TALABALIK DAVRIDA O'ZINI ANGLASH: O'Z-O'ZINI AKS ETTIRISH, SHAXSIY IDENTIKLIK VA PSIXOLOGIK FAROVONLIK O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK.

Sodirova Dilnozaxon Murodjon qizi
QDU stajyor o’qituvchi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalik yoshida o'zini anglashning tarkibiy qismlari aniqlanadi va uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tizimlashtiriladi. E. Erikson, J. Marsia, J. Arnett, E. Disi va R. Rayan, K. Neff, T. Eurich hamda rus tilli psixologik an'ana vakillari (I. S. Kon, V. V. Stolin) ishlari qiyosiy-konseptual tahlil va tematik sintez usulida o'rganildi. O'zini anglash kognitiv, affektiv, qadriyatli-motivatsion va ijtimoiy tarkibiy qismlardan iborat ko'p o'lchovli hodisa sifatida talqin qilindi; farovonlik ruminatsiya bilan emas, balki konstruktiv refleksiya va insight (ichki tushunish) bilan bog'liqligi, avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti va o'z-o'ziga mehribonlik identiklikni mustahkamlashi ko'rsatildi.

Kalit so'zlar: o'zini anglash; talabalik davri; o'z-o'zini aks ettirish; shaxsiy identiklik; psixologik farovonlik; shakllanayotgan voyaga yetganlik; o'z-o'ziga mehribonlik.

САМООЦЕНКА В СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕРИОД: ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ САМОРЕФЛЕКСИЕЙ, ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТЬЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ БЛАГОПОЛУЧИЕМ.

Аннотация: В данной статье определены компоненты самооценки в студенческом возрасте и систематизированы психологические факторы, влияющие на ее развитие. С помощью метода сравнительно-концептуального анализа и тематического синтеза были изучены работы Е. Эриксона, Дж. Марсии, Дж. Арнетта, Е. Диси и Р. Райана, К. Неффа, Т. Эуриха, а также представителей русскоязычной психологической традиции (И. С. Кон, В. В. Столин). Самооценка интерпретирована как многомерное явление, состоящее из когнитивных, аффективных, ценностно-мотивационных и социальных компонентов; показано, что благополучие связано с конструктивной рефлексией и пониманием, а не с руминацией, а образовательная среда, поддерживающая автономию и самосострадание, способствует укреплению идентичности.

Ключевые слова: самосознание; студенческий возраст; саморефлексия; личностная идентичность; психологическое благополучие; формирующаяся взрослость; самосострадание.

SELF-ESTEEM DURING THE STUDENT YEARS: THE INTERRELATIONSHIP BETWEEN SELF-REFLECTION, PERSONAL IDENTITY, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.

Abstract: This article identifies the components of self-esteem during the student years and systematizes the psychological factors that influence its development. Through comparative-conceptual analysis and thematic synthesis, the study examines the works of E. Erikson, J. Marcia, J. Arnett, E. Deci and R. Ryan, K. Neff, and T. Eurich, as well as those of scholars within the Russian-language psychological tradition (I. S. Kon, V. V. Stolin). Self-esteem is interpreted as a multidimensional phenomenon comprising cognitive, affective, value-motivational, and social components. The study demonstrates that well-being is linked to constructive reflection and understanding—rather than rumination—and that an educational environment which fosters autonomy and self-compassion contributes to the strengthening of identity.

Keywords: self-awareness; student years; self-reflection; personal identity; psychological well-being; emerging adulthood; self-compassion.

Kirish

Talabalik davri shaxs hayotida o'zini anglash eng faol shakllanadigan bosqichlardan biridir. Yoshlar ota-ona nazoratidan chiqib, kasbiy yo'nalish, qadriyatlar, ijtimoiy rollar va kelajak rejalari haqida mustaqil qaror qabul qilishga majbur bo'ladi. J. Arnett (2000) 18–25 yoshni "shakllanayotgan voyaga yetganlik" (emerging adulthood) deb atab, uning o'ziga xos belgilari sifatida identiklikni izlash, beqarorlik, o'ziga yo'naltirilganlik, "oraliq" holat hissi va imkoniyatlar kengligini ko'rsatgan.[1] Bu davrda o'zini anglash sifati keyingi kasbiy yo'l, shaxslararo munosabatlar va ruhiy salomatlikka bevosita ta'sir qiladi.

Bu mavzuning dolzarbligi amaliy ma'lumotlar bilan ham tasdiqlanadi: JSST "World Mental Health Surveys" loyihasi doirasida sakkiz mamlakatda birinchi kurs talabalari o'rtasida o'tkazilgan so'rovda ularning taxminan uchdan bir qismida so'nggi 12 oy ichida kamida bitta ruhiy buzilish aniqlangan[2].Shu sababli talabalarda o'zini anglash va unga bog'liq psixologik resurslarni o'rganish nafaqat nazariy, balki profilaktik ahamiyatga ega.

O'zini anglash muammosi psixologiyada bir necha an'ana doirasida o'rganilgan. Obyektiv o'z-o'zini anglash nazariyasida diqqatning o'z-o'zimizga yo'nalishi xulq-atvorni mezon bilan solishtirishga olib kelishi qayd etilgan[3]. A. Fenigshteyn va hamkasblari shaxsiy (ichki) va ijtimoiy o'z-o'zini kuzatishni farqlagan[4]. Rus tilli psixologiyada o'zini anglash "Men"ning ochilishi, shaxsning o'zi haqidagi bilimi va munosabati tizimi sifatida qaralgan (Kon, 1978; Chesnokova, 1977; Stolin, 1983).

[1] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469.

[2] Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638.

[3] Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.

[4] Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527.

Identiklik yo'nalishida E. Erikson (1968) yoshlik davrining markaziy vazifasini identiklik va rol chalkashligi o'rtasidagi kurash deb ta'riflagan[5], J. Marsia (1966) esa izlanish va majburiyat o'lchovlari asosida identiklikning to'rt holatini ajratgan[6].

Shunga qaramay, mavjud adabiyotda ikki muammo saqlanib qolmoqda. Birinchidan, "o'zini anglash" tushunchasi ko'pincha bir o'lchovli deb talqin qilinadi, holbuki T. Eurich (2018) ichki va tashqi o'zini anglashni alohida konstruktlar sifatida ajratadi. Ikkinchidan, o'z-o'zini aks ettirishning farovonlikka ta'siri ziddiyatli: ba'zi tadqiqotlarda u foydali, boshqalarida zararli deb topilgan (Trapnell & Campbell, 1999; Grant, Franklin, & Langford, 2002). Talabalar misolida bu qarama-qarshiliklarni yagona konseptual doirada tizimlashtirish yetarli darajada amalga oshirilmagan.

Tadqiqot maqsadi — talabalik davrida o'zini anglashning tarkibiy qismlarini aniqlash va uning shaxsiy identiklik hamda psixologik farovonlik bilan bog'liqligini nazariy-analitik tahlil asosida yoritish.

Tadqiqot savollari va tahliliy farazlar:

1. P1. Talabalik davrida o'zini anglash ko'p o'lchovli bo'lib, ichki va tashqi komponentlar o'zaro qisman mustaqildir.
2. P2. O'z-o'zini aks ettirish farovonlikka faqat konstruktiv shaklda (refleksiya va insight) xizmat qiladi; ruminativ shakli esa xavfni oshiradi.
3. P3. Identiklikning izlanish va majburiyat jarayonlari o'zini anglashning rivojlanishiga bog'liq.
4. P4. Avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi muhit va o'z-o'ziga mehribonlik o'zini anglashning farovonlikka ijobiy ta'sirini kuchaytiradi.

Metodlar.

Tadqiqot dizayni. Tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega bo'lib, qiyosiy-konseptual tahlil va tematik sintez usullariga asoslanadi. Ishda inson ishtirokchilari bilan empirik o'lchov o'tkazilmagan, shu sababli etik ruxsat talab etilmagan. Tadqiqot tizimli sharh (PRISMA) emas, balki maqsadli tanlangan manbalar bo'yicha tuzilgan nazariy sintezdir.

Manbalarni tanlash mezonlari. Tahlilga quyidagi uch guruh manbalar kiritildi:

- Asosiy nazariy ishlar: identiklik, o'z-o'zini anglash va shaxs rivojlanishi bo'yicha klassik konsepsiyalar (Erikson, Marsia, Duval va Wicklund, Rogers, Higgins);
- Empirik va meta-analitik tadqiqotlar: o'z-o'zini aks ettirish, insight, o'z-o'ziga mehribonlik, psixologik farovonlik va ruhiy salomatlik bo'yicha o'lchovlari asoslangan ishlar (Trapnell & Campbell, Grant va boshq., Neff, Ryff, Kroger va boshq., Auerbach va boshq.);
- Talabalar rivojlanishi kontekstidagi ishlar: oliy ta'lim muhiti va o'z-o'zini shakllantirishga oid tadqiqotlar (Chickering & Reisser, Baxter Magolda, Pascarella & Terenzini) hamda rus tilli psixologik an'ana (Kon, Chesnokova, Stolin).

[5] Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
[6] Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.

Manbalar uchta mezon bo'yicha tanlandi: (a) o'zini anglash yoki identiklikka bevosita aloqadorligi; (b) o'smirlik oxiri va erta voyaga yetganlik yoshiga (taxminan 17–25 yosh) tegishliligi; (c) qayta-qayta tasdiqlangan konstruktlar va o'lchov vositalariga asoslanganligi.

Tahlil bosqichlari.

1. Har bir manbadagi o'zini anglash konstrukti va uning operatsional ta'rifi ajratib olindi.
2. Ta'riflar kognitiv, affektiv, qadriyatli-motivatsion va ijtimoiy tarkibiy qismlar bo'yicha guruhlandi.
3. Har bir tahliliy faraz (P1–P4) bo'yicha qo'llab-quvvatlovchi va qarshi dalillar solishtirildi.
4. Natijalar talabalik yoshi xususiyatlari kontekstida talqin qilindi va amaliy modelga aylantirildi.

Cheklov. Tahlil nashr etilgan manbalarning tanlangan to'plamiga tayanadi, shuning uchun xulosalar yangi empirik ma'lumotlar bilan tekshirilishi lozim (4-bo'limga qarang).

Natijalar.

Tahlil natijalari tahliliy farazlar (P1–P4) tartibida keltiriladi.

O'zini anglashning ko'p o'lchovli tuzilishi (P1)

Tahlil qilingan manbalar o'zini anglashni to'rt tarkibiy qismga ajratish mumkinligini ko'rsatdi (1-jadval). T. Eurich (2018) ichki o'zini anglash (o'z qadriyatlari, hissiyotlari, kuchli va zaif tomonlarini bilish) va tashqi o'zini anglash (boshqalar bizni qanday ko'rishini tushunish)ni alohida konstrukt sifatida ajratadi va ularning o'zaro bog'liqligi kuchsiz ekanini ta'kidlaydi. Bu rus tilli an'anadagi "o'zi haqidagi bilim" va "o'ziga munosabat" farqi bilan mantiqan mos keladi (Stolin, 1983; Chesnokova, 1977). Shuningdek, o'z qobiliyatini baholash boshqalar yoki obyektiv ko'rsatkichlar bilan faqat o'rtacha darajada bog'liq bo'lishi mumkinligi qayd etilgan (Dunning, Heath, & Suls, 2004), bu talabalarda o'z-o'zini baholashning noaniqligi muammosini ko'rsatadi.

Talabalarda o'zini anglashning tarkibiy qismlari.

1-jadval.

Komponent	Mazmuni	Asosiy manba	Talabalik davridagi namoyon bo'lishi
Kognitiv	O'zi haqidagi bilim: qobiliyat, xarakter, qiziqishlar	Kon (1978); Duval & Wicklund (1972)	Mutaxassislik va kasb tanlovini asoslash
Affektiv	O'z hissiyotlarini ajratish va o'ziga munosabat	Rogers (1961); Neff (2003)	Imtihon va moslashuv stressida o'zini qo'llab-quvvatlash
Qadriyatli-motivatsion	Qadriyatlar, maqsad va hayot mazmuni	Ryff (1989); Leontiev (2003)	Kelajak rejalari, "o'z yo'lini topish"
Ijtimoiy (tashqi)	Boshqalar o'zini qanday qabul qilishini tushunish	Eurich (2018); Fenigstein va boshq. (1975)	Guruhdagi rol, ustoz va tengdoshlar bilan munosabat

ISSN: 3060-4648 | www.eyib.uz

Aks ettirish: konstruktiv va ruminativ shakllar (P2)

P. Trapnell va J. Kempbell (1999) shaxsiy o'z-o'zini kuzatishni ikki mustaqil omilga ajratdi: refleksiya (qiziqish va tajribaga ochiqlikka bog'liq) va ruminatsiya (xavotirli, salbiy tajribaga qaytishga bog'liq). Grant va hamkasblari (2002) o'z-o'zini aks ettirish va insight (o'z fikr-hissiyotlarini aniq tushunish)ni alohida o'lchadi: insight kam depressiya, xavotir va stress bilan bog'liq bo'ldi, aks ettirishning o'zi esa farovonlikning kafolati emas edi. Demak, P2 faraz nazariy jihatdan qo'llab-quvvatlanadi: foydali ta'sir aks ettirishning miqdoriga emas, uning sifatiga bog'liq. Higgins (1987) nazariyasi ham shuni to'ldiradi: real "Men" va ideal "Men" orasidagi uzoq muddatli tafovut (mos kelmaslik) tushkunlik bilan, real va "kerak" "Men" orasidagi tafovut esa xavotir bilan bog'liq hissiyotlarga olib keladi.

Identiklik jarayonlari va o'zini anglash (P3)

Marsia (1966) modelida identiklik izlanish (turli variantlarni sinash) va majburiyat (tanlovga sodiqlik) asosida shakllanadi; to'rtta holat — diffuziya, muddatli kechiktirish (moratoriy), erta yopilish (foreklyuziya) va identiklik yutug'i ajratiladi. Kroger, Martinussen va Marsia (2010) meta-tahlili identiklik holatlarining o'smirlikdan erta voyaga yetganlikka o'tishda o'zgarishida progressiv siljishlar regressiv siljishlardan ustun ekanini ko'rsatadi. Bu oliy ta'lim yillarida identiklik shakllanishi davom etishini tasdiqlaydi. Chickering va Reisser (1993) talaba rivojlanishining "identiklikni o'rnatish" va "maqsadni rivojlantirish" kabi vektorlarini, Baxter Magolda (2001) esa tashqi formulalardan ichki asosga tayanishga o'tish — o'z-o'zini belgilash (self-authorship) jarayonini tasvirlaydi (Kegan, 1994). Ushbu ishlarning umumiy mantig'i shuki, o'zini aniq anglash izlanish natijalarini baholash va majburiyatni asoslash uchun zarur ichki mezonlarni beradi, bu P3 farazini qo'llab-quvvatlaydi.

Farovonlik, avtonomiya va o'z-o'ziga mehribonlik (P4)

Ryff (1989) psixologik farovonlikning oltita o'lchovini ajratadi: o'zini qabul qilish, ijobiy munosabatlar, avtonomiya, muhitni boshqarish, hayotda maqsad va shaxsiy o'sish; bulardan o'zini qabul qilish va maqsad o'zini anglash bilan eng bevosita bog'liq. O'z-o'zini belgilash nazariyasi avtonomiya, kompetentlik va munosabatdoshlik ehtiyojlarining qondirilishi optimal rivojlanishni ta'minlashini ta'kidlaydi (Ryan & Deci, 2000). Talabalar uchun bu avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti ichki asoslangan tanlovlar uchun sharoit yaratishini bildiradi (bu nazariy talqin; oliy ta'limning talabalarga ta'siri bo'yicha umumiy sharh: Pascarella & Terenzini, 2005). K. Neff (2003) o'z-o'ziga mehribonlikni uch komponent — o'ziga mehribonlik, umumiy insoniy tajriba hissi va ongli kuzatuv — sifatida ta'riflaydi; bu mexanizm o'z kamchiliklarini qabul qilishga yordam berib, o'zini anglash jarayonini ruhiy jihatdan xavfsizroq qilishi mumkin. Shu asosda P4 farazi nazariy jihatdan mantiqiy, ammo talabalar namunasida empirik tekshiruvni talab qiladi.

Natijalarning jamlanmasi

Faraz	Tahlil xulosasi	Dalillar darajasi
P1. Ko'p o'lchovlilik	Qo'llab-quvvatlandi	Nazariy va empirik ishlar mos

Faraz	Tahlil xulosasi	Dalillar darajasi
P2. Konstruktiv aks ettirish	Qo'llab-quvvatlandi	Empirik (korrelyatsion) ishlar; sababiy xulosa cheklangan
P3. Identiklik jarayonlari	Qisman qo'llab-quvvatlandi	Meta-tahlil mavjud; o'zini anglash bilan bevosita bog'liqlik kam sinalgan
P4. Muhit va o'z-o'ziga mehribonlik	Nazariy jihatdan asoslandi	Talabalar namunasida bevosita tekshiruv zarur

Muhokama

Tahlil shuni ko'rsatdiki, talabalik davrida o'zini anglash yagona "bilim" emas, balki o'zaro bog'liq to'rt qatlamli jarayondir. Uning farovonlik uchun ahamiyati kuzatuvning miqdori bilan emas, sifati bilan belgilanadi: yaxshi o'ylangan aks ettirish va insight himoya omili bo'lishi, takrorlanuvchi ruminatsiya esa xavf omiliga aylanishi mumkin (Trapnell & Campbell, 1999; Grant va boshq., 2002). Bu xulosa amaliy jihatdan muhim: talabaga "ko'proq o'ylash" tavsiyasi emas, "qanday o'ylash" bo'yicha ko'nikmalar kerak.

Identiklik tadqiqotlari bilan taqqoslaganda, o'zini anglash izlanish va majburiyat o'rtasidagi bog'lovchi mexanizm vazifasini bajaradi: u tanlovlarni ichki mezonlarga tayanib baholashga imkon beradi (Marsia, 1966; Baxter Magolda, 2001). Shuningdek, talabalar o'z kuchli tomonlarini baholashda xatoga yo'l qo'yishi mumkinligi (Dunning va boshq., 2004) tashqi teskari aloqaning ahamiyatini oshiradi. Bunda tashqi o'zini anglash ichki o'zini anglashning o'rnini bosmaydi, balki uni tuzatadi (Eurich, 2018).

Amaliy model. Natijalarga asoslanib, universitet psixologik xizmatlari uchun to'rt yo'nalishli model taklif etiladi (2-jadval). Model empirik tekshirilmagan va dastlabki yo'nalish sifatida taqdim etiladi.

Talabalarda o'zini anglashni rivojlantirishning to'rt yo'nalishli modeli.

2-jadval.

Yo'nalish	Maqsad	Usul (misol)	Nazariy asos
1. Konstruktiv aks ettirish	Ruminatsiyadan refleksiya va insightga o'tish	Tuzilgan kundalik: "nima bo'ldi, nimani o'rgandim, keyingi qadam"	Trapnell & Campbell (1999); Grant va boshq. (2002)
2. Qadriyat va maqsadni aniqlash	Kasbiy va hayotiy yo'nalishni ichki asosda tanlash	Qadriyatlarni saralash mashqlari, shaxsiy rivojlanish rejasi	Ryff (1989); Chickering & Reisser (1993)
3. O'z-o'ziga mehribonlik	Xatolarni qabul qilgan holda o'sishni ta'minlash	Mehribon ichki dialog mashqlari, guruh muhokamasi	Neff (2003)
4. Ijtimoiy teskari aloqa	O'z-o'zini baholashni tashqi nuqtai nazar bilan tuzatish	Ustoz (mentor) bilan uchrashuvlar, tengdoshlar bilan tuzilgan teskari aloqa	Eurich (2018); Dunning va boshq. (2004)

Tadqiqotning cheklovlari. Birinchidan, ish nazariy xarakterga ega va tizimli qidiruv o'tkazilmagan, shu sababli muhim ishlar qolib ketgan bo'lishi mumkin. Ikkinchidan, ko'pchilik manbalar G'arb va rus tilli namunalarga tayanadi;

O'zbekiston talabalari uchun madaniy xususiyatlar (jamoaviylik, oilaviy qadriyatlar, kasb tanlashda oila roli) alohida tekshirilishi zarur. Uchinchidan, ko'plab dalillar korrelyatsion xarakterga ega, shuning uchun sababiy xulosalar cheklangan.

Kelgusi tadqiqotlar uchun yo'nalish. Taklif etilgan farazlarni tekshirish uchun ko'ndalang va bo'ylama dizayn tavsiya etiladi. O'lchov vositalari sifatida o'z-o'zini aks ettirish va insight shkalasi (Grant va boshq., 2002), Ryffning psixologik farovonlik shkalalari (Ryff, 1989) va o'z-o'ziga mehribonlik shkalasi (Neff, 2003) ishlatilishi mumkin. O'zbek va rus tillariga moslashtirilgan versiyalarning psixometrik tekshiruvi (ishonchlilik, omillar tuzilmasi) birinchi bosqich bo'lishi lozim. Vositachilik (mediatsiya) modellari insight va o'z-o'ziga mehribonlikning farovonlikka ta'sir yo'lini aniqlashga imkon beradi.

Xulosa

1. Talabalik davrida o'zini anglash kognitiv, affektiv, qadriyatli-motivatsion va ijtimoiy tarkibiy qismlardan iborat ko'p o'lchovli hodisadir.
2. Farovonlikka ijobiy ta'sir aks ettirish sifati (konstruktiv refleksiya, insight) bilan bog'liq; ruminativ shakl esa xavf tug'diradi.
3. O'zini anglash izlanish va majburiyat jarayonlarida ichki mezon vazifasini bajarib, identiklik shakllanishini qo'llab-quvvatlaydi.
4. Avtonomiyani qo'llab-quvvatlovchi muhit, o'z-o'ziga mehribonlik va sifatli ijtimoiy teskari aloqa o'zini anglashni rivojlantirishning amaliy resurslari hisoblanadi.

Ilmiy yangilik tadqiqotning o'zini anglash tarkibini farovonlik va identiklik bilan yagona konseptual doirada bog'lashida, amaliy ahamiyati esa universitet psixologik xizmatlari uchun to'rt yo'nalishli modelda namoyon bo'ladi.

\

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55(5), 469–480.
2. Auerbach, R. P. Mortier, P. Bruffaerts, R. Alonso, J. Benjet, C. Cuijpers, P.Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638.
3. Baxter Magolda, M. B. (2001). Making their own way: Narratives for transforming higher education to promote self-development. Sterling, VA: Stylus.
4. Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). Education and identity (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
5. Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. Psychological Science in the Public Interest, 5(3), 69–106.
6. Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self-awareness. New York: Academic Press.
7. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton.

8. Eurich, T. (2018, January 4). What self-awareness really is (and how to cultivate it). Harvard Business Review.
9. Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43(4), 522–527.
10. Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The Self-Reflection and Insight Scale: A new measure of private self-consciousness. Social Behavior and Personality, 30(8), 821–835.
11. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. Psychological Review, 94(3), 319–340.
12. Kegan, R. (1994). In over our heads: The mental demands of modern life. Cambridge, MA: Harvard University Press.
13. Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. Journal of Adolescence, 33(5), 683–698.
14. Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551–558.
15. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101.
16. Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). How college affects students: Vol. 2. A third decade of research. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
17. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston, MA: Houghton Mifflin.
18. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78.
19. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
20. Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. Journal of Personality and Social Psychology, 76(2), 284–304.
21. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд. М.: Смысл, 2003.
22. Кон И. С. Открытие «Я». М.: Политиздат, 1978.
23. Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983.
24. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977.