the Department of Psychology in the Institute of Humanities and Sport, Surgut State University, for her assistance in collecting data for the study.

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Khokhlova N. I. Self-perception as marker of psychological well-being in young women of Yugra. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2025;26(1):22–30. <https://doi.org/10.35266/2949-3463-2025-1-2>.

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении второго столетия в психологии продолжает оставаться проблема исследования онтологического характера, в рамках которой рассматривается личность (формирование, развитие, проявления, переживания и пр.). Уделяется внимание и такому феномену личности, как «самоотношение». Учитывая разные подходы к пониманию данного феномена, следует отметить, что ряд авторов его называет структурным компонентом личности, личностным новообразованием (С. Р. Пантिलеев), особенностью субъекта (В. В. Столин), особенностью личностного переживания, структурным компонентом самосознания – «представление о себе», своем теле (С. Р. Пантилеев, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, К. Роджерс, А. М. Розенберг, С. Куперсмит и др.), результатом взаимодействия с действительностью (С. Р. Пантилеев, К. Роджерс, А. М. Розенберг и др.).

Термин «самоотношение» ввел Н. И. Сарджвеладзе [1]. По его мнению, самоотношение включено в общую систему отношений личности – «это установочное поведение, формами проявления которого выступают эмоциональное состояние, познание и поступки человека» [1, с. 31]. Общие представления о самоотношении разрабатывались в концепции самопознания В. В. Столиным [2]. Он использует такие понятия, как самосознание, самоотношение и самопознание. Самоотношение во многом строится на качествах и характеристиках, которым человек дает оценку и тем самым

побуждает себя к самореализации. Самоотношение демонстрируется в особенностях поведения субъекта по отношению к своему «Я», в результате чего он анализирует свои качества и потребности [2–5]. Согласно концепции самопознания В. В. Столина [3], «самоотношение – это своеобразная особенность человека, направленная на него самого, проявление личностного смысла, который отражает отношение цели деятельности к ее мотиву и выражается в форме эмоций» [3, с. 12].

По данным исследований В. В. Столина и С. Р. Пантилеева [2], самоотношение – это непосредственное феноменологическое выражение смысла «Я» для самого субъекта, оно состоит из эмоционального переживания и оценки собственной значимости (смысла «Я»), которое имеет управление; отображенное самоотношение; самооценку. При этом самоотношение рассматривается как смысловое личностное образование эмоционально-ценностного свойства. С. Р. Пантилеев [2] выделяет в структуре самоотношения две главных подсистемы: систему самооценок и систему эмоциональных отношений, которые определяет как самоуважение и аутосимпатию личности.

В работах С. Р. Пантилеева и В. В. Столина [2] исследуются базовые аспекты самоотношения, которые включают аутосимпатию, самоуважение и самоуничижение. «Аутосимпатия – это отношение человека к самому себе, которое может проявляться в виде симпатии или антипатии» [2]. При аутосимпатии человек оценивает, нравится ли он сам себе,

какие эмоции и чувства он испытывает, также учитывается оценка внешнего вида. Самоуважение в данном контексте можно определить как нормативную самооценку, то есть сравнение своих действий с действиями других людей. Человек пытается объяснить, почему один поступок можно оценить положительно, а другой – отрицательно. Самоуничижение проявляется в самообвинении, внутреннем конфликте, несогласии с собой, самокопанию. Важно отметить, что эти аспекты самоотношения могут взаимодействовать и влиять друг на друга. Например, аутосимпатия может способствовать развитию самоуважения, а самоуважение, в свою очередь, может помочь человеку преодолеть самоуничижение.

«Принятие себя» семантически коррелирует с «психологическим благополучием», удовлетворенностью человека жизнью в целом. Психологическое благополучие – относительно устойчивое переживание, как результат отношения человека к себе и окружающей действительности. «К. Д. Рифф предложила изучать психологическое благополучие на основе шести факторов: принятия себя, позитивного отношения к другим, независимости, контроля над обстоятельствами, наличия цели в жизни и личностного роста» [6, с. 1069]. Так, К. Д. Рифф отмечала, что «Личностное отношение к себе, к своему процессу развития является определяющим в самоотношении, которое рассматривается одновременно на трех уровнях психологического бытия человека: деятельности, личности как субъекта этой деятельности и самосознания как смыслового ядра личности» [5, с. 16]. Тема психологического благополучия личности также интересует многих ученых как в нашей стране, так и за рубежом (К. Д. Рифф, М. Селигман, М. Аргайл, Р. Эммонс, Н. К. Бахарева, Н. Брэдберн, Э. Динер, М. В. Бучацкая, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова и др.) [7–10]. В настоящее время активно изучается роль психологического благополучия и связь с различными особенностями личности, с мотивацией личности, и особенно, с мотивацией достижения, самореализацией, ценностными ориентациями, стратегиями жизни, самопринятием.

К. Д. Рифф разработала тест, предназначенный для оценки психологического благополучия. Этот тест получил название «Шкала психологического благополучия» и является широко используемым инструментом в психологической практике и исследованиях. Поскольку мы используем данный тест, обратимся к определению К. Д. Риффа. Психологическое благополучие – это «восприятие и оценка своего внутреннего функционирования с точки зрения вершины человеческих потенциальных возможностей» [5, с. 47].

Самоотношение определяется через оценку отношений с окружающими и восприятие собственного внешнего вида. В современном обществе усиливается влияние навязываемых стандартов красоты, особенно в отношении женщин. Привлекательность и забота о внешнем виде занимают важное место в иерархии жизненных ценностей женщин [10–12]. Для нас стало актуальным в данной статье рассмотреть взаимосвязь самоотношения, представления о своем внешнем облике (удовлетворенность и обеспокоенность им) и психологического благополучия.

Цель исследования – выявить взаимосвязь между самоотношением и психологическим благополучием у молодых женщин.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 50 женщин молодого возраста (20–35 лет), проживающие в ХМАО-Югре. Выбор данной возрастной категории обусловлен амбивалентностью задач данного возраста – с одной стороны социальная, профессиональная активность, с другой – стремление к стабильности в интимных (семейных) отношениях. Самоотношение может стать триггером усиления негативных переживаний, которые отразятся не только на собственном состоянии, но и их ближайшем социальном окружении. Поэтому изучение факторов, влияющих на самоотношение, важно при формировании позитивного психологического состояния, повышению самооффективности. Именно в период молодости происходит формирование личности, становление системы ценностей и жизненных

ориентиров, что непосредственно влияет на психологическое благополучие и самоотношение.

В сбор данных включается: семейное положение, наличие детей, доход, уровень образования, деятельность и возраст.

Исследование проводилось с помощью следующих психодиагностических методик: «Методика исследования самоотношения» (МИС) С. Р. Панталева; «Шкала удовлетворенности жизнью» (ШУДЖ), в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина; «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной), «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» (В. А. Лабунская, И. И. Дроздова). Статистический анализ выполнен с помощью факторного анализа (метод вращения Варимакс с нормализацией Кайзера) в программе SPSS 23.0 [13].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В группе респондентов преобладают женщины с высшим образованием (82 %, у остальных – среднее специальное), примерно равное количество состоящих и не состоящих в браке (официальном/неофициальном), в основном не имеющие детей (68 %). В основном (50 %) респонденты заняты трудовой деятельностью, 34 % совмещают работу и учебу, а 16 % сосредоточены исключительно на получении образования.

В рамках исследования психологических аспектов благополучия молодых женщин было выявлено, что их психологическое благополучие находится на низком и среднем уровне. 84 % респондентов демонстрируют низкие показатели по шкалам «Личностный рост» и «Позитивные отношения», значительное число женщин испытывает затруднения в установлении и поддержании конструктивных отношений с окружающими. У 76 % респондентов наблюдаются низкие результаты по шкале «Жизненные цели», что указывает на отсутствие четко сформулированных и значимых целей в жизни, а также на ощущение бессмысленности существования и ограниченности своих перспектив. Эти данные

позволяют говорить о наличии у молодых женщин кризисных переживаний, связанных с недостатком мотивации, целей и удовлетворенности жизнью.

Шкала удовлетворенности жизнью является важным показателем качества жизни. В ходе исследования было выявлено, что 50 % респондентов демонстрируют средний уровень удовлетворенности жизнью, в целом довольны своей жизнью, однако могут испытывать некоторую склонность к изменениям и стремление к развитию. Высокий уровень удовлетворенности жизнью наблюдается у 36 % участников исследования. Эти респонденты характеризуются отсутствием выраженной склонности к изменениям.

Анализ компонентов самоотношения предполагает более детальное исследование, учитывая различные аспекты как положительных, так и отрицательных полюсов, а также их взаимодействие и взаимозависимость. Характеристика самоотношения, исследуемая по методике С. Р. Панталева, определяется следующими показателями: мотивация социального одобрения, самоуверенность, значимость деятельности («отраженное самоотношение»), самопринятие («интерес к своему внутреннему миру»), гибкость формирования «идеального образа «Я» («самопривязанность»), наличие системы средств в переживании кризисных ситуаций («внутренняя конфликтность»), система средств оценки ситуации и себя в контексте данной ситуации («самообвинение»).

В рамках данного исследования была проведена оценка уровня обеспокоенности внешностью, что позволило классифицировать выборку на три группы в зависимости от степени выраженности данной характеристики: низкую (Г1), среднюю (Г2) и высокую (Г3) (таблица). Низкий и высокий уровень соответствует 30 % оценочной шкалы, соответствующим крайним областям распределения. Степень обеспокоенности и удовлетворенности внешним видом у респондентов констатируется в обратной зависимости, т. е. с низким уровнем обеспокоенности обладают средним или высоким уровнем удовлетворенности им.

Результаты факторного анализа по исследуемым показателям в зависимости от уровня обеспокоенности внешним видом

1-я группа (низкий уровень обеспокоенности внешним видом)	2-я группа (средний уровень обеспокоенности внешним видом)	3-я группа (высокий уровень обеспокоенности внешним видом)
активность	активность	отстраненность, закрытость
общий показатель психологического благополучия (0,925) позитивные отношения (0,920) личностный рост (0,885) жизненные цели (0,867) самопринятие (0,832) автономность (0,688)	общий показатель психологического благополучия (0,941) личностный рост (0,863) жизненные цели (0,804) самопринятие (0,786) позитивные отношения (0,750) компетентность (0,730) автономность (0,722)	отраженное самоотношение (0,983) саморуководство (0,923) автономность (0,839) самоценность (0,818) личностный рост (0,793) внутренняя конфликтность (-0,793) удовлетворенности внешним обликом (-0,759) позитивные отношения (-0,707) удовлетворенность жизнью (0,635)
самопринятие / самоуважение	самоуважение	противоречивость «Я»
замкнутость (-0,769) самопринятие (0,726) компетентность (0,696) удовлетворенность внешним обликом (-0,563)	удовлетворенность жизнью (0,792) самоценность (0,747) самоуверенность (0,714) внутренняя конфликтность (-0,520) обеспокоенности внешним обликом (0,384)	самопринятие (-0,903) самообвинение (0,862) жизненные цели (0,827) самоуверенность (-0,730)
удовлетворенность жизнью	открытость	замкнутость
удовлетворенность жизнью (0,884) саморуководство (0,881) отраженное самоотношение (0,522)	замкнутость (0,863) самопринятие (0,704) самопривязанность (0,655)	обеспокоенности внешним обликом (0,987) замкнутость (0,934)

Примечание: составлено автором на основе обобщения результатов исследования.

Таким образом, Г1 и Г2 с низким и средним уровнями обеспокоенности внешним видом (36 и 48 % соответственно) в основном с высшим образованием, в обеих группах примерно равное количество состоящих и не состоящих в браке (официальном/неофициальном), имеющие/не имеющие детей. В Г1 респонденты заняты трудовой деятельностью, а в Г2 в основном совмещают работу и учебу. В обеих группах преобладает средний и низкий уровень психологического благополучия, шкалы «Автономность» и «Компетентность» имеют средние показатели, свидетельствующие о наличии независимого мнения и ориентированность во взаимодействии с окружающими. Средний уровень удовлетворенности жизнью, низкий в Г1 и средний – в Г2 обеспокоенности внешним видом. В двух группах преобладает экстернальный тип контроля – вера в зависимость собственного «Я»

от внешних обстоятельств. Характерным для Г1 является преобладающий показатель высокой личностной значимости, самоуверенности, отсутствие склонности к самокопанию. Для Г2 характерна ориентация на социальное одобрение, наблюдается тенденция зависимости личностной значимости от оценок окружающих.

Как видим, наблюдается сходство между Г1 и Г2 по ряду параметров. Однако Г3 (16 % от общей выборки) демонстрирует существенные отличия. В Г3 в основном с высшим образованием, работают, не состоят в браке, не имеют детей. Общий уровень их психологического благополучия низкий, особенно по шкалам «личностный рост» и «позитивные отношения», «жизненные цели». Это свидетельствует о том, что женщины данной группы испытывают затруднения в установлении и поддержании конструктивных отношений

с окружающими. У них преобладает высокий уровень обеспокоенности внешним видом, интернальный тип контроля, потеря интереса к своему внутреннему миру, отсутствие ощущения ценности собственной личности, личностная закрытость и сниженность социальных контактов, при этом значима оценка окружающих.

Для выявления ключевых факторов, влияющих на текущее состояние, был выполнен факторный анализ в программе SPSS 23.0 (метод вращения Варимакс с нормализацией Кайзера), коэффициент преемственности использования данного метода (КМО) 0,5. Результаты представлены в таблице, учитывая содержание факторов – было определено название каждого. Для рассмотрения представлены 3 фактора, совокупная дисперсия которых составляет более 50 %.

Рассмотрим группы с преобладающим экстернальным типом контроля, с низким и средним уровнем обеспокоенности внешним видом. В Г1 и Г2 констатируется наиболее сильная корреляционная связь между разными аспектами психологического благополучия, ориентированными на социальную активность, позитивные отношения, и компетенцией в управлении окружением. Самопринятие (внимание на 1–2 фактора) коррелирует с замкнутостью (открытостью, ожидание социального одобрения) в обратной и прямой корреляционной связи соответственно. В Г1 самопринятие обусловлено личностной открытостью, а в Г2 – зависит от социального одобрения (преобладает отрицательный полюс по шкале «открытость–закрытость»). Социальная ориентированность и отсутствие склонности к повышенной саморефлексии для респондентов данных групп является ведущим фактором в констатации самопринятия, самооценности.

Г3 с преобладающим интернальным типом контроля, высоким уровнем обеспокоенности внешним видом. В данной группе констатируется обратная корреляционная связь параметров психологического благополучия (личностный рост, автономность), степенью удовлетворенностью внешним видом, ограниченностью дове-

рительных/позитивных отношений и внутренней конфликтностью. Увеличение социальных контактов (даже позитивно окрашенным) обуславливает снижение психологического благополучия и удовлетворенность внешним видом. Характерная особенность для Г3 – обратная зависимость самопринятия и самоуверенности с определением жизненных целей. Молодые женщины Г3 не позволяют себе ставить высокие цели, в то же время, осознавая собственные ограничения, осуждают себя. Своеобразная замкнутость на самом себе, без ориентации во вне и создает основу личностной дисгармонии и снижения удовлетворенности жизнью и психологического благополучия. Высокий уровень обеспокоенности внешним обликом коррелирует с потребностью в социальном одобрении. Констатируется ориентация на внешние маркеры социальной самопрезентации (возможно, не только в личностной сфере), что интерпретируется как поиск средств выстраивания взаимодействия. Относительно социального взаимодействия определяются следующие закономерности:

– для молодых женщин с преобладающим экстернальным типом контролем характерна зависимость – чем разнообразнее социальные взаимодействия, тем выше удовлетворенность внешним видом;

– для женщин с преобладающим интернальным типом контроля, характерно обратное – повышение социальной активности на фоне повышенной саморефлексии («самокопания») приводит к снижению удовлетворенности собственным внешним видом.

В группах с преобладающим экстернальным типом контроля и низким или средним уровнем обеспокоенности внешним видом констатируется прямая корреляционная связь между социальной активностью, позитивными отношениями и компетенцией в управлении окружением. Повышение социальной активности в этих группах приводит к увеличению удовлетворенности внешним видом. В группе с преобладающим интернальным типом контроля и высоким уровнем обеспокоенности внешним видом наблюдается обратная корреляционная связь между

психологическим благополучием, удовлетворенностью внешним видом и социальными контактами. Повышение социальной активности в этой группе приводит к снижению психологического благополучия и удовлетворенности внешним видом. Также в этой группе наблюдается склонность к самоосуждению из-за отсутствия высоких целей и осознания ограничений, что приводит к личностной дисгармонии, снижению удовлетворенности жизнью и психологического благополучия.

Таким образом, чрезмерная обеспокоенность внешним видом, неудовлетворенность им в молодом возрасте является внешним показателем дисгармоничного развития, обусловленным в первую очередь личностной неопределенностью и затруднением в определении личностных перспектив, постановке жизненных целей и, в целом, сниженностью психологического благополучия. В данной работе констатируется связь, но не определены причинно-следственные связи, что является прерогативой не групповой, а индивидуальных исследований в формате клинической беседы. Но основываясь на полученных результатах, возможно определить специфику психологической поддержки для молодых женщин, направленную на улучшение их психологического благополучия, повышение уровня личностного роста, развитие навыков общения и формирование осмысленных жизненных целей.

В зависимости от специфики проявления и связи компонентов самоотношения и параметров психологического благополучия по-разному выстраивается психологическое сопровождение молодых женщин в индивидуальной и групповой работе. Для женщин Г1 с преобладающим экстернальным типом; самоуверенных, обладающих высокой самооценностью; ожидающих, что личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, одобрение; с низким уровнем обеспокоенности внешним видом – в психологическом сопровождении важно акцентировать внимание на формировании системы средств оценки себя в реальности, избегание когнитивных искажений, развитие гибкости мышления.

Для женщин Г2 с преобладающим экстернальным типом, ориентированных на социальное одобрение, при личностной закрытости; ориентирующиеся, в основном, на нейтральность в оценках показателей самоотношения («незначимость» по С. Р. Пантлееву) – в психологическом сопровождении важно акцентировать внимание на снижение ориентации на внешнее окружение, поиск ресурсов не во вне, а в смысловых аспектах деятельности.

Для женщин Г3 с преобладающим интернальным типом, дистанцированных, ожидающих, что их личность и деятельность не способны вызвать у других уважение, одобрение; с низким уровнем самопринятия, стремление к изменению на фоне постоянной неудовлетворенности собой, основанного на недостижимости идеального образа «Я», с высоким уровнем обеспокоенности внешним видом – в психологическом сопровождении важно акцентировать внимание на формировании самостоятельности, ориентация на познание себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного эмпирического исследования можно констатировать, что для молодых женщин данного региона уровень психологического благополучия молодых женщин находится на низком и среднем уровне. Около половины респондентов испытывают затруднения в установлении и поддержании отношений, а также в определении жизненных целей. Для половины участников исследования характерен средний уровень удовлетворенности жизнью, а для трети – высокий. Анализ компонентов самоотношения показал, что респонденты имеют разные уровни мотивации социального одобрения, самоуверенности, самопринятия и других аспектов самоотношения.

Рассмотрение параметров самоотношения и определение специфики корреляционных связей с показателями психологического благополучия у молодых женщин Ханты-Мансийского автономного округа – Югры позволило определить векторы психологического сопровождения молодых женщин.

Самоотношение женщины имеет культурно-исторический, опосредованный характер становления, поэтому может изменяться в специально созданных экспериментальных условиях. Необходим подбор эффективных средств для реализации таких задач как: развитие ориентировки в самоотношении и интеграции идеального и реального «Я» – образов,

формирование позитивной оценки к себе, своей деятельности при формировании дифференциации своих и чужих оценочных суждений; освоение способов успешной коммуникации и эффективных стратегий совладания с проблемами как социальной, так и личностной сферы приведет к повышению уровня психологического благополучия.

Список источников

References

1. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниереба, 1989. 204 с.
2. Пантлеев С. Р., Столин В. В. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы : сб. М. : Изд-во Московского университета, 1988. С. 123–130.
3. Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во Московского университета, 1983. 285 с.
4. Ермолова Е. О., Тютюникова Н. В. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ // Смалта. 2022. № 4. С. 22–31. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.03>.
5. Абрамшвили Р. Н., Ануфриев А. Ф., Бутовская Е. В. и др. Когнитивная и мотивационно-смысловая сферы личности : моногр. / под ред. Е. Б. Пучковой, Е. А. Сорокоумовой. М. : МПГУ, 2020. 194 с.
6. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, no. 6. P. 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
7. Емельянова Т. П., Викентьева Е. Н., Шibaева Л. В. и др. Ресурсы жизнеспособности горожан: опыт сравнения двух городов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2022. Т. 11, № 4. С. 328–339.
8. Персиянцева С. В., Артеменков С. Л. Исследование связи личностного ресурса и психологического благополучия студентов на начальном этапе обучения в вузе // Моделирование и анализ данных. 2023. Т. 13, № 4. С. 23–44.
9. Хохлова Н. И., Шibaева Л. В. Авторская позиция создателей социальной видеорекламы как проявление жизнестойкости молодежного сообщества города // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9, № 1–1. С. 192–202. <https://doi.org/10.34670/AR.2020.45.1.023>.
10. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.
11. Kolubinski D. C., Nikčević A. V., Lawrence J. A. et al. The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem // *Journal of Rational-Emotive*
1. Sardzhveladze N. I. Lichnost i yeyo vzaimodeystvie s sotsialnoy sredoy. Tbilisi: Metsniereba; 1989. 204 p. (In Russ.).
2. Pantileev S. R., Stolin V. V. Oprosnik samootnosheniya. Praktikum po psikhodiagnostike. Psikhodiagnosticheskie materialy. Moscow: Izd-vo Moskovskogo universiteta; 1988. p. 123–130. (In Russ.).
3. Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti. Moscow: Izd-vo Moskovskogo universiteta; 1983. 285 p. (In Russ.).
4. Ermolova E. O., Tyutyunikova N. V. The phenomenon of personal self-attitude in domestic and foreign psychology: System analysis. *Smalta*. 2022;(4): 22–31. <https://doi.org/10.15293/2312-1580.2204.03>. (In Russ.).
5. Abramshvili R. N., Anufriev A. F., Butovskaya E. V. Kognitivnaya i motivatsionno-smyslovaya sfery lichnosti. Monograph. Puchkova E. B., Sorokoumova E. A., eds. Moscow: MSPU; 2020. 194 p. (In Russ.).
6. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
7. Emelyanova T. P., Vikentieva E. N., Shibayeva L. V. et al. Viability resources of urban dwellers: The experience of comparing two cities. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*. 2022;11(4):328–339. (In Russ.).
8. Persiyantseva S. V., Artemenkov S. L. Connection between personal resources and psychological well-being of students at the initial stage of university education. *Modelling and Data Analysis*. 2023;13(4):23–44. (In Russ.).
9. Khokhlova N. I., Shibaeva L. V. The author's position of the creators of social video advertising as the manifestation of the resilience of the youth community of the city. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*. 2020;9(1–1):192–202. <https://doi.org/10.34670/AR.2020.45.1.023>. (In Russ.).
10. Chesnokova I. I. Problemy samosoznaniya v psikhologii. Moscow: Nauka; 1977. 144 p. (In Russ.).
11. Kolubinski D. C., Nikčević A. V., Lawrence J. A. et al. The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2016;34(1):73–85. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>.

- & Cognitive-Behavior Therapy. 2016. Vol. 34, no. 1. P. 73–85. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0230-y>.
12. Wang H., Lou X. A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism // *Personality and Individual Differences*. 2022. Vol. 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>.
 13. Шибаева Л. В., Хохлова Н. И. Методы психосемантики в психологическом исследовании. Сургут : ИЦ СурГУ, 2011. 52 с.
 12. Wang H., Lou X. A meta-analysis on the social relationship outcome of being compassionate towards oneself: The moderating role of individualism-collectivism. *Personality and Individual Differences*. 2022;184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111162>.
 13. Shibaeva L. V., Khokhlova N. I. Metody psikhosemantiki v psikhologicheskom issledovanii. Surgut: ITs SurGU; 2011. 52 p. (In Russ.).

Информация об авторе

Н. И. Хохлова – кандидат психологических наук, доцент;
<https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>,
hohlova-ni@yandex.ru

About the author

N. I. Khokhlova – Candidate of Sciences (Psychology), Docent;
<https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>,
hohlova-ni@yandex.ru