



Взаимосвязь самооценки внешнего облика и субъективного благополучия в юношеском возрасте

Л.В. Оконецникова¹, Э.Э. Сыманюк², Т.Г. Толмачева³

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,
Екатеринбург, Российская Федерация.

E-mail: ¹L.V.Okonechnikova@urfu.ru; ²e.e.symaniyk@urfu.ru; ³ttg2277@yandex.ru

✉ L.V.Okonechnikova@urfu.ru

Аннотация. *Введение.* В статье с позиции позитивной психологии сделан обзор зарубежных и отечественных исследований связи субъективного благополучия и самовосприятия внешнего облика, проведенных в последние десятилетия. *Цель* – изучить взаимосвязь самовосприятия внешнего облика и субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте. *Методология, методы и методики.* Для эмпирического исследования были использованы следующие методики: «Самооценка внешнего облика» (В. А. Лабунская), анкета «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» (авторы В. А. Лабунская, Е. В. Капитанова), «Шкала субъективного благополучия» (автор А. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой), «Диагностика субъективного благополучия личности» (авторы Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова). *Результаты.* Юноши и девушки, позитивно оценивающие свою внешность, демонстрируют более высокий уровень субъективного благополучия. У участников исследования выявлена отрицательная связь между удовлетворенностью своим внешним обликом с такими показателями субъективного благополучия, как напряженность, психоэмоциональная симптоматика и изменение настроения, а также положительная связь с самооценкой здоровья; Девушки более внимательно относятся к своей внешности и ее восприятию окружающими, нежели юноши. У юношей более выражена сконцентрированность на положительном эмоциональном полюсе: переживании удовлетворения своим обликом, а у девушек – на противоположном полюсе, а именно обеспокоенности своим обликом. У юношей шкалы самооценки внешнего облика чаще связаны со шкалой социально-нормативного благополучия, а у девушек – со шкалой гедонистического благополучия. *Научная новизна.* Исследование подробно описывает связь между основными показателями субъективного благополучия и показателями самовосприятия с учетом половой принадлежности в раннем юношеском возрасте, что способствует более глубокому пониманию данной взаимосвязи. *Практическая значимость.* Подробное описание полученной связи между основными показателями субъективного благополучия и показателями самовосприятия внешнего облика может стать основанием для разработки коррекционных и развивающих программ по формированию положительного образа своего тела и улучшению субъективного благополучия с учетом половой принадлежности.

Ключевые слова: самооценка, самовосприятие, внешний облик, субъективное благополучие, ранний юношеский возраст

Для цитирования: Оконецникова Л.В., Сыманюк Э.Э., Толмачева Т.Г. Взаимосвязь самооценки внешнего облика и субъективного благополучия в юношеском возрасте. *Образование и наука.* 2026;28(5):115–140. doi:10.17853/1994-5639-2026-5-115-140

The relationship between self-esteem related to physical appearance and subjective well-being during adolescence

L.V. Okonechnikova¹, E.E. Symanyuk², T.L. Tolmacheva³

Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russian Federation.

E-mail: ¹L.V.Okonechnikova@urfu.ru; ²e.e.symanyuk@urfu.ru; ³ttg2277@yandex.ru

✉ L.V.Okonechnikova@urfu.ru

Abstract. *Introduction.* Within the framework of positive psychology, this article reviews both international and Russian research conducted over recent decades on the relationship between subjective well-being and self-perception of physical appearance. *Aim.* The present study aims to examine the relationship between self-perception of physical appearance and subjective well-being during early adolescence. *Methodology and research methods.* The following instruments were employed in the empirical study: the Self-Esteem of Physical Appearance Scale (V. A. Labunskaya), the Attitude Towards One's Physical Appearance: Satisfaction and Concern Questionnaire (V. A. Labunskaya and E. V. Kapitanova), the Subjective Well-Being Scale (A. Perrudet-Badoux, adapted by M. V. Sokolova), and the Diagnostics of Subjective Well-Being of the Individual (R. M. Shamionov and T. V. Beskova). *Results.* Young men and women who evaluate their appearance positively exhibit higher levels of subjective well-being. A negative correlation has been identified between satisfaction with one's physical appearance and indicators of subjective well-being such as tension, psycho-emotional symptoms, and mood swings, alongside a positive correlation with self-rated health. Young women tend to be more attentive to their appearance and to how others perceive it than young men. Young men demonstrate a stronger focus on the positive emotional pole – experiencing satisfaction with their appearance – whereas young women tend to focus on the opposite pole, namely concern about their appearance. In young men, self-perceived appearance scales are more frequently associated with social-normative well-being, while in young women they are more commonly linked to hedonistic well-being. *Scientific novelty.* The study provides a detailed analysis of the relationship between key indicators of subjective well-being and self-perception of physical appearance, considering gender during early adolescence, thereby contributing to a deeper understanding of this association. *Practical significance.* A detailed analysis of the relationship between the primary indicators of subjective well-being and measures of self-perception regarding physical appearance can provide a foundation for developing corrective and developmental programmes aimed at promoting a positive body image and enhancing subjective well-being, with due consideration of gender.

Keywords: self-esteem, self-perception, appearance, subjective well-being, early adolescence

For citation: Okonechnikova L.V., Symanyuk E.E., Tolmacheva T.L. The relationship between self-esteem related to physical appearance and subjective well-being during adolescence. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal.* 2026;28(5):115–140. doi:10.17853/1994-5639-2026-5-115-140

Введение

В современном мире, для которого характерно влияние социальных стандартов красоты, большую роль играет внешность. Удовлетворенность внешнестью влияет на различные сферы человека. Особо остро вопрос удовлетворенности телом стоит среди молодежи, в частности студентов, которые находятся на этапе активного личностного и профессионального становления. Привлекательный внешний облик воспринимается молодежью как «инструментальная ценность», то есть как средство достижения других целей: привлечения

внимания, формирования межличностных отношений, построения карьеры и т. п. Положительная самооценка внешних данных, удовлетворенность ими положительно сказывается на ощущении благополучия. В то же время, если человек испытывает беспокойство по поводу своей внешности, уровень субъективного благополучия снижается.

Анализ эмпирических данных показал, что удовлетворенность своим внешним видом способствует повышению общего уровня благополучия (J. F. O'Barr, T. C. Roberts [1], M. Tiggemann [2], T. L. Tylka [3], N. L. Wood-Barcalow et al. [4], В. А. Лабунская [5]). При этом недовольство внешностью и ее чрезмерная значимость связаны с повышенным уровнем стресса и негативным эмоциональным состоянием (J. Schmidt, A. Martin [6], E. P. Rahmawati, D. Sholeha, Y. Ayriza [7]).

Несмотря на выявление данной закономерности, связь самооценки внешнего облика и благополучия проанализирована фрагментарно: подробно не описана связь различных показателей внешнего облика с основными показателями субъективного благополучия.

Для раннего юношеском возрасте исследование этой связи становится наиболее актуальным, поскольку отличительная черта этого возраста – изменения на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. Физиологические изменения в этом возрасте являются результатом гормонального дисбаланса и ведут к переживаниям, связанным с внешним видом. Психологические изменения способствуют формированию самосознания и его основных структур: самооценке и самовосприятию, в том числе внешнего облика. Социальные изменения, связанные с изменением социального статуса «школьник – студент», способствуют построению новых отношений в обществе, где внешний облик становится частью имиджа будущего специалиста.

Все это обусловило выбор предмета нашего исследования: связь самооценки показателей внешнего облика с субъективным благополучием юношей и девушек.

Нами были выдвинуты две гипотезы исследования: 1) существует связь между самооценкой внешнего облика и субъективным благополучием в юношеском возрасте; 2) связь субъективного благополучия с самооценкой внешнего облика у юношей и девушек различается.

К работе был сформулирован ряд исследовательских вопросов:

1. В рамках каких психологических направлений исследуется восприятие внешнего облика? Что такое самооценка внешнего облика и каковы ее показатели? Чем отличается самовосприятие внешнего облика у юношей и девушек?

2. На какие теоретические подходы можно опираться, исследуя субъективное благополучие, какова его структура? Есть ли различия в показателях субъективного благополучия у юношей и девушек?

3. Какова взаимосвязь между различными компонентами самооценки внешнего облика с компонентами субъективного благополучия у юношей и девушек?

Ограничением исследования в теоретической части работы стало отсутствие единой, общепринятой теории благополучия и субъективного благополучия, а также разные подходы к выделению показателей внешнего облика, что может отражать не полную картину корреляционных связей. В эмпирической части основным ограничением стала выборка, представленная студентами в возрасте 16–17 лет. Это не позволяет экстраполировать выводы на другие возрастные группы студентов.

Обзор литературы

Данная тема предполагает анализ таких феноменов, как самооценка внешнего облика, субъективное благополучие и их взаимосвязь. Начнем с анализа основных подходов к изучению внешнего облика.

Основоположниками нейропсихологического подхода являются Н. Head и G. Holmes, чьи исследования сенсорных нарушений заложили основу для понимания связи между мозгом, телом и восприятием внешности. Концепция «постуральной модели» предвосхитила современные представления о внешнем облике, как о динамическом и функциональном представлении [8].

Психодинамическая концепция (S. Freud, P. Schilde) интерпретирует телесный образ как проекцию бессознательных конфликтов и результат интериоризации значимых межличностных отношений в раннем онтогенезе [9; 10].

T. Cash предлагает теоретическую модель формирования образа тела, включающую когнитивную обработку информации и выделяющую события, активирующие эту обработку [11].

W. James рассматривает образ тела в контексте Я-концепции. Он подчеркивает значение тела как важной части «материального Я» и его влияние на самосознание [12].

Г. И. Борисов анализирует образ тела как составляющую физического благополучия, которое занимает свое место в ряду других видов благополучия: эмоционального, социального, профессионального, общественного, клинического, сексуального, – отражающих удовлетворенность различными аспектами человеческой жизни [13].

T. L. Tylka и N. L. Wood-Barcalow разрабатывают концепцию позитивного образа тела (Positive Body Image – PBI), которая акцентирует внимание на принятии, уважении и заботе [14].

D. P. Barend et al. в рамках социально-когнитивного подхода рассматривают проблему конструирования внешнего облика, его интерпретаций, оценок и самооценок, акцентируя внимание на взаимодействии с окружающей средой [15; 16]. Для формирования позитивного образа тела используются методы когнитивно-поведенческой терапии, включающие развитие осознанности, когнитивной гибкости и эмоциональной регуляции [17].

В отечественной психологии концепция позитивного образа тела рассматривается в рамках изучения самоотношения. Самоотношение включает когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, где принятие тела

играет ключевую роль в формировании гармоничной Я-концепции [18; 19]. Акцентируется внимание на телесности, идентичности, отмечается, что позитивный образ тела способствует интеграции физического и психологического «Я» [19], указывается влияние культурных и социальных норм на формирование образа тела [20; 21].

А. А. Бодалев, развивая идеи С. Л. Рубинштейна, отмечает, что восприятие и понимание внешнего облика человека осуществляется «бегло», но при этом сопровождается поиском смыслов, внутреннего плана и психологического подтекста. Таким образом, восприятие и оценка собственной и чужой внешности зависят от текущего жизненного этапа, значимых событий, уровня удовлетворенности жизнью и общего качества жизни, которые динамично трансформируются с течением времени. Эти изменения, в свою очередь, корректируют восприятие внешнего облика, делая характер осмысливания своего и чужого внешнего облика различным и постоянно изменяющимся [22].

Опираясь на исследования самооценки внешнего облика, проведенные в последние десятилетия В. А. Лабунской, Г. В. Сериковым [23; 24], С. Л. Расинской [25], мы операционализируем понятие «самооценка внешнего облика» и будем понимать его как комплексную конструкцию, включающую самооценку таких компонентов, как лицо, телосложение, поведение, характеристику привлекательности для противоположного пола, сексуальности и выраженности феминности/маскулинности.

Анализ научных работ по субъективному благополучию показывает, что это особый феномен, отличающийся от других психологических конструктов, таких как счастье, удовлетворенность жизнью или психологическое благополучие. Субъективное благополучие имеет самооценочный характер и является многокомпонентным, т. е. включает не только эмоциональное переживание, но и когнитивную оценку, может меняться в зависимости от ситуации [26].

D. Kahneman и J. Riis предлагают дихотомическую модель субъективного благополучия, включающую переживаемое благополучие (аффективный поток текущих эмоциональных состояний) и оцениваемое благополучие (когнитивную ретроспективную оценку). При этом авторы интегрируют позитивный и негативный аффект E. Diener [27] в единый эмоциональный параметр, а все когнитивные аспекты – в параметр оценки [28].

В современной отечественной психологии наблюдается устойчивая тенденция к расширению этой дихотомической модели субъективного благополучия за счет включения следующих аспектов: эмоционально-поведенческий – оптимистическое восприятие действительности и соответствующее поведение [30], развивающий – стремление к личностному росту, самоактуализации и самореализации [31], мотивационно-ориентационный – система готовности намерений, предпочтений и интересов [32], целевой – комплекс мотиваций, потребностей и жизненных целей [33].

Л. В. Куликов предложил многокомпонентную структуру субъективного благополучия, включающую пять взаимосвязанных аспектов: социальный, духовный, физический, материальный, психологически [34].

Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова предложили усовершенствованную структуру субъективного благополучия, включающую три взаимосвязанных компонента: аффективный компонент, в содержание которого входит эмоциональное отношение личности к себе и окружающему миру; когнитивно-аффективный компонент, который включает комплексные оценочные суждения о себе и мире; когнитивный компонент, в основе которого система позитивных представлений о себе и действительности [35].

Сопоставляя подходы к структуре гедонического и эвдемонического благополучия, Е. В. Бенко рассматривает субъективное благополучие как интегральное переживание, сочетающее два фундаментальных измерения. Первое измерение – эвдемоническое, оно отражает глубинные аспекты человеческого существования: осознание жизненной цели, реализацию личностного потенциала и стремление к самоактуализации. Второе измерение – гедонистическое, которое охватывает более непосредственные аспекты благополучия, включающие эмоциональный фон (аффективный компонент) и осознанную оценку различных сфер жизни (когнитивный компонент) [36].

Р. Л. Шамионов, обобщая основные подходы, разработал современную методику диагностики субъективного благополучия личности, исходя из представления о том, что субъективное благополучие является синтетическим социально-психологическим образованием, включающим такие компоненты, как переживания человека, смыслы его деятельности, включенность в общность [30]. В дальнейшем мы будем опираться именно на его подход в понимании субъективного благополучия, интегрированного, современного и обеспеченного соответствующим диагностическим инструментарием.

Исследование связи самооценки внешнего облика и субъективного благополучия проводилось в зарубежной психологии. В. L. Fredrickson и Т. А. Roberts отмечали особую значимость этой связи в период ранней взрослости, подчеркивая роль социокультурных факторов в ее формировании [37].

В. А. Лабунская и И. И. Дроздова отмечают, что восприятие собственной внешности является значимым компонентом общего психологического благополучия. Результаты их эмпирических исследований показывают, что студенты с позитивной самооценкой внешнего облика более уверены в себе, легче адаптируются к новым условиям обучения и социальной среды, демонстрируют более высокий уровень субъективного благополучия. В то же время негативное восприятие собственной внешности может приводить к социальной тревожности, снижению самооценки и ухудшению общего эмоционального состояния [38].

В исследовании Г. Л. Пучковой выявлено, что студенты с адекватной самооценкой внешности демонстрируют более высокие показатели по всем компонентам субъективного благополучия [32].

Е. Е. Бочарова отмечает, что негативная оценка внешнего облика коррелирует со снижением уровня субъективного благополучия, тогда как позитивное самовосприятие способствует повышению психологического комфорта [33].

Н. А. Батулин с соавторами установили, что когнитивная оценка своей внешности опосредует связь между реальными физическими характеристиками и субъективным благополучием [35].

Н. В. Виничук пришел к выводу о том, что у девушек самооценка внешности имеет более выраженную связь с общим уровнем благополучия, чем у юношей [39].

Таким образом, стоит отметить достаточно большое количество зарубежных и теоретических подходов и эмпирических исследований, посвященных изучению внешнего облика и субъективного благополучия. Однако, на наш взгляд, требуется более детальное описание связи основных показателей самооценки внешнего облика с показателями субъективного благополучия на женской и юношеской выборках. Для исследования этой связи нами был выбран период ранней юности, который характеризуется повышенным интересом к собственной внешности и выдвинуты соответствующие гипотезы.

Методология, материалы и методы

На предварительном этапе исследования нами был проведен анализ научных публикаций за последние 25 лет, взятых из международных баз данных Scopus, Web of Science и российской научной библиотеки eLibrary.ru. В результате аналитического обзора найденного материала за методологическую основу нами были взяты современные, наиболее разработанные, теоретически обоснованные, подкрепленные экспериментальными и эмпирическими данными, а также диагностическим инструментарием концепции: субъективно-ситуативный характер восприятия внешнего облика человека А. А. Бодалева [22]; внешний облик человека как культурно-природный конструкт В. А. Лабунской [22]; гедонистический подход к исследованию благополучия Е. Diener [27], D. Kahneman [28]; социокультурная детерминация структуры субъективного благополучия Р. М. Шамионова [30].

Для выявления самооценки внешнего облика была использована методика «Самооценка внешнего облика» (В. А. Лабунская)¹ и анкета «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» (В. А. Лабунская, Е. В. Капитанова)².

Для исследования эмоционального компонента субъективного благополучия применялась «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой)³, для диагностики основных компонентов субъек-

¹ Лабунская В.А. Самооценка внешнего облика на различных этапах жизненного пути. В книге: *Развитие психологии в системе комплексного человекознания* (под ред. А.Л. Журавлева, В.А. Кольцовой). М.: Изд-во «Институт психологии РАН»; 2012;1:331–338

² Лабунская В.А., Капитанова Е.В. *Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность*. Режим доступа: <https://psyttests.org/life/oksvo.html> (дата обращения: 10.09.2025).

³ Соколова М.В. *Шкала субъективного благополучия: руководство*. Ярославль: НИЦ Психодиагностика; 1996.

тивного благополучия – «Диагностика субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова)¹.

Все выбранные методики включают шкалы необходимые и достаточные для измерения исследуемых феноменов, которые авторы методик выявили в результате теоретических разработок. Диагностический инструментарий стандартизирован, валиден, надежен, обладает высокими психометрическими качествами. Сбор эмпирических данных происходил с октября по ноябрь 2024 года.

Выборка исследования. Исследование связи самооценки внешнего облика и субъективного благополучия проводилось в очной форме с использованием бумажных бланков. Всего в исследовании приняли участие 195 человек в возрасте от 16 до 17 лет: юношей (100 человек) и девушек (95 человек).

Результаты исследования

По результатам применения методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской у 82,2 % респондентов выявлен высокий показатель оценки внешнего облика, у 12,6 % – средний показатель, а у 5,2 % – низкий.

По результатам применения методики «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» В. А. Лабунской, Е. В. Капитановой высокий показатель выявлен у 73,6 % респондентов, средний показатель – у 25,4 %, низкий показатель – у 1 %.

Процентное соотношение респондентов с разным уровнем субъективного благополучия по методике «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова и Т. В. Бесковой следующее: у большинства респондентов высокая выраженность оценки субъективного благополучия (82,2 %), средняя выраженность у 16,8 %, низкая выраженность у 1 %.

По «Шкале субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой) у всех испытуемых по всем шести шкалам, включая общий балл оценки, варьируются от 4,53 до 5,66, что свидетельствует об умеренном субъективном благополучии.

Для выявления различий самооценки внешнего облика между юношами и девушками проводился сравнительный анализ с использованием критерия Манна-Уитни (U-критерий).

По результатам применения методики «Отношение к своему внешнему облику» и анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» девушки более внимательно относятся к своей внешности и ее восприятию окружающими (8,79), нежели юноши (8,06). Различие между группами статистически значимо ($U = 863$; $p = 0,05$). По остальным показателям методик самооценки внешнего облика половые различия отсутствуют.

Сравнительный анализ между юношами и девушками по методике «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой)

¹ Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. *Психологические исследования*. 2018;11(60):8. doi:10.54359/ps.v11i60.277

показал, что у девушек чаще ухудшается настроение, снижается оптимизм восприятия (5,66), чем у юношей (5,33). Различия между группами статистически значимо ($U = 907,50$; $p = 0,05$).

По результатам применения методики «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова и Т. В. Бесковой между юношами и девушками не существует различий по общему субъективному благополучию и его отдельным показателям.

С целью проверки выдвинутых нами гипотез о связи самооценки внешнего облика и субъективного благополучия применялся корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена (r_s).

Выявлены следующие значимые отрицательные связи показателей «Шкалы субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой) с показателями методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской:

- между изменением настроения и самооценкой лица ($-0,25^*$), а также тела ($-0,21^*$);
- между самооценкой оформления внешнего облика и напряженностью ($-0,26^{**}$), психоэмоциональной симптоматикой ($-0,21^*$), изменением настроения ($-0,25^*$);
- между привлекательностью для противоположного пола и психоэмоциональной симптоматикой ($-0,23^*$), а также изменением настроения ($-0,21^*$);
- между самооценкой сексуальности внешнего облика и психоэмоциональной симптоматикой ($-0,32^{**}$).

Интегральный показатель самооценки внешнего облика имеет значимую отрицательную связь с психоэмоциональной симптоматикой ($-0,24^*$) и изменением настроения ($-0,20^*$).

Установлены отрицательные связи между показателями анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой и показателями «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой):

- между удовлетворенностью своим внешним обликом с такими показателями субъективного благополучия, как напряженность и чувствительность ($-0,32^{**}$), психоэмоциональная симптоматика ($-0,33^{**}$) и изменение настроения ($-0,27^{**}$), а также положительная корреляция с самооценкой здоровья ($0,29^*$);
- между самооценкой здоровья ($-0,30^*$) и удовлетворенностью повседневной деятельностью ($-0,22^*$).

Выявлена положительная связь между обеспокоенностью своим внешним обликом и изменением настроения ($0,34^{**}$), а также значимостью социального окружения ($0,30^*$).

Выявлена позитивная связь между большинством показателей методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской и показателями методики «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова,

Т. В. Бесковой. Исключением является связь самооценки лица и гедонистического благополучия.

Все показатели анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой связаны со всеми показателями методики «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой: удовлетворенность своим внешним обликом имеет положительные корреляции со всеми компонентами субъективного благополучия, напротив, обеспокоенность своим внешним обликом отрицательно связана со всеми показателями субъективного благополучия.

Далее перейдем к результатам корреляционного анализа на выборках юношей и девушек отдельно.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции Спирмена (r_s) показателей методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской и методики «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколовой у юношей ($n = 100$) и девушек ($n = 95$)

Table 1

Spearman's rank correlation coefficients (r_s) for the indicators of the Self-Esteem of Physical Appearance Scale by V. A. Labunskaya and the Subjective Well-Being Scale by M. V. Sokolova among young men ($n = 100$) and young women ($n = 95$)

«Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской / <i>Satisfaction and Concern Questionnaire by V. A. Labunskaya</i>		«Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколова / <i>Subjective Well-Being Scale by M. V. Sokolova</i>						
		Напряженность и чувствительность / <i>Tension and sensitivity</i>	Психоэмоциональная симптоматика / <i>Psychoemotional symptoms</i>	Изменение настроения / <i>Mood swings</i>	Значимость социального окружения / <i>The importance of the social environment</i>	Самооценка здоровья / <i>Self-assessment of health</i>	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью / <i>Degree of satisfaction with daily activities</i>	Общий балл / <i>Total score</i>
Самооценка лица / <i>Self-assessment of a person</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,19	-0,11	-0,18	0,00	-0,08	0,18	0,14
	девушки / <i>young women</i>	-0,23	-0,21	-0,28	0,15	0,34*	0,26	-0,02
Самооценка тела / <i>Self-assessment of the body</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,20	-0,14	-0,18	-0,05	-0,02	0,13	0,16
	девушки / <i>young women</i>	-0,26	-0,28	-0,20	0,02	0,29	0,22	0,02

Самооценка оформления внешнего облика / <i>Self-assessment of physical appearance management</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,21	-0,15	-0,20	0,11	-0,09	0,14	0,13
	девушки / <i>young women</i>	-0,35*	-0,32*	-0,27	0,13	0,33*	0,14	0,08
Самооценка выразительного поведения / <i>Self-assessment of expressive behaviour</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,11	0,01	-0,07	-0,04	-0,13	0,19	0,08
	девушки / <i>young women</i>	-0,26	-0,25	-0,35*	0,31*	0,23	0,15	0,09
Привлекательность внешнего облика для противоположного пола / <i>Attractiveness of appearance for the opposite sex</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,11	-0,12	-0,14	-0,08	-0,03	0,15	0,10
	девушки / <i>young women</i>	-0,18	-0,08	-0,14	-0,06	-0,06	0,03	0,04
Самооценка феминности/ маскулинности / <i>Self-assessment of femininity/ masculinity</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,18	-0,08	-0,14	-0,06	-0,06	0,03	0,04
	девушки / <i>young women</i>	-0,26	-0,38**	-0,23	-0,09	0,27	0,25	0,08
Самооценка сексуальности внешнего облика / <i>Self-assessment of appearance sexuality</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,14	-0,22	-0,14	-0,02	-0,00	0,17	0,15
	девушки / <i>young women</i>	-0,30*	-0,43**	-0,20	-0,02	0,39**	0,24	0,13
Интегральный показатель / <i>Integral indicator</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,39**	-0,43**	-0,31*	-0,19	0,32*	0,08	0,06
	девушки / <i>young women</i>	-0,24	-0,43**	-0,26	0,01	0,34*	0,25	0,09

Примечание: при $n = 100$ (юноши) * $r_{гкр} = 0,27$ (0,05); ** $r_{гкр} = 0,36$ (0,01) / Note: for $n = 100$ (young men), * $r_{crit} = 0.27$ ($p < 0.05$); ** $r_{crit} = 0.36$ ($p < 0.01$)

Примечание: при $n = 95$ (девушки) * $r_{гкр} = 0,29$ (0,05); ** $r_{гкр} = 0,38$ (0,01) / Note: for $n = 95$ (young women), * $r_{crit} = 0.29$ ($p < 0.05$); ** $r_{crit} = 0.38$ ($p < 0.01$)

Как видно в таблице 1, на выборке юношей обнаружены значимые отрицательные корреляции интегрального показателя самооценки внешнего облика с такими показателями субъективного благополучия, как «напряженность и чувствительность», «психоэмоциональная симптоматика», «изменение настроения», а также положительная корреляция со шкалой «самооценка здоровья».

У девушек выявлены те же корреляционные связи интегрального показателя субъективного благополучия с показателя самооценки внешнего облика, за исключением связи со шкалой «напряженность и чувствительность».

В то же время у девушек, в отличие от юношей наибольшее количество связей со шкалами субъективного психологического благополучия имеют такие шкалы, как «самооценка сексуальности внешнего облика» и «самооценка оформления внешнего облика». На выборке девушек выявлены положительные корреляционные связи между шкалами «самооценка здоровья» и «самооценка лица», «самооценка фемининности/маскулинности» и «психоэмоциональная симптоматика», «самооценка выразительного поведения» и «изменения настроения».

Таблица 2

Коэффициенты корреляции Спирмена (r_s) показателей анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой и методики «Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколовой у юношей ($n = 100$) и девушек ($n = 95$)

Table 2

Spearman's rank correlation coefficients (r_s) for the indicators of the Attitude Towards One's Physical Appearance: Satisfaction and Concern Questionnaire by V. A. Labunskaya and E. V. Kapitonova and the Subjective Well-Being Scale by M. V. Sokolova in young men ($n = 100$) and young women ($n = 95$)

«Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой / <i>Attitude Towards One's Physical Appearance: Satisfaction and Concern Questionnaire by V. A. Labunskaya and E. V. Kapitonova</i>		«Шкала субъективного благополучия» М. В. Соколова / <i>Subjective Well-Being Scale by M. V. Sokolova</i>						
		Напряженность и чувствительность / <i>Tension and sensitivity</i>	Психоэмоциональная симптоматика / <i>Psychosomotional symptoms</i>	Изменение настроения / <i>Mood swings</i>	Значимость социального окружения / <i>The importance of the social environment</i>	Самооценка здоровья / <i>Self-assessment of health</i>	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью / <i>Degree of satisfaction with daily activities</i>	Общий балл / <i>Total score</i>
Удовлетворенность своим внешним обликом / <i>Satisfaction with one's appearance</i>	юноши / <i>young men</i>	-0,39**	-0,43**	-0,31*	-0,19	0,32*	0,08	0,06
	девушки / <i>young women</i>	-0,23	-0,21	-0,28	0,15	0,34*	0,26	-0,02
Обеспокоенность своим внешним обликом / <i>Concern about one's appearance</i>	юноши / <i>young men</i>	0,10	0,17	0,41**	0,34*	-0,28*	0,17	0,26
	девушки / <i>young women</i>	0,30*	0,32*	0,09	-0,03	-0,47**	-0,11	-0,12

Примечание: при $n = 100$ (юноши) *гкр = 0,27 (0,05); **гкр = 0,36 (0,01) / Note: for $n = 100$ (young men), * $r_{crit} = 0.27$ ($p < 0.05$); $r_{crit} = 0.36$ ($p < 0.01$)

Примечание: при $n = 95$ (девушки) *гкр = 0,29 (0,05); **гкр = 0,38 (0,01) / Note: for $n = 95$ (young women), * $r_{crit} = 0.29$ ($p < 0.05$); $r_{crit} = 0.38$ ($p < 0.01$)

В таблице 2 видно, что на выборке юношей связь шкалы «удовлетворенность своим внешним обликом» со шкалами субъективного благополучия более выражена, чем у девушек. У юношей обнаружены четыре значимые корреляции, три из которых отрицательные: со шкалами «напряженность», «психоэмоциональная симптоматика», «изменение настроения», и одна положительная со шкалой «самооценка здоровья». У девушек обнаружена только одна значимая связь «между шкалой «удовлетворенность своим внешним обликом» и шкалой «самооценка здоровья».

Шкала «обеспокоенность своим внешним обликом» отрицательно связана у юношей и девушек со шкалой «самооценка здоровья». Остальные корреляционные связи на разных выборках не совпадают, являются единичными.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции Спирмена (r_s) показателей методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской и методики «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой у юношей ($n = 100$) и девушек ($n = 95$)

Table 3

Spearman's rank correlation coefficients (r_s) for the indicators of the Self-Esteem of Physical Appearance Scale by V. A. Labunskaya and the Diagnostics of Subjective Well-Being of the Individual by R. M. Shamionov and T. V. Beskova in young men ($n = 100$) and young women ($n = 95$)

«Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской / <i>Self-Esteem of Physical Appearance Scale by V. A. Labunskaya</i>		Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова Т. В. Бескова / <i>Diagnostics of Subjective Well-Being of the Individual by R. M. Shamionov and T. V. Beskova</i>					
		Эмоциональное благополучие / <i>Emotional well-being</i>	Экзистенциально-деятельностное благополучие / <i>Existential and activity-based well-being</i>	Эго-благополучие / <i>Ego-well-being</i>	Гедонистическое благополучие / <i>Hedonistic well-being</i>	Социально-нормативное благополучие / <i>Socio-normative well-being</i>	Общее субъективное благополучие / <i>General subjective well-being</i>
Самооценка лица / <i>Self-assessment of a person</i>	юноши / <i>young men</i>	0,64**	0,62**	0,66**	0,18	0,47**	0,62**
	девушки / <i>young women</i>	0,39**	0,34*	0,41**	0,32*	0,11	0,40**
Самооценка тела / <i>Self-assessment of the body</i>	юноши / <i>young men</i>	0,60**	0,62**	0,66**	0,27	0,40**	0,61**
	девушки / <i>young women</i>	0,39**	0,32*	0,50**	0,35*	0,17	0,40**
Самооценка оформления внешнего облика / <i>Self-assessment of physical appearance management</i>	юноши / <i>young men</i>	0,66**	0,67**	0,70**	0,28	0,51**	0,68**
	девушки / <i>young women</i>	0,40**	0,32*	0,49**	0,25	0,14	0,40**

Самооценка выразительного поведения / <i>Self-assessment of expressive behaviour</i>	юноши / <i>young men</i>	0,60**	0,58**	0,66**	0,21	0,47**	0,61**
	девушки / <i>young women</i>	0,39**	0,37*	0,32*	0,25	0,39**	0,43**
Привлекательность облика для противоположного пола / <i>Attractiveness of appearance for the opposite sex</i>	юноши / <i>young men</i>	0,59**	0,58**	0,65**	0,29*	0,46**	0,62**
	девушки / <i>young women</i>	0,39**	0,42**	0,44**	0,34*	0,15	0,43**
Самооценка феминности/ маскулинности / <i>Self-assessment of femininity/ masculinity</i>	юноши / <i>young men</i>	0,57**	0,57**	0,59**	0,18	0,45**	0,58**
	девушки / <i>young women</i>	0,38**	0,39**	0,38**	0,29	0,19	0,42**
Самооценка сексуальности внешнего облика / <i>Self-assessment of appearance sexuality</i>	юноши / <i>young men</i>	0,48**	0,46**	0,56**	0,26	0,26	0,51**
	девушки / <i>young women</i>	0,41**	0,45**	0,49**	0,44**	0,15	0,45**
Интегральный показатель / <i>Integral indicator</i>	юноши / <i>young men</i>	0,64**	0,63**	0,71**	0,29*	0,45**	0,66**
	девушки / <i>young women</i>	0,44**	0,43**	0,49**	0,36*	0,23	0,48**

В таблице 3 видны устойчивые корреляционные связи между всеми шкалами самооценки внешнего облика и всеми шкалами субъективного благополучия личности» у юношей и девушек. Исключение составляет отсутствие единообразия связей у юношей и девушек между шкалой «самооценка внешнего облика» и шкалами «гедонистическое благополучие» и «социально-нормативное благополучие». Аналогичная ситуация представлена в таблице 4, которая демонстрирует связи всех показателей анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» и показателей методики «Диагностика субъективного благополучия личности» у юношей и девушек, кроме шкал «гедонистическое благополучие» и «социально-нормативное благополучие»

Таблица 4

Коэффициенты корреляции Спирмена (r_s) показателей анкеты «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой и методики «Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой у юношей ($n = 100$) и девушек ($n = 95$)

Table 4

Spearman's rank correlation coefficients (r_s) of the Attitude Towards One's Physical Appearance: Satisfaction and Concern Questionnaire by V. A. Labunskaya and E. V. Kapitonova and the Diagnostics of Subjective Well-Being of the Individual by R. M. Shamionov and T. V. Beskova boys ($n = 100$) and girls ($n = 95$)

Анкета «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность, обеспокоенность» В. А. Лабунской и Е. В. Капитоновой / Attitude Towards One's Physical Appearance: Satisfaction and Concern Questionnaire by V. A. Labunskaya and E. V. Kapitonova		«Диагностика субъективного благополучия личности» Р. М. Шамионова, Т. В. Бесковой / Diagnostics of Subjective Well-Being of the Individual by R. M. Shamionov and T. V. Beskova					
		Эмоциональное благополучие / Emotional well-being	Экзистенциально-деятельностное благополучие / Existential and activity-based well-being	Эго-благополучие / Ego-well-being	Гедонистическое благополучие / Hedonistic well-being	Социально-нормативное благополучие / Socio-normative well-being	Общее субъективное благополучие / General subjective well-being
Удовлетворенность своим внешним обликом / Satisfaction with one's appearance	юноши / young men	0,45**	0,37**	0,56**	0,30*	0,26	0,44**
	девушки / girls	0,42**	0,41**	0,52**	0,40**	0,17	0,45**
Обеспокоенность своим внешним обликом / Concern about one's appearance	юноши / young men	-0,46**	-0,40**	-0,40**	0,00	-0,31*	-0,42**
	девушки / girls	-0,32*	-0,36*	-0,47**	-0,26	-0,02	-0,35*

Примечание: при $n = 100$ (юноши) * $r_{кр} = 0,27$ (0,05); ** $r_{кр} = 0,36$ (0,01) / Note: *for $n = 100$ (young men), * $r_{crit} = 0.27$ ($p < 0.05$); ** $r_{crit} = 0.36$ ($p < 0.01$) *

Примечание: при $n = 95$ (девушки) * $r_{кр} = 0,29$ (0,05); ** $r_{кр} = 0,38$ (0,01) / Note: *for $n = 95$ (young women), * $r_{crit} = 0.29$ ($p < 0.05$); ** $r_{crit} = 0.38$ ($p < 0.01$)

Обсуждение

По результатам применения методики «Самооценка внешнего облика» В. А. Лабунской и методики «Отношение к своему внешнему облику: удовлетворенность и обеспокоенность» В. А. Лабунской, Е. В. Капитановой у большинства респондентов высокие показатели оценки внешнего облика, что подтверждает результаты исследования И. В. Дроздовой [40]. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что в настоящее время ценность внешнего облика

рассматривается как успешность личности, к которой стремятся особенно в юношеском возрасте.

Статистически значимые различия в самооценке внешнего облика между юношами и девушками имеются только по шкале «самооценка лица»: девушки придают большую значимость своему лицу и больше обеспокоены тем, насколько лицо соотносится с их личностными характеристиками, чем юноши. Лицо отражает такие признаки, как возраст, этническая принадлежность, и поэтому девушки, уделяя уходу за лицом больше времени, возможно, более трепетны к его оценке.

У большинства респондентов, не зависимо от пола выявлен высокий уровень эмоционального компонента субъективного благополучия и умеренный уровень общего показателя субъективного благополучия, при котором серьезные проблемы отсутствуют, хотя не отражают полный эмоциональный комфорт. Это совпадает с результатами исследования А. А. Маленова, А. Ю. Маленовой, Е. Е. Федотовой о том, что «эмоциональный компонент благополучия преобладает над остальными компонентами, независимо от пола студенты демонстрируют средний уровень переживания и выражения различных эмоциональных состояний» [41, с. 22].

По эмоциональному компоненту субъективного благополучия выявлено одно значимое различие: у девушек чаще ухудшается настроение, снижается оптимизм восприятия. Это подтверждает общепринятое мнение о том, что у девушек более низкий уровень эмоциональной устойчивости, чем у юношей.

Корреляционный анализ показал, что у современных студентов чем выше удовлетворенность внешностью, тем ниже уровень эмоционального компонента субъективного неблагополучия: меньше напряженности, лучше эмоциональное состояние и самооценка здоровья. В своих исследованиях В. А. Лабунская тоже отмечает, что внешность влияет на самооценку и уверенность в себе: если человек удовлетворен своей внешностью, это повышает его самооценку и уверенность, что, в свою очередь, способствует эмоциональному благополучию и снижает психоэмоциональную напряженность [5].

Самооценка внешнего облика в раннем юношеском возрасте положительно связана с такими аспектами субъективного благополучия, как эмоциональное, экзистенциально-деятельностное, эго-благополучие, гедонистическое благополучие и интегральный показатель благополучия. К таким же результатам приходит Р. М. Шамионов, подчеркивая, что люди, которые позитивно оценивают свою внешность, имеют более высокий уровень субъективного благополучия и меньше подвержены стрессу, напротив, обеспокоенность своей внешностью может быть источником внутреннего напряжения, тревожности, снижения самооценки, что негативно сказывается на общем состоянии и удовлетворенности жизнью [30].

Таким образом, полученные нами в ходе исследования корреляционные связи на общей выборке соответствуют результатам большинства опубликованных работ [5; 30; 40]. Они подтверждают выдвинутую нами первую гипотезу.

тезу о связи субъективного благополучия с самооценкой внешнего облика в юношеском возрасте.

У девушек, в отличие от юношей, наблюдается больше связей самооценки внешнего облика со шкалами психологического благополучия: самооценка сексуальности связана со шкалой психоэмоциональная симптоматика» и «напряженность», а «самооценка выразительного поведения» с «изменением настроения» и «значимостью социального окружения». Очень важным является показатель «самооценка здоровья», который положительно связан с самовосприятием лица, «самооценкой оформления внешнего облика» и «самооценкой сексуальности внешнего облика». Это соотносится с результатами исследований А. А. Хафизова, М. А. Негашевой, согласно которым для девушек характерно более критичное восприятие своей внешности, прежде всего лица, тела, сексуальной привлекательности, что объясняется принятыми в обществе стандартами и оказывает влияние на степень удовлетворенности [42].

У юношей выявлена тесная положительная связь между шкалой «удовлетворенность своим внешним обликом» и большинством шкал субъективного благополучия, а у девушек – отрицательная связь между «обеспокоенностью своим внешним обликом» и теми же шкалами субъективного благополучия, по методике М. В. Соколовой. Учитывая, что методика М. В. Соколовой направлена на изучение эмоционального компонента субъективного благополучия, можно сделать вывод о том, что у юношей более выражена сконцентрированность на положительном эмоциональном полюсе: переживании удовлетворения своим обликом, а у девушек – на противоположном полюсе, а именно, обеспокоенности своим обликом. Это соотносится с результатами В. А. Лабунской, согласно которым у представителей женского пола разных возрастов уровень обеспокоенности обликом выше, чем у мужчин [38].

Выявленные нами множественные связи между самооценкой внешнего облика и субъективным благополучием не демонстрируют различий на выборах юношей и девушек, когда субъективное благополучие рассматривается и исследуется не с эмоциональной точки зрения как переживание, а понимается как феномен, связанный с социальным контекстом в концепции Р. М. Шамионова [30].

Исключение составляет отсутствие единообразия связей у юношей и девушек между шкалами методик, изучающих самовосприятие внешнего облика и удовлетворенность им, и шкалами «гедонистическое благополучие» и «социально-нормативное благополучие». У юношей шкалы самооценки внешнего облика чаще связаны со шкалой социально-нормативного благополучия, а у девушек – со шкалой гедонистического благополучия. На наш взгляд, это может быть результатом социальных норм и гендерных стереотипов, распространенных в обществе. Таким образом, вторая выдвинутая нами гипотеза о том, что связь субъективного благополучия с самооценкой внешнего облика у юношей и девушек различается, была частично подтверждена.

Заключение

Исследование субъективного благополучия и его связь с самооценкой внешнего облика, является одним из ключевых в современной позитивной психологии. Особенно актуально это для раннего юношеского возраста, периода, когда внешний облик становится неотъемлемой частью имиджа юношей и девушек. Несмотря на достаточное количество работ, указывающих на общую взаимосвязь самооценки внешности и благополучия, недостаточно описаны связи показателей субъективного благополучия с показателями самовосприятия внешнего облика на выборках юношей и девушек. Этому посвящено данное исследование, в котором приняли участие 100 юношей и 95 девушек.

Отвечая на первый вопрос, поставленный в нами в начале исследования, можно отметить, что изучение образа тела, проводилось в рамках психодинамического, когнитивного, социокультурного направлений. В последнее время восприятие внешнего облика чаще исследуется в рамках позитивной психологии. В отечественной психологии понятие «самооценка внешнего облика» исследуется в контексте самосознания и самоотношения. В последние десятилетия под руководством В. А. Лабунской оно операционализировано, в него включены такие компоненты, как самооценка лица, телосложения, поведения, характеристика привлекательности для противоположного пола, сексуальности и выраженности феминности/маскулинности [23]. Опираясь на данный подход, мы в ходе эмпирического исследования подтвердили факт того, что у большинства респондентов раннего юношеского возраста высокие показатели самооценки внешнего облика. Однако девушки более внимательно относятся к своей внешности и ее восприятию окружающими, нежели юноши. Кроме того, девушки придают большую значимость своему лицу, чем юноши.

В поисках ответа на второй вопрос нами был проведен анализ научных подходов к изучению структуры субъективного благополучия, который показал, что для современной психологии характерен переход от дихотомической модели субъективного благополучия, которая включает аффективный и когнитивный показатели к многокомпонентной модели. Многокомпонентная модель может включать эмоционально-поведенческий, развивающий, мотивационно-ориентационный, целевой, а также социальный, духовный, физический, материальный, психологический компоненты. Одним из наиболее разработанных обобщающих подходов к построению структуры субъективного благополучия является подход Р. Л. Шамионова, который был использован нами для проведения эмпирического исследования. Результаты проведенного нами эмпирического исследования показали, что для раннего юношеского возраста характерен высокий уровень эмоционального компонента субъективного благополучия и умеренный уровень общего показателя субъективного благополучия, что соотносится с большинством результатов исследований, проведенных ранее. Однако у девушек чаще ухудшается настроение, снижается оптимизм восприятия, чем у юношей, что говорит об их более ярко выраженной эмоциональности.

Для поиска ответа на третий вопрос нами был сделан анализ литературы по описанию связи между самооценкой внешнего облика и субъективным благополучием, а также проведен корреляционный анализ собственных собранных данных. Результаты, полученные нами на общей выборке, совпадают с ранее опубликованными результатами о большом количестве связей между различными показателями самооценки внешнего облика и показателями субъективного благополучия.

Большого внимания заслуживают результаты, полученные на выборке юношей и девушек.

Выявленные нами множественные связи между самооценкой внешнего облика и субъективным благополучием не демонстрируют различий на выборках юношей и девушек, когда субъективное благополучие рассматривается и исследуется не с эмоциональной точки зрения как переживание, а понимается как феномен, связанный с социальным контекстом.

Когда субъективное благополучие воспринимается как переживание удовлетворенности жизнью, мы имеем дело со следующими, выявленными нами закономерностями: у юношей более выражена сконцентрированность на переживании удовлетворения своим обликом, а у девушек – на обеспокоенности своим обликом. Кроме того, у девушек, в отличие от юношей, самооценка внешнего облика отрицательно связана с напряженностью, психоэмоциональной симптоматикой и изменением настроения, а также положительно связана с самооценкой здоровья и степенью удовлетворенности повседневной деятельностью.

Когда субъективное благополучие воспринимается как субъект социального бытия, то у юношей шкалы самооценки внешнего облика чаще связаны со шкалой социально-нормативного благополучия, а у девушек – со шкалой гедонистического благополучия.

Полученные нами данные подтверждают выдвинутые гипотезы. Они дополняют имеющиеся в психологии сведения о связи самооценки внешнего облика и субъективного благополучия и могут стать основанием для разработки коррекционных программ, направленных на формирование позитивного образа собственного облика и улучшения общего показателя субъективного благополучия в раннем юношеском возрасте.

Список использованных источников

1. O'Barr J.F., Roberts T. Bringing back the body: a retrospective on the development of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*. 2011;35:689–696. Accessed October 19, 2025. https://www.researchgate.net/publication/277403294_Bringing_Back_the_Body_A_Retrospective_on_the_Development_of_Objectification_Theory
2. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press; 2011:12–19. Accessed October 19, 2025. <https://www.semanticscholar.org/paper/Sociocultural-perspectives-on-human-appearance-and-Tiggemann/1098076e6bd5ba99f69ae5f2266783675995f4ae>

3. Tylka T.L. Beyond “truly exceptional”: a tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field. *Body Image*. 2019;31:191–197. doi:10.1016/j.bodyim.2019.10.011
4. Naumann L.P., Vazire S., Rentfrow P.J., Gosling S.D. Personality judgments based on physical appearance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009;35:1661–1671. doi:10.1177/0146167209346309
5. Лабунская В.А. Отношение к внешнему облику, его ценность и значимость как факторы субъективного благополучия молодых людей». *Социальная психология и общество*. 2019;10(3):51–66. Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2019_n3/Labunskaya?ysclid=mhlxi86ugd871286009 (дата обращения: 19.09.2025).
6. Schmidt J., Martin A. Appearance teasing and mental health: gender differences and mediation effects of appearance-based rejection sensitivity and dysmorphic concerns. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:579. Accessed October 19, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30949099/>
7. Rahmawati E.P., Sholeha D., Ayriza Y. The effect of body images and self-esteem on subjective well-being in adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 2019;6(4):635–645. Accessed October 19, 2025. <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/1395>
8. Henry H. Gordon H. Researches into sensory disturbances from cerebral lesions. *The Lancet*. 1912;179(4610):1–4. Accessed October 19, 2025. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(00\)51693-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(00)51693-6/fulltext)
9. Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Penguin Books; 2017. Accessed October 19, 2025. https://ia600407.us.archive.org/6/items/in.ernet.dli.2015.65727/2015.65727.Introductory-Lectures-On-Psychoanalysis_text.pdf
10. Schilder P. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. London: K. Paul, Trench, Trubner & Company Limited; 1935. 353 p. Accessed October 19, 2025. <https://archive.org/details/schilder-paul.-the-image-and-appearance-of-the-human-body>
11. Cash T.F. *The Body Image Workbook: An Eight-Step Program for Learning to Like your Looks*. Oakland: New Harbinger Publications; 2008. 232 p. Accessed October 19, 2025. https://books.google.ru/books/about/The_Body_Image_Workbook.html?hl=ru&id=eLiI-02vFkwC&redir_esc=y
12. James W. *Scientific Foundations of Psychology*. Minsk: Harvest; 2003. 616 p. Accessed October 19, 2025. <https://books.google.ru/books?id=7-AW0WbkcPAC>
13. Борисов Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия. В книге: Ершова И.А., Малых С.Б., Тихомирова Т.Н. *Психология образования: современный вектор развития: монография*. Екатеринбург: Издательство Уральского университета; 2020:157–174. Режим доступа: https://psy-urgi.urfu.ru/fileadmin/user_upload/site_15526/Dec_5/Monografija_Psikologija_obrazovaniya_sovremenniy_vektor_razvitiya.pdf (дата обращения: 29.09.2025).
14. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is positive body image? A critical review of constructs and measures. *Body Image*. 2015;14:130–145. Accessed October 19, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25921657/>
15. Barelds D.P.H., Dijkstra P. Positive illusions about a partner’s physical attractiveness and relationship quality. *Personal Relationships*. 2009;16:263–283. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01222
16. Bull R., Rumsey N. *The Social Psychology of Facial Appearance*. Heidelberg: Springer; 2011:305–306. Accessed October 19, 2025. https://books.google.ru/books?id=whvSBwAAQBAJ&redir_esc=y
17. Grogan S. Promoting positive body image in males and females: contemporary issues and future directions. *Sex Roles*. 2010;63:757–765. Accessed October 19, 2025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-010-9894-z>
18. Дробышевская Н.Ю. Понятие самоотношения в современной психологии. *Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф.*; г. Казань, ноябрь 2021 г. Казань: Молодой ученый; 2021:12–16. Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/404/16722/> (дата обращения: 19.09.2025).

19. Кочеткова Т.Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6.* 2007;1:195–201. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samoотношение-lichnosti-kak-sistema-ustanovok-napravlennyh-na-sebya?ysclid=mid225rdf2337354765> (дата обращения: 19.09.2025).
20. Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. *Психология телесности: методологические и прикладные аспекты.* М.: Изд-во МГУ; 2014. 280 с. Режим доступа: <https://контемпорари.рф/wp-content/uploads/2015/05/Психология-телесности--А.Ш.Тхостов.pdf> (дата обращения: 19.09.2025).
21. Кузьмин А.А. Тело как феномен культуры в современных гуманитарных исследованиях. *Вестник ВятГУ.* 2009;1. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telo-kak-fenomen-kulturny-v-sovremennyh-gumanitarnykh-issledovaniyah> (дата обращения: 24.11.2025).
22. Бодалев А.А. *Психология общения: избранные психологические труды.* М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК; 2002. 256 с. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/3539010/> (дата обращения: 24.11.2025).
23. Лабунская В.А. Взаимовлияние самооенок привлекательности внешнего облика, его вклада в положение человека в обществе и самоотношения студентов. *Психологическая наука и образование.* 2019;24(5):37–46. Режим доступа: https://psyjournals.ru/files/110340/pse_2019_n5_Labunskaya.pdf (дата обращения: 03.03.2025).
24. Лабунская В.А., Сериков Г.В. Теоретические основы и методические подходы к изучению феномена «ценность внешнего облика». *Социальная психология и общество.* 2018;9(3):91–103. Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2018_n3/sps_2018_n3_Labunskaya_Serikov.pdf?ysclid=mid32a3u4m885321243 (дата обращения: 03.03.2025).
25. Расинская С.Л. Сексуальность как признак различия в самооценке состояний мужчин и женщин. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология.* 2013;2(14). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/seksualnost-kak-priznak-razlichiya-v-samootsenke-sostoyaniy-muzhchin-i-zhenschin> (дата обращения: 24.11.2025).
26. Леонтьев Д.А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены.* 2019;1. Режим доступа: <https://monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/958> (дата обращения: 19.09.2025).
27. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour.* 2018;2(4):253–260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
28. Kahneman D., Riis J. Living, and thinking about it: two perspectives on life. In: Huppert F.A., Baylis N., Keverne B., eds. *The Science of Well-Being.* Oxford: Oxford University Press; 2005:285–304. Accessed October 19, 2025. <https://files.core.ac.uk/download/pdf/219378622.pdf>
29. Сокольская М.В. Личностное здоровье профессионала. *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология.* 2009;5. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnoe-zdorovie-professionala> (дата обращения: 24.11.2025).
30. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика.* 2014;14(1-1):72–78. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti-kak-subekta-sotsialnogo-bytiya> (дата обращения: 25.03.2025).
31. Свередюк Е.В. Ментальные репрезентации счастья студентов-психологов. *Современные научные исследования и инновации.* 2011;1. Режим доступа: <https://web.snauka.ru/issues/2011/05/543> (дата обращения: 21.11.2025).
32. Пучкова Г.Л. *Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности:* дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск; 2003. 163 с. Режим доступа: https://www.susu.ru/sites/default/files/dissertation/dissertaciya_benko_2.pdf (дата обращения: 21.11.2025).

33. Бочарова Е.Е. *Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности*: дис. ... канд. психол. наук. Саратов; 2005. 160 с. Режим доступа: <https://www.disscat.com/content/vzaimosvyaz-tsennostnykh-orientatsii-strategii-povedeniya-i-subektivnogo-blagopoluchiya-lich?ysclid=mid08dgbvd373195523> (дата обращения: 25.09.2025).
34. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. В книге: *Общество и политика* / ред. Большаков В.Ю. СПб.: Изд-во СПбГУ; 2000:476–510.
35. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология»*. 2013;6(4):4–14. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya?ysclid=mhdsk09mm6790771574> (дата обращения: 21.11.2025).
36. Бенко Е.В. Субъективное благополучие человека, переживающего нормативный кризис развития личности. *Социальное здоровье: проблемы и решения*. 2018;4:46–74. Режим доступа: <https://irbis.nso.ru/lib/document/AR/C9BF4442-13CA-495F-9C0C-3C9A03B1E842/> (дата обращения: 21.11.2025).
37. Fredrickson V.L., Roberts T.A. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*. 1997;21(2):173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
38. Лабунская В.А., Дроздова И.И. Теоретико-эмпирический анализ влияния социокультурных и социально-психологических факторов на оценки и самооценки молодых людей внешнего облика. *Российский психологический журнал*. 2017;14(2):202–226. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-empiricheskiy-analiz-vliyaniya-sotsialno-psihologicheskikh-faktorov-na-otsenki-samootsenki-molodymi-lyudmi-vneshnego-oblika?ysclid=mhdsfqrw132750088> (дата обращения: 21.11.2025).
39. Виничук Н.В. Взаимосвязь субъективного благополучия и сексуальной удовлетворенности: гендерный аспект. *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*. 2015;3(47):109–112. Режим доступа: <http://eastjournal.ru/ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F/?number=929> (дата обращения: 21.11.2025).
40. Дроздова И.И., Сериков Г.В. Представления о родительских оценках внешнего облика в связи с обеспокоенностью им у старшеклассников. *Экспериментальная психология*. 2020;13(4). Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2020_n4/exppsy_2020_n4_Drozдова_Serikov.pdf?ysclid=mh7o757gzt399884132 (дата обращения: 21.11.2025).
41. Маленов А.А., Маленова А.Ю., Федотова Е.Е. Структура субъективного благополучия и ее гендерные особенности у студенческой молодежи. *Вестник Омского университета. Серия Психология*. 2019;3:23–33. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-subektivnogo-blagopoluchiya-i-ee-gendernye-osobennosti-u-studencheskoy-molodezhi/viewer> (дата обращения: 21.11.2025).
42. Хафизова А.А., Негашева М.А. Влияние особенностей телосложения юношей и девушек на самооценку внешности и неудовлетворенность своим телом. *Вестник Московского университета. Серия 18. Антропология*. 2019;3:25–41. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-osobennostey-teloslozheniya-yunoshey-i-devushek-na-samootsenku-vneshnosti-i-neudovletvoryonnost-svoim-telom/viewer> (дата обращения: 21.11.2025).

References

1. O'Barr J.F., Roberts T. Bringing back the body: a retrospective on the development of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*. 2011;35:689–696. Accessed October 19, 2025. https://www.researchgate.net/publication/277403294_Bringing_Back_the_Body_A_Retrospective_on_the_Development_of_Objectification_Theory
2. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In: *Body Image, Second Edition: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press;

- 2011:12–19. Accessed October 19, 2025. <https://www.semanticscholar.org/paper/Sociocultural-perspectives-on-human-appearance-and-Tiggemann/1098076e6bd5ba99f69ae5f2266783675995f4ae>
3. Tylka T.L. Beyond “truly exceptional”: a tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field. *Body Image*. 2019;31:191–197. doi:10.1016/j.bodyim.2019.10.011
 4. Naumann L.P., Vazire S., Rentfrow P.J., Gosling S.D. Personality judgments based on physical appearance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2009;35:1661–1671. doi:10.1177/0146167209346309
 5. Labunskaya V.A. Attitude to appearance, its value and significance as factors of subjective well-being of young people. *Social'naja psihologija i obshhestvo = Social Psychology and Society*. 2019;10(3):51–66. (In Russ.) Accessed September 19, 2025. https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2019_n3/Labunskaya?ysclid=mhlxi86ugd871286009
 6. Schmidt J., Martin A. Appearance teasing and mental health: gender differences and mediation effects of appearance-based rejection sensitivity and dysmorphic concerns. *Frontiers in Psychology*. 2019;10:579. Accessed October 19, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30949099/>
 7. Rahmawati E.P., Sholeha D., Ayriza Y. The effect of body images and self-esteem on subjective well-being in adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 2019;6(4):635–645. Accessed October 19, 2025. <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/1395>
 8. Henry H. Gordon H. Researches into sensory disturbances from cerebral lesions. *The Lancet*. 1912;179(4610):1–4. Accessed October 19, 2025. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(00\)51693-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(00)51693-6/fulltext)
 9. Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. London: Penguin Books; 2017. Accessed October 19, 2025. https://ia600407.us.archive.org/6/items/in.ernet.dli.2015.65727/2015.65727.Introductory-Lectures-On-Psychoanalysis_text.pdf
 10. Schilder P. *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. London: K. Paul, Trench, Trubner & Company Limited; 1935. 353 p. Accessed October 19, 2025. <https://archive.org/details/schilder-paul.-the-image-and-appearance-of-the-human-body>
 11. Cash T.F. *The Body Image Workbook: An Eight-Step Program for Learning to Like your Looks*. Oakland: New Harbinger Publications; 2008. 232 p. Accessed October 19, 2025. https://books.google.ru/books/about/The_Body_Image_Workbook.html?hl=ru&id=eLiI-02vFkwC&redir_esc=y
 12. James W. *Scientific Foundations of Psychology*. Minsk: Harvest; 2003. 616 p. Accessed October 19, 2025. <https://books.google.ru/books?id=7-AW0WbkcPAC>
 13. Borisov G.I. Approaches to the study of psychological well-being. In: Ershova I.A., Malykh S.B., Tikhomirova T.N., eds. *Psychology of Education: Modern Vector of Development*. Ekaterinburg: Ural University Press; 2020:157–174. Accessed October 29, 2025. https://psy-urgi.urfu.ru/fileadmin/user_upload/site_15526/Dec_5/Monografija_Psikhologija_obrazovaniya_sovremennyi_vektor_razvitija.pdf
 14. Tylka T.L., Wood-Barcalow N.L. What is positive body image? A critical review of constructs and measures. *Body Image*. 2015;14:130–145. Accessed October 19, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25921657/>
 15. Barelds D.P.H., Dijkstra P. Positive illusions about a partner's physical attractiveness and relationship quality. *Personal Relationships*. 2009;16:263–283. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01222
 16. Bull R., Rumsey N. *The Social Psychology of Facial Appearance*. Heidelberg: Springer; 2011:305–306. Accessed October 19, 2025. https://books.google.ru/books?id=whvSBWAAQBAJ&redir_esc=y
 17. Grogan S. Promoting positive body image in males and females: contemporary issues and future directions. *Sex Roles*. 2010;63:757–765. Accessed October 19, 2025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-010-9894-z>
 18. Drobyshevskaja N.J. The concept of self-attitude in modern psychology. *Issledovanija molodyh uchenyh: materialy XXV Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii = Research by Young Scholars: Proceed-*

- ings of the XXV International Scientific Conference; November 2021; Kazan. Kazan: Publishing House Molodoy uchenyj; 2021:12–16. (In Russ.) Accessed September 19, 2025. <https://moluch.ru/conf/stud/archive/404/16722/>
19. Kochetkova T.N. Self-attitude of personality as a system of self-directed attitudes. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 6 = Bulletin of Saint Petersburg University. Series 6*. 2007;1:195–201. (In Russ.) Accessed September 19, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-lichnosti-kak-sistema-ustanovok-napravlenyh-na-sebja?ysclid=mid225rdf2337354765>
 20. Tkhostov A.Sh., Rasskazova E.I. *Psihologija telesnosti: metodologicheskie i prikladnye aspekty = Psychology of Corporeality: Methodological and Applied Aspects*. Moscow: MGU; 2014. 280 p. (In Russ.) Accessed September 19, 2025. <https://контемпорари.рф/wp-content/uploads/2015/05/Психология-телесности---А.Ш.Тхостов.pdf>
 21. Kuzmin A.A. The body as a cultural phenomenon in contemporary humanities research. *Vestnik Vjatskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Vyatka State University*. 2009;1. (In Russ.) Accessed November 24, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/telo-kak-fenomen-kultury-v-sovremennyh-gumanitarnyh-issledovaniyah>
 22. Bodalev A.A. *Psihologija obshhenija: izbrannye psihologicheskie trudy = Psychology of Communication: Selected Psychological Works*. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Publishing House MODJeK; 2002. 256 p. (In Russ.) Accessed November 24, 2025. <https://studfile.net/preview/3539010/>
 23. Labunskaya V.A. The mutual influence of self-assessments of physical appearance attractiveness, its contribution to a person's social position, and students' self-attitude. *Psihologicheskaja nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*. 2019;24(5):37–46. (In Russ.) Accessed March 03, 2025. https://psyjournals.ru/files/110340/pse_2019_n5_Labunskaya.pdf
 24. Labunskaya V.A., Serikov G.V. Theoretical foundations and methodological approaches to the study of the phenomenon “value of physical appearance”. *Social'naja psihologija i obshhestvo = Social Psychology and Society*. 2018;9(3):91–103. (In Russ.) Accessed March 03, 2025. https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2018_n3/sps_2018_n3_Labunskaya_Serikov.pdf?ysclid=mid32a3u4m885321243
 25. Rasinskaya S.L. Sexuality as a distinguishing feature in self-assessment of states in men and women. *Vestnik Samarskoj humanitarnoj akademii. Serija: Psihologija = Bulletin of Samara Academy for the Humanities. Series: Psychology*. 2013;2(14). (In Russ.) Accessed November 24, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/seksualnost-kak-priznak-razlichiya-v-samootsenke-sostoyaniy-muzhchin-i-zhenschin>
 26. Leontiev D.A. Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual framework. *Monitoring obshhestvennogo mnenija: jekonomicheskie i social'nye peremeny = Public Opinion Monitoring: Economic and Social Changes*. 2019;1. (In Russ.) Accessed September 19, 2025. <https://monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/958>
 27. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018;2(4):253–260. doi:10.1038/s41562-018-0307-6
 28. Kahneman D., Riis J. Living, and thinking about it: two perspectives on life. In: Huppert F.A., Baylis N., Keverne B., eds. *The Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press; 2005:285–304. Accessed October 19, 2025. <https://files.core.ac.uk/download/pdf/219378622.pdf>
 29. Sokolskaya M.V. Personal health of a professional. *Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. Serija: Filologija, pedagogika, psihologija = Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology*. 2009;5. (In Russ.) Accessed November 24, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnoe-zdorovie-professionala>
 30. Shamionov R.M. Subjective well-being of personality as a subject of social existence. *Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija: Filosofija. Psihologija. Pedagogika = Proceedings of Saratov University. New Series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2014;14(1-1):72–78. (In Russ.)

Accessed March 25, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/subektivnoe-blagopoluchie-lichnosti-kak-subekta-sotsialnogo-bytiya>

31. Sverediuk E.V. Mental representations of happiness among psychology students. *Sovremennyye nauchnye issledovaniya i innovacii = Modern Scientific Research and Innovations*. 2011;1. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://web.snauka.ru/issues/2011/05/543>
32. Puchkova G.L. *Sub'ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizacii lichnosti = Subjective Well-Being as a Factor of Personality Self-Actualisation*. Dissertation. Khabarovsk; 2003. 163 p. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. https://www.susu.ru/sites/default/files/dissertation/dissertaciya_benko_2.pdf
33. Bocharova E.E. *Vzaimosvjaz' cennostnyh orientacij, strategij povedenija i sub'ektivnogo blagopoluchija lichnosti = The Relationship Between Value Orientations, Behavioural Strategies and Subjective Well-Being of Personality*. Dissertation. Saratov; 2005. 160 p. (In Russ.) Accessed September 25, 2025. <https://www.disserscat.com/content/vzaimosvyaz-tsennostnykh-orientatsii-strategii-povedeniya-i-subektivnogo-blagopoluchiya-lich?ysclid=mid08dg6vd373195523>
34. Kulikov L.V. Determinants of life satisfaction. In: Bolshakov V.Yu., ed. *Obshchestvo i politika = Society and Politics*. Saint Petersburg: Saint Petersburg State University; 2000:476–510. (In Russ.)
35. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. A theoretical model of personal well-being. *Vestnik Juzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Serija "Psihologija" = Bulletin of South Ural State University. Series: Psychology*. 2013;6(4):4–14. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskaya-model-lichnostnogo-blagopoluchiya?ysclid=mhdk09mm6790771574>
36. Benko E.V. Subjective well-being of a person experiencing a normative crisis of personality development. *Social'noe zdorov'e: problemy i reshenija = Social Health: Problems and Solutions*. 2018;4:46–74. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://irbis.nso.ru/lib/document/AR/C9BF4442-13CA-495F-9COC-3C9A03B1E842/>
37. Fredrickson B.L., Roberts T.A. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*. 1997;21(2):173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
38. Labunskaya V.A., Drozdova I.I. Theoretical and empirical analysis of the influence of socio-cultural and socio-psychological factors on young people's assessments and self-assessments of physical appearance. *Rossijskij psihologicheskij zhurnal = Russian Psychological Journal*. 2017;14(2):202–226. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-empiricheskij-analiz-vliyaniya-sotsialno-psihologicheskikh-faktorov-na-otsenki-samootsenki-molodymi-lyudmi-vneshnego-oblika?ysclid=mhdsfqorwl32750088>
39. Vinichuk N.V. The relationship between subjective well-being and sexual satisfaction: gender aspect. *Social'nye i gumanitarnye nauki na Dal'nem Vostoke = Social and Humanitarian Sciences in the Far East*. 2015;3(47):109–112. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <http://eastjournal.ru/ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F/?number=929>
40. Drozdova I.I., Serikov G.V. Perceptions of parental evaluations of physical appearance in relation to body concern among high school students. *Jeksperimental'naja psihologija = Experimental Psychology*. 2020;13(4). (In Russ.) Accessed November 21, 2025. https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2020_n4/exppsy_2020_n4_Drozdova_Serikov.pdf?ysclid=mh7o757gzt399884132
41. Malenov A.A., Malenova A.Yu., Fedotova E.E. The structure of subjective well-being and its gender characteristics among university students. *Vestnik Omskogo universiteta. Serija Psihologija = Bulletin of Omsk University. Series Psychology*. 2019;3:23–33. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-subektivnogo-blagopoluchiya-i-ee-gendernye-osobennosti-u-studencheskoy-molodezhi/viewer>
42. Khafizova A.A., Negasheva M.A. The influence of body build characteristics of boys and girls on self-assessment of appearance and body dissatisfaction. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 18*.

Antropologija = Bulletin of Moscow University. Series 18. Anthropology. 2019;3:25–41. (In Russ.) Accessed November 21, 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-osobennostey-teloslozheniya-yunoshey-i-devushek-na-samoosenku-vneshnosti-i-neudovletvoryonnost-svoim-telom/viewer>

Информация об авторах:

Оконеchnикова Любовь Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии, Уральского федерального университета им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0009-0007-7120-0025. E-mail: L.V.Okonechnikova@urfu.ru

Сыманюк Эльвира Эвальдовна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей и социальной психологии Уральского федерального университета им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0000-0002-7591-7230, ResearcherID Q-8009-2016, Scopus Author ID 57190121318. E-mail: e.e.symaniuk@urfu.ru

Толмачева Татьяна Геннадьевна – магистрант кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Российская Федерация; ORCID 0009-0007-7124-0027. E-mail: ttg2277@yandex.ru

Вклад соавторов:

Л.В. Оконеchnикова – дизайн и организация исследования, интерпретация результатов статистическая обработка.

Э.Э. Сыманюк – теоретический анализ литературы, работа с текстом, интерпретация результатов.

Т.Г. Толмачева – сбор материала, статистическая обработка, работа с текстом.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 26.11.2025; поступила после рецензирования 15.03.2026; принята к публикации 08.04.2026.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Lyubov V. Okonechnikova – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0009-0007-7120-0025. E-mail: L.V.Okonechnikova@urfu.ru

Elvira E. Symaniuk – Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0000-0002-7591-7230, Scopus Author ID 57190121318, ResearcherID Q-8009-2016. E-mail: e.e.symaniuk@urfu.ru

Tatyana G. Tolmacheva – Master's Student, Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the First President of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russian Federation; ORCID 0009-0007-7124-0027. E-mail: ttg2277@yandex.ru

Contribution of the authors:

L.V. Okonechnikova – study design and organisation, data interpretation, statistical analysis.

E.E. Symaniuk – theoretical literature review, manuscript preparation, data interpretation.

T.G. Tolmacheva – data collection, statistical analysis, manuscript preparation.

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 26.11.2025; revised 15.03.2026; accepted for publication 08.04.2026.

The authors have read and approved the final manuscript.