

ISSN 2073-6398

# ВЕСТНИК РГГУ

*Серия*

«Психология. Педагогика. Образование»

Научный журнал

# RSUH/RGGU BULLETIN

“Psychology. Pedagogics. Education”

*Series*

Academic Journal

Основан в 1996 г.  
Founded in 1996

1  
2026

VESTNIK RGGU. Seriya "Psihologiya. Pedagogika. Obrazovanie"

RSUH/RGGU BULLETIN. "Psychology. Pedagogics. Education" Series  
Academic Journal

There are 4 issues of printed version of the journal a year

Founder and Publisher: Russian State University for the Humanities (RSUH)

RSUH/RGGU BULLETIN. "Psychology. Pedagogics. Education" Series is included in the Russian Science Citation Index; in the List of State Commission for Academic Degrees and Titles of peer-reviewed scientific publications, in which the essential research findings of dissertations for the Ph.D. and Dr. degrees in the following scientific specialties and the corresponding branches of science are to be published:

- 5.3.1. General psychology, Personality psychology, History of psychology  
(Psychological sciences)
- 5.3.5. Social psychology, Political and economic psychology (Psychological sciences)
- 5.3.6. Medical psychology (Psychological sciences)
- 5.3.7. Age psychology (Psychological sciences)
- 5.8.1. General pedagogy, History of pedagogy and education (Education sciences)
- 5.8.2. Theory and methods of training and education (area and level related)  
(Education sciences)

*The purpose and subject of the journal.* The RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" publishes original articles on various areas of modern scientific knowledge. The mission of the journal is to present interdisciplinary research on current issues in the theory, methodology and practice of psychological science, pedagogy and education. Publication and access to articles are free. Articles submitted to the editorial office undergo two-way anonymous reviewing. Journal sections: theoretical research, empirical research, methodological tools, works of young scientists. The journal publishes papers in Russian and English.

The journal is registered by the Federal Service for Supervision of Communications, Information Technologies and Mass Media. The registration certificate is PI No. FS77-61884 of May 25, 2015. The latest changes were made in connection with the name change, renaming of the founder, clarification of the subject – registration number FS77-73401 of August 3, 2018.

Editorial staff office: bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047

Tel.: +7 (495) 250-71-31

E-mail: [vestnikpsy@rggu.ru](mailto:vestnikpsy@rggu.ru)

ВЕСТНИК РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»

Научный журнал

Учредитель и издатель – Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ)

ВЕСТНИК РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» включен в систему Российского индекса научного цитирования (РИНЦ); в Перечень ВАК рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук по следующим научным специальностям и соответствующим им отраслям науки:

- 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии  
(психологические науки)
- 5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология  
(психологические науки)
- 5.3.6. Медицинская психология (психологические науки)
- 5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)
- 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования  
(педагогические науки)
- 5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания  
(по областям и уровням образования) (педагогические науки)

*Цель и тематика журнала.* Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» печатает оригинальные статьи по различным направлениям современного научного знания. Миссия журнала заключается в представлении междисциплинарных исследований по актуальным проблемам теории, методологии и практики психологической науки, педагогики и образования. Публикация и доступ к статьям бесплатные. Статьи, поступающие в редакцию, проходят двустороннее анонимное рецензирование. Рубрики журнала: теоретические исследования, эмпирические исследования, методический инструментарий, работы молодых ученых. Языки журнала: русский и английский.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-61884 от 25.05.2015 г. В запись о регистрации СМИ внесены изменения в связи с изменением названия, переименованием учредителя, уточнением тематики – регистрационный номер ПИ № ФС77-73401 от 03.08.2018 г.

Адрес редакции: 125047, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Тверской, Миусская пл., д. 6, стр. 6

Тел.: +7 (495) 250-71-31

Электронный адрес: [vestnikpsy@rggu.ru](mailto:vestnikpsy@rggu.ru)

## Founder and Publisher

Russian State University for the Humanities (RSUH)

## Editor-in-chief

*D.A. Khoroshilov*, Dr. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

## Editorial Board

*T. Varis*, Doctor of social sciences, professor, University of Tampere, Tampere, Finland (*by agreement*)

*I.I. Vorontsova*, Cand. of Sci. (Philology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*O.V. Gavrichenko*, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation (*release officer*)

*L.A. Grigorovich*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*V.V. Guldán*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Central Clinical Psychiatric Hospital named after F.A. Usoltsev, Moscow, Russian Federation (*by agreement*)

*S. Duggan*, Vice president of Terawe Corporation, Member of UNESCO IITE Governing Board, Dublin, Ireland (*by agreement*)

*T.P. Emelyanova*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation (*by agreement*)

*G.G. Kravtsov*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*E.E. Kriger*, Dr. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*R.R. Lamprecht*, Dr. of Sci. (Philology), professor, University of Potsdam, Potsdam, Federal Republic of Germany (*by agreement*)

*A.S. Nelubina*, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*M.M. Mishina*, Dr. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*V.R. Orestova*, Dr. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation (*deputy editor*)

*T.V. Ryabova*, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*M.O. Soboleva*, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*I.V. Solodnikova*, Dr. of Sci. (Psychology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*L.A. Khalilova*, Cand. of Sci. (Philology), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*D.J. Hwang*, Ph.D., professor, Suangkyunkwan University, Seoul, Republic of Korea (*by agreement*)

*A.B. Kholmogorova*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Moscow State University of Psychology and Education, Russian Federation (*by agreement*)

*K.I. Chizhova*, Cand. of Sci. (Pedagogics), associate professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

*V.K. Schabelnikov*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities (RSUH), Moscow, Russian Federation

### **Executive editor**

*O.V. Gavrichenko*, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, RSUH

## **Учредитель и издатель**

Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ)

## **Главный редактор**

*Д.А. Хорошилов*, доктор психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

## **Редакционная коллегия**

*Т. Варис*, доктор социальных наук, профессор, Университет Тампере, Тампере, Финляндия (*по согласованию*)

*И.И. Воронцова*, кандидат филологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

*О.В. Гавриченко*, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация (*ответственный секретарь*)

*Л.А. Григорович*, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

*В.В. Гульдан*, доктор психологических наук, профессор, Центральная клиническая психиатрическая больница (ЦКПБ) имени Ф.А. Усольцева, Москва, Российская Федерация (*по согласованию*)

*С. Дагган*, вице-президент корпорации “Teagawe”, член совета управляющих ИИТО ЮНЕСКО, Дублин, Ирландия (*по согласованию*)

*Т.П. Емельянова*, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация (*по согласованию*)

*Г.Г. Кравцов*, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

*Е.Э. Кригер*, доктор психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

*Р.Р. Ламптрехт*, доктор филологических наук, профессор, Потсдамский университет, Потсдам, Федеративная Республика Германия (*по согласованию*)

*А.С. Нелюбина*, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

*М.М. Мишина*, доктор психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

- В.Р. Орестова*, доктор психологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация (*заместитель главного редактора*)
- Т.В. Рябова*, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация
- М.О. Соболева*, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация
- И.В. Солод니кова*, доктор социологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация
- Л.А. Халилова*, кандидат филологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация
- Д.Д. Хван*, Ph.D., профессор, Университет Сонгюнван, Сеул, Республика Корея (*по согласованию*)
- А.Б. Холмогорова*, доктор психологических наук, профессор, Московский государственный психолого-педагогический университет (МПШУ), Москва, Российская Федерация (*по согласованию*)
- К.И. Чижова*, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация
- В.К. Шабельников*, доктор психологических наук, профессор, Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), Москва, Российская Федерация

### **Ответственный за выпуск**

*О.В. Гавриченко*, кандидат психологических наук, доцент, РГГУ

## CONTENTS

### Theoretical research

---

- Tatiana S. Pukhova, Ludmila G. Pochebut*  
Social capital of the family as a factor of human capital formation ..... 10
- Ilia N. Abrosimov, Vladimir M. Yaltonsky*  
Psychological self-regulation in chronic somatic diseases:  
a theoretical review ..... 29

### Empirical research

---

- Vasilisa R. Orestova, Vera V. Palchevskaya*  
Subjective feeling of freedom and the possibility  
of its empirical measurement ..... 48
- Natalya V. Vorotylo, Viktoria D. Mamaeva*  
The connection between father image and partnership characteristics  
in young women from complete and single-parent families ..... 68
- Irina V. Solodnikova, Nadezhda V. Solodnikova*  
The Third Age and participation in volunteer activities:  
a sociological and psychological analysis ..... 87
- Mariia A. Lavrova*  
Self-regulation' features in older adults at different stages  
of changing health-saving behavior ..... 110
- Marina M. Mishina, Dmitry A. Kolyakov*  
Personal characteristics of Russian and foreign  
humanities students ..... 132
- Iniza R. Kalimullina, Ksenia V. Pyrkova*  
Self-attitude and emotional intelligence among first-year  
medical residents with different locus of control ..... 147

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Теоретические исследования**

---

- Татьяна С. Пухова, Людмила Г. Почебут*  
Социальный капитал семьи как фактор формирования  
человеческого капитала ..... 10
- Илья Н. Абросимов, Владимир М. Ялтонский*  
Психологическая саморегуляция в условиях хронического  
соматического заболевания: теоретический обзор ..... 29

### **Эмпирические исследования**

---

- Василиса Р. Орестова, Вера В. Пальчевская*  
Субъективное чувство свободы и возможности  
его эмпирического измерения ..... 48
- Наталья В. Воротыло, Виктория Д. Мамаева*  
Связь образа отца и особенностей партнерских отношений  
у молодых женщин из полных и неполных семей ..... 68
- Ирина В. Солодникова, Надежда В. Солодникова*  
«Серебряный возраст» и участие в волонтерской деятельности:  
социально-психологический анализ ..... 87
- Мария А. Лаврова*  
Особенности саморегуляции пожилых людей, находящихся  
на разных стадиях изменения здоровьесберегательного поведения .... 110
- Марина М. Мишина, Дмитрий А. Коляков*  
Личностные особенности российских и иностранных  
студентов-гуманитариев ..... 132
- Иниза Р. Калимуллина, Ксения В. Пыркова*  
Самоотношение и эмоциональный интеллект у врачей-ординаторов  
первого года с различным локусом контроля ..... 147

# Теоретические исследования

---

УДК 159.9:316

DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-10-28

## Социальный капитал семьи как фактор формирования человеческого капитала

Татьяна С. Пухова

*Санкт-Петербургский государственный университет  
Санкт-Петербург, Россия, tsbragina@gmail.com*

Людмила Г. Почебут

*Санкт-Петербургский государственный университет  
Санкт-Петербург, Россия, ludmila.pochebut@gmail.com*

*Аннотация.* Статья посвящена теоретическому анализу социального капитала семьи как важного социально-психологического ресурса, обуславливающего процессы формирования и развития человеческого капитала ее членов. Рассматриваются ключевые теоретические основания понятий «социальный капитал» и «человеческий капитал» в междисциплинарной перспективе, в том числе в рамках социологического и психологического дискурса. Авторами представлены определения социального и человеческого капитала семьи. Обоснованы компоненты социального капитала семьи: доверие, единство ценностей и целей, нормы взаимоотношений и семейная идентичность. Отмечена роль социального капитала семьи в формировании когнитивных, личностных и поведенческих характеристик индивидов, в особенности на ранних этапах социализации. Однако существует необходимость в разработке надежных диагностических инструментов для определения социального капитала семьи. Подчеркивается, что социальный капитал не только укрепляет внутрисемейную сплоченность, но и способствует развитию устойчивых поведенческих стратегий, эмоциональной стабильности и мотивационной сферы. Научная новизна статьи заключается в акценте на социально-психологическом потенциале социального капитала как фактора, обеспечивающего трансляцию и воспроизводство человеческого капитала в семейной системе. На текущий момент времени проводится работа по разработке опросника, позволяющего оценить социальный капитал семьи.

*Ключевые слова:* социальный капитал, человеческий капитал, семья, доверие, идентичность, нормы, ценности, социализация

---

© Пухова Т.С., Почебут Л.Г., 2026

*Для цитирования:* Пухова Т.С., Почебут Л.Г. Социальный капитал семьи как фактор формирования человеческого капитала // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 10–28. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-10-28

## Social capital of the family as a factor of human capital formation

Tatiana S. Pukhova

*St. Petersburg State University*

*St. Petersburg, Russia, tsbragina@gmail.com*

Ludmila G. Pochebut

*St. Petersburg State University*

*St. Petersburg, Russia, ludmila.pochebut@gmail.com*

*Abstract.* The article is devoted to the theoretical analysis of family social capital as an important socio-psychological resource that determines the processes of formation and development of human capital of its members. The article considers the key theoretical foundations of the concepts of «social capital» and «human capital» in an interdisciplinary perspective, including within the framework of sociological and psychological discourse. The author presents definitions of social and human capital of the family. The author substantiates the components of family social capital: trust, unity of values and goals, norms of relationships and family identity. The author notes the role of family social capital in the formation of cognitive, personal and behavioral characteristics of individuals, especially at the early stages of socialization. However, there is a need to develop reliable diagnostic tools to determine the social capital of the family. It is emphasized that social capital not only strengthens intra-family cohesion, but also contributes to the development of sustainable behavioral strategies, emotional stability and motivational sphere. The scientific novelty of the article lies in the emphasis on the socio-psychological potential of social capital as a factor that ensures the translation and reproduction of human capital in the family system. At the current moment of time the work on the development of a questionnaire to assess the social capital of the family is underway.

*Keywords:* social capital, human capital, family, trust, identity, norms, values, socialization

*For citation:* Pukhova, T.S. and Pochebut, L.G. (2026), “Social capital of the family as a factor of human capital formation”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 10–28, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-10-28

## *Введение*

Современные социально-психологические исследования все чаще обращаются к изучению семьи как системы, обладающей особыми ресурсами, способными формировать и усиливать как индивидуальные, так и общественные формы капитала. Одним из таких ресурсов выступает социальный капитал – совокупность связей, норм и взаимодействий, способствующих координации действий и взаимной поддержке внутри семьи. Одновременно с этим возрастает интерес к феномену человеческого капитала как совокупности знаний, навыков, здоровья и установок, приобретаемых и развиваемых в рамках семейного контекста.

Проблема взаимодействия различных форм капитала в семейной системе приобретает особую значимость в условиях социальной трансформации, снижения стабильности семейных структур и роста индивидуализации. Семья, несмотря на изменения, остается ключевым институтом, в котором закладываются основы идентичности, формируются привычки, передаются ценности и создаются условия для психологического развития. Современные исследования все чаще фокусируются на роли социального капитала как нематериального ресурса, обеспечивающего устойчивость, доверие и солидарность в межличностных отношениях. В то же время человеческий капитал трактуется как совокупность характеристик, определяющих способность индивида к эффективному функционированию в обществе.

Актуальность темы обусловлена необходимостью выявления взаимосвязей между этими формами капитала, а также разработки стратегий поддержки и укрепления семей как среды развития личности и социокультурной преемственности.

Цель статьи – проанализировать, каким образом социальный капитал семьи способствует формированию человеческого капитала.

Задачи:

- 1) раскрыть понятийные основания социального и человеческого капитала;
- 2) определить компоненты социального капитала семьи;
- 3) описать механизмы их влияния на развитие личностного и образовательного потенциала;
- 4) подчеркнуть практическую значимость укрепления социального капитала семьи.

### *Теоретические подходы к понятию социального капитала*

Понятие социального капитала имеет междисциплинарный характер и варьируется в зависимости от исследовательской позиции. П. Бурдьё определял социальный капитал как совокупность актуальных и потенциальных ресурсов, связанных с наличием прочной сети социальных связей [Bourdieu 1986]. Для П. Бурдьё социальный капитал тесно связан с культурным и экономическим, что способствует формированию системы воспроизводства социальной стратификации.

Дж. Коулман, напротив, делал акцент на функциональной полезности социальных связей. Он рассматривал социальный капитал как ресурс, способствующий передаче норм, поддержанию доверия и эффективной социализации – особенно в рамках семьи. По его мнению, социальный капитал возникает не сам по себе, а в процессе взаимодействия и выполнения взаимных обязательств. Он подчеркивал роль семьи как главного института формирования доверия и норм, способствующих развитию детей [Coleman 1988].

Р. Патнэм расширил понимание социального капитала, включив в него не только межличностное доверие, но и гражданское участие, ассоциативную активность, что актуализирует идею социального капитала как общественного блага [Putnam 2001]. Он дифференцировал социальный капитал на охватывающий (bonding) – укрепляющий внутригрупповые связи (в том числе в семье), и соединяющий (bridging) – направленный на расширение социальных связей вовне. М. Вулкок выделил еще одну форму социального капитала – связывающий (linking), которая характеризуется вертикальной связью между людьми и институтами [Woolcock 1998].

Исследователи выделяют внутренний и внешний социальный капитал семьи. Внутренний социальный капитал состоит из структурного, отношенческого и когнитивного компонентов. Внешний социальный капитал связан со степенью включенности семьи в социальные и общественные группы и движения. Для семейной системы и ее внутреннего социального капитала особенно характерен первый тип (охватывающий), поскольку именно он обеспечивает эмоциональную близость, сплоченность и поддерживающую атмосферу. Соединяющий социальный капитал будет характерен для взаимодействия семьи с другими семьями, социальными группами.

Ф. Фурстенберг рассматривает семью как важный институт накопления, распределения и управления социальным капиталом. Он отмечает, что социальный капитал формируется в процессе повседневного семейного общения и взаимодействия, а также через

взаимодействие с внешними институтами [Furstenberg 2005]. Социальный капитал в семье может быть распределен неравномерно. Это зависит от способности членов семьи использовать ресурсы и выстраивать отношения. Ф. Фурстенберг подчеркивает, что социальный капитал создается и поддерживается благодаря постоянным усилиям: проявление поддержки, заботы, соблюдение норм взаимности [Furstenberg, Kaplan 2004]. Эксплуатация или одностороннее использование социального капитала, например, когда человек обращается за помощью и получает ее, но не проявляет ответных реакций помощи и поддержки, может создать конфликтную и напряженную атмосферу, что может привести к разрушению доверительных отношений.

Выделяют четыре подхода в изучении социального капитала: ресурсный, экономический, сетевой и социально-психологический [Почебут и др. 2022]. В социально-психологическом контексте социальный капитал – это не только социальные связи как таковые, но и качество этих связей, включающее взаимное доверие, чувство принадлежности, наличие устойчивых норм и ценностей. Эти аспекты делают его важным фактором, влияющим на развитие личности.

Существуют три ключевых аспекта социального капитала:

- структурный аспект – наличие устойчивых социальных связей, формальных и неформальных сетей поддержки. В этот аспект входят сети, участие в ассоциациях [Nahapiet, Ghoshal 1998];
- когнитивный аспект – внутренние установки, доверие, нормы и ценности, регулирующие взаимодействие [Grootaert et al. 2004];
- отношенческий аспект – отражает качество отношений между участниками сети [Adler, Kwon 2002].

В семейном контексте все аспекты проявляются через ежедневные формы взаимодействия, родительскую поддержку, распределение ролей и участие в жизни друг друга.

### *Характеристика человеческого капитала семьи*

Концепция человеческого капитала восходит к работам Т. Шульца и Г. Беккера, которые предложили рассматривать вложения в образование, здоровье, воспитание как инвестиции, приносящие индивидуальные и общественные выгоды [Becker, Tomes 1994]. В работе Дж. Коулмана проводится анализ социаль-

ного и человеческого капиталов. Под человеческим капиталом Дж. Коулман понимает совокупность знаний, навыков и умений, которыми обладает индивид, и которые влияют на его производительность и жизненные возможности [Coleman 1988].

В отечественной психологии А.И. Юрьев особое внимание уделял изучению человеческого капитала. Он полагал, что основа человеческого капитала состоит из способностей. К этим способностям относят: жизнеспособность, работоспособность, способность к инновациям, способность к обучению [Юрьев 2009]. В социальной психологии человеческий капитал трактуется шире, включая личностные качества (мотивация, эмпатия, уверенность); познавательные способности и обучаемость; психическое и физическое здоровье; социальные и коммуникативные навыки.

Как подчеркивают М.К. Акимова и С.В. Персиянцева, социальный и человеческий капиталы играют ключевую роль в обеспечении социальной безопасности, способствуют формированию устойчивых связей и доверия между индивидами [Акимова, Персиянцева 2021]. В семье это проявляется через передачу норм, ценностей, моделей поведения между представителями разных поколений.

Формирование личности ребенка начинается в раннем детстве и во многом определяется качеством семейной среды. Именно в семье дети осваивают базовые нормы поведения, получают первую эмоциональную поддержку, сталкиваются с ролевыми моделями. Уровень развития человеческого капитала зависит не только от материального достатка, но и от характера внутрисемейных отношений – уровня доверия, согласованности, эмоциональной близости. Семьи с высоким уровнем человеческого капитала, как правило, демонстрируют повышенное внимание к эмоциональной поддержке и формированию у детей социальных навыков, что способствует их успешной интеграции в общество, снижает риск развития психических расстройств и повышает уровень субъективного благополучия [Coleman 1988]. Человеческий капитал включает не только когнитивные ресурсы, но и широкий спектр навыков, таких как саморегуляция, эмоциональный интеллект и критическое мышление. Владение родителями конструктивными стратегиями коммуникации, а также наличие эмоциональной компетентности повышают эффективность разрешения конфликтных ситуаций, способствуют снижению агрессивного поведения и формированию благоприятного психологического климата в семейной системе [Нескман 2006].

### *Компоненты социального капитала семьи как психологические ресурсы*

Семья представляет собой малую социальную группу, обладающую сложной внутренней структурой, устойчивыми межличностными связями и системой норм, ценностей и ролевых ожиданий. В социологической традиции (А.Г. Харчев, А.И. Антонов, В.М. Медков и другие) семья рассматривается как социальный институт, выполняющий ключевые функции репродукции, социализации, эмоциональной поддержки и экономической взаимопомощи. Согласно определению А.Г. Харчева, семья – это «исторически конкретная система отношений между супругами, родителями и детьми, основанная на браке или кровном родстве, связанная с выполнением определенных социально значимых функций» [Харчев 1979]. Семьи классифицируются по ряду критериев: по составу (нуклеарные и расширенные), по числу детей, по степени устойчивости и полноте<sup>1</sup>. А.И. Антонов в своих работах подчеркивает значимость институционального аспекта семьи как механизма социальной регуляции и идентичности, отмечая, что

...семья – это основанная на единой общесемейной деятельности общность людей, связанная узами супружества-родительства-родства, осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений<sup>2</sup>.

Тем не менее исключительно социологический подход не позволяет в полной мере охватить многомерность семейных взаимодействий, особенно в условиях современной социальной изменчивости. В этой связи актуальным становится усиление социально-психологического подхода к пониманию семьи.

В социально-психологической перспективе семья трактуется как малая группа, в которой происходят процессы взаимодействия, эмоционального обмена, идентификации и ролевого освоения. Как подчеркивает О.А. Карabanова, семья является группой индивидов как с общими, так и с разными интересами, которая создает среду для социализации и развития личности<sup>3</sup>. Т.В. Андреева указывает, что семья выполняет функции первичной социализации не только

---

<sup>1</sup> Антонов А.И., Медков В.М. Социология семьи [Учеб. пособие] М.: Изд-во МГУ: Изд-во Междунар. ун-та бизнеса и управления, 1996. 304 с.

<sup>2</sup> Там же. С. 66.

<sup>3</sup> Карabanова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учеб. пособие. М.: Гардарики, 2005. 320 с.

через нормирование поведения, но и посредством формирования эмоционально-психологического климата, влияющего на внутренние ресурсы личности [Андреева 2005]. М.В. Сапоровская, исследуя межпоколенные отношения, предлагает концепцию семьи как социально-психологической системы, интегрирующей когнитивные, аффективные и поведенческие компоненты, определяющие не только характер внутрисемейных связей, но и устойчивость семейной идентичности [Сапоровская 2012]. Она подчеркивает, что семья является не только совокупностью родственных ролей, но и динамической социальной средой, в которой реализуются механизмы преемственности и трансляции опыта через поколения. Семейные отношения представляют собой совокупность супружеских, детско-родительских и сиблинговых отношений. При проведении исследований семьи важно рассматривать восприятие отношений как со стороны родителей, так и со стороны детей. Как показывают исследования, проведенные О.С. Алексеевой и И.Е. Ржановой, существуют различия в восприятии семейных отношений у отцов и матерей [Алексеева, Ржанова 2020]. Особенности взаимодействия, проявляющиеся во всех указанных подсистемах, могут оказывать влияние на процесс передачи, накопления или утраты социального капитала.

Понимание семьи как малой социальной группы создает методологическую основу для анализа внутренних ресурсов, определяющих качество межличностных отношений и устойчивость семейной системы. Одним из таких ресурсов выступает социальный капитал семьи. Понятие «социальный капитал семьи» имеет разные определения, в зависимости от исследовательского подхода. Придерживаясь социально-психологического подхода, мы даем следующее определение социального капитала семьи: это система семейных связей, качество сети взаимодействия между членами семьи, включающая доверие, нормы взаимности, единство ценностей и целей, а также семейную идентичность. Ряд исследователей отмечают, что социальный капитал оказывает значительное воздействие на устойчивость семьи к жизненным трудностям, уровень психоэмоционального благополучия ее членов, психическое здоровье и внутрисемейный климат [Ducan et al. 2022; Lois 2022; Nastaran et al. 2022; Quick et al. 2021]. Семья, обладающая высоким уровнем социального капитала, обеспечивает своим членам устойчивую основу для развития. К основным компонентам социального капитала семьи мы относим доверие между членами семьи, единство ценностей и целей, нормы взаимоотношений, а также чувство принадлежности к группе [Брагина, Почебут 2024].

## 1. Доверие в семье

Доверие – это основа любых устойчивых социальных связей. В контексте семьи доверие предполагает уверенность в честности, доброжелательности и надежности членов семьи. Семейное доверие способствует открытому обмену информацией, снижению тревожности и конфликтности, усилению взаимной поддержки, эмоциональной стабильности. Высокий уровень доверия обеспечивает эмоциональную безопасность, способствует открытости и формированию стабильных привязанностей. Теоретически доверие рассматривается как элемент когнитивного социального капитала (Р. Патнэм, Ф. Фукуяма), укрепляющий способность семьи действовать как единое целое.

А.Я. Варга рассматривает доверие как один из ключевых индикаторов благополучия в системе «родитель – ребенок», отражающих эмоциональную поддержку, уверенность ребенка в принятии и надежности родителя [Варга 2009]. В семейном контексте доверие проявляется в готовности делиться личными переживаниями, рассчитывать на поддержку и принимать участие в совместных действиях без страха быть отвергнутым. Ф. Фукуяма рассматривает доверие как основу социального капитала [Фукуяма 2004].

Эмпирические исследования подтверждают, что высокий уровень доверия в семье позитивно связан с эмоциональной устойчивостью детей. В исследовании А. Кнафо-Ноам и Ш. Шварца (2003) установлено, что дети, имеющие доверительные отношения с родителями, демонстрируют высокие показатели просоциального поведения и эмпатии [Knafo-Noam, Schwartz 2003]. Кроме того, подростки, ощущающие доверие со стороны родителей, реже вовлекаются в рискованное поведение и демонстрируют более высокий уровень самооценки [Knafo-Noam, Schwartz 2003].

Доверие в семье представляет собой ключевой компонент социального капитала, обеспечивая устойчивость и качество межличностных отношений, а также способствуя формированию психологического благополучия и социальной адаптации личности.

Согласно исследованиям В.Н. Куницыной и Е.С. Синельниковой, доверие и понимание являются фундаментальными условиями эффективной внутрисемейной коммуникации. Они обеспечивают выполнение основных функций семьи: воспитательной, эмоциональной, духовной и других. Нарушение доверительных отношений ведет к коммуникативным сбоям, что может стать причиной семейных кризисов и неудовлетворенности членов семьи [Куница, Синельникова 2012].

Исследования, проведенные под руководством Л.А. Головей и Ю.Ю. Даниловой, подчеркивают значимость доверия в семье для формирования доверия к себе и социального доверия у подростков. Эти аспекты тесно связаны с личностными характеристиками, удовлетворенностью жизнью и восприятием отношений со значимыми взрослыми [Головей, Данилова 2015]. В других исследованиях подчеркивается роль доверия в получении помощи от значимых близких в трудных жизненных ситуациях. Высокий уровень доверия способствует более эффективному восприятию и принятию поддержки, что является критически важным для преодоления кризисов и стрессовых событий [Горбанева и др. 2019].

Доверие в семье выполняет ключевые функции: обеспечивает эффективную коммуникацию, способствует личностному развитию и социальной адаптации, а также служит ресурсом для преодоления жизненных трудностей [Куницина, Синельникова 2012]. Как элемент социального капитала, оно влияет на качество социальных взаимодействий как внутри семьи, так и в более широком социуме. Укрепление доверительных отношений в семье является важной задачей для повышения общего уровня социального капитала общества.

Таким образом, доверие выступает не только как фактор психологической безопасности, но и как механизм развития зрелых форм взаимодействия в семье.

## 2. Общие цели и ценности

Общность ценностей и целей в семье способствует когнитивной и эмоциональной согласованности между членами семьи. Совпадение в таких установках, как отношение к образованию, труду, воспитанию, религии и социальной справедливости, формирует основу для согласованных действий и устойчивых межпоколенческих связей [Putnam 2001].

Когнитивный резонанс между родителями и детьми по вопросам ценностей положительно коррелирует с внутренней мотивацией подростков, а также способствует формированию чувства ответственности. Несогласие по ключевым жизненным ориентирам (например, карьерные ожидания или стиль жизни) может усиливать семейную напряженность и ослаблять эмоциональную привязанность [Мамаева 2022].

Общность целей и ценностей выступает не просто как когнитивное сходство, но как стабилизирующий фактор, способствующий устойчивости семьи как микросоциальной системы. Их значимость проявляется в формировании единой линии поведения,

принятии согласованных решений, устойчивости семейных норм, воспитании детей в духе преемственности. Согласно теориям социального капитала (Дж. Коулмана, П. Бурдьё), наличие общих ценностей обеспечивает консенсус и снижает социальные издержки взаимодействия.

Исследования показывают, что высокое совпадение ценностных ориентаций между членами семьи способствует укреплению внутрисемейных связей. Такие ценности, как защита семьи, доверие и понимание, являются общими приоритетами для разных поколений, что способствует межпоколенческой преемственности и устойчивости семейных традиций [Гуриева и др. 2024].

В условиях современных социальных изменений важность сохранения и защиты семейных ценностей становится особенно актуальной. В современных исследованиях подчеркивается необходимость поддержки традиционных семейных ценностей, таких как взаимное уважение, ответственность и забота о близких, для обеспечения социальной стабильности и благополучия. Единство целей и ценностей в семье создает единую систему координат, обеспечивает согласование ожиданий, повышает уровень сплоченности. Совпадение целей между родителями и детьми способствует конструктивному диалогу и снижает уровень конфликтности.

### 3. Чувство принадлежности к семье (семейная идентичность)

Семейная идентичность – это ощущение включенности в семейную систему, эмоциональная связь с ней и признание себя ее частью. Этот компонент выражается в гордости за принадлежность к семье, внутренней солидарности, устойчивой эмоциональной привязанности, стремлении сохранять семейные связи. Психологические исследования подчеркивают, что идентичность является ключом к устойчивой самооценке и социальной интеграции личности. Элемент семейной идентичности, выражающийся в ощущении включенности и значимости, формирует у ребенка понимание «мы», что особенно важно в условиях социокультурной нестабильности. Это ощущение играет ключевую роль в формировании идентичности, эмоционального благополучия и социальной устойчивости.

С.С. Строкова определяет семейную идентичность как осознание и переживание своей принадлежности к семейной группе, включающее когнитивный (образ семьи), эмоциональный, ценностный и поведенческий компоненты. Отмечается, что семейная идентичность формируется в процессе онтогенеза и влияет на самооценку

и социальную адаптацию личности [Строкова 2019]. В исследовании Дж. Аллен совместно с коллегами выявлено, что подростки, испытывающие чувство принадлежности к семье, имеют более высокие показатели социальной адаптации, демонстрируют меньшую склонность к депрессивным симптомам и тревожности [Allen et al. 2003]. Выявлено, что позитивный образ семьи и сильная семейная идентичность у подростков коррелируют с более высоким уровнем эмоционального благополучия. Это подтверждает, что чувство принадлежности к семье является важным фактором психологического здоровья и социальной адаптации подростков.

Е.П. Белинская и А.М. Рикель в своем исследовании подчеркнули важность межпоколенческой передачи ценностей и норм, которые укрепляют семейную идентичность и чувство принадлежности [Белинская, Рикель 2024]. Это способствует сохранению и приумножению социального капитала через поколения. Принадлежность выполняет фундаментальную функцию, обеспечивая включенность личности в систему социальных отношений, снижая риск социальной маргинализации.

#### 4. Нормы взаимоотношений

Нормы взаимоотношений представляют собой устойчивые правила поведения, регулирующие взаимодействие членов семьи. Они обеспечивают предсказуемость поведения, снижают напряженность и способствуют кооперации. В рамках теории социального капитала нормы выступают как структурный компонент (согласно теориям Р. Патнэма и Дж. Коулмана), способствующий эффективному функционированию социальных систем. Поддержка, уважение, помощь, справедливость – все это способствует формированию социально одобряемого поведения и ответственности.

Каждый из выделенных компонентов – доверие, общие цели и ценности, чувство принадлежности и нормы взаимоотношений – является неотъемлемой частью социального капитала семьи. Их взаимосвязь определяет качество внутрисемейного взаимодействия и потенциал семьи как устойчивой социальной группы. Развитие этих компонентов способствует не только укреплению семьи, но и благополучию ее членов и успешной социализации подрастающего поколения.

Для проведения дальнейшего эмпирического исследования нами разрабатывается опросник для определения социального капитала семьи. Предполагается, что опросник будет состоять из четырех шкал, которые соответствуют выше представленным компонентам социального капитала семьи (доверие, общие цели

и ценности, нормы взаимоотношений, чувство принадлежности к семье). Для подтверждения структуры, согласованности шкал, надежности и валидности опросника планируется использование статистических методов обработки данных, а именно конфирматорный факторный анализ, корреляционный анализ. Для ответов на утверждения опросника предложена шкала Лайкерта. Сбор данных для проверки опросника частично выполнен. Дальнейшая работа над опросником и его проверкой продолжается. Разработка опросника позволит расширить направления исследования социального капитала семьи.

### *Влияние социального капитала на формирование человеческого капитала семьи*

Дж. Коулман утверждает, что социальный капитал является средой, в которой создается и развивается человеческий капитал. При этом стоит отметить, что оба вида капитала тесно взаимосвязаны и взаимозависимы, могут как усиливать, так и ослаблять друг друга [Coleman1988]. Влияние социального капитала семьи на ее человеческий капитал проявляется в ряде направлений.

1. *Когнитивное развитие.* Семьи с высоким уровнем вовлеченности и доверия чаще создают условия для обучения, предоставляют детям поддержку в образовании и развивают у них стремление к саморазвитию.

2. *Личностное развитие.* Члены таких семей обладают более высоким уровнем эмпатии, ответственности, стрессоустойчивости. Наличие норм и ценностей способствует формированию саморегуляции и морального сознания.

3. *Психологическое благополучие.* Поддерживающая среда способствует снижению тревожности, депрессии и развитию позитивной самооценки. Это важно для устойчивости личности в социальной среде.

4. *Социальная мобильность.* Через трансляцию норм поведения, установок и связей социальный капитал повышает возможности индивида в образовательной и профессиональной сферах.

Социальный капитал выступает как среда и механизм формирования человеческого капитала, в то время как человеческий капитал способствует укреплению и расширению социального капитала. Кроме того, социальный капитал семьи не только усиливает внутреннюю сплоченность, но и способствует эффективному включению ее членов в более широкие социальные сети, поддерживая их личностный и профессиональный рост.

## Заключение

Социальный капитал семьи выступает важным психологическим ресурсом, определяющим качество внутрисемейного и межличностного взаимодействия. Его компоненты – доверие, ценности, принадлежность и нормы – создают основу для развития человеческого капитала, влияя на когнитивную, эмоциональную и социальную сферы. Семья с высоким уровнем социального капитала способна более эффективно передавать знания, формировать устойчивую идентичность и адаптивные навыки. Укрепление этих ресурсов может стать одним из направлений профилактики семейных кризисов, поддержки детского развития и повышения качества социальной среды.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке диагностических методик для определения социального капитала семьи и проведении эмпирических исследований влияния социального капитала семьи на показатели образования, здоровья и субъективного благополучия детей и подростков.

## Литература

---

- Акимова, Персиянцева 2021 – *Акимова М.К., Персиянцева С.В.* Социальный капитал как показатель ресурсов в устойчивой сети институциональных отношений // Новая психология профессионального труда педагога: от нестабильной реальности к устойчивому развитию: Сб. ст. М.: ПИ РАО, 2021. С. 274–277.
- Алексеева, Ржанова 2020 – *Алексеева О.С., Ржанова И.Е.* Согласованность оценок родительско-детских отношений // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2020. № 1. С. 92–108.
- Андреева 2005 – *Андреева Т.В.* Психология современной семьи: Монография. СПб.: Речь, 2005. 426 с.
- Белинская, Рикель 2024 – *Белинская Е.П., Рикель А.М.* Идентичность поколений: социально-психологический подход и опыт эмпирического исследования // Национальный психологический журнал. 2024. № 19 (3). С. 31–45.
- Брагина, Почебут 2024 – *Брагина Т.С., Почебут Л.Г.* Социально-психологический подход к изучению «социального капитала семьи» // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2024. Т. 34. Вып. 2. С. 158–165.
- Варга 2009 – *Варга А.Я.* Введение в системную семейную психотерапию. М.: Когнито-Центр, 2009. 182 с.
- Головей, Данилова 2015 – *Головей Л.А., Данилова Ю.Ю.* Семейные факторы формирования доверия и удовлетворенность жизнью в подростковом возрасте //

- Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2015. № 1. С. 28–37.
- Горбанева и др. 2019 – *Горбанева Л.А., Ханова А.М., Стрельцова В.И.* Доверие в семье как основополагающий ресурс личности подростка, помогающий справляться с кризисными ситуациями // *Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен: Материалы V Междунар. науч. конф. Самара, 29–30 марта 2019 г. Самара: Научно-технический центр, 2019. С. 113–115.*
- Гуриева и др. 2024 – *Гуриева С.Д., Юмкина Е.А., Васина Е.А., Кузнецова И.В.* Ценностные ориентации в семье: социально-психологический анализ // *Социальная психология и общество. 2024. Т. 15. № 3. С. 38–59.*
- Куницина, Синельникова 2012 – *Куницина В.Н., Синельникова Е.С.* Понимание и доверие в семье: феномен, функции, критерии // *Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия «Гуманитарные науки». 2012. № 3 (21). С. 114–117.*
- Почебут и др. 2022 – *Почебут Л.Г., Чикер В.А., Кузнецова И.В., Гуриева С.Д., Безносков Д.С., Волкова Н.В., Яничева Т.Г.* Психологическая диагностика социального капитала организации // *Социальная психология и общество. 2022. Т. 13. № 3. С. 62–79.*
- Сапоровская 2012 – *Сапоровская М.В.* Психология межпоколенных отношений в современной российской семье. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 430 с.
- Строкова 2019 – *Строкова С.С.* Семейная идентичность подростков из семей различного типа: Автореф. ... канд. психол. наук. М.: МГППУ, 2019.
- Фукуяма 2004 – *Фукуяма Ф.* Доверие: социальные добродетели и путь к процветанию. М.: АСТ, 2004. 730 с.
- Харчев 1979 – *Харчев А.Г.* Брак и семья в СССР. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Мысль, 1979. 367 с.
- Юрьев 2009 – *Юрьев А.И.* Аксиомы психологического измерения человеческого капитала // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12 «Психология. Социология. Педагогика». 2009. № 3–2. С. 150–155.*
- Adler, Kwon 2002 – *Adler P.S., Kwon S.* Social capital: Prospects for a new concept // *Academy of Management Review. 2002. Vol. 27. P. 17–40.*
- Allen et al. 2003 – *Allen J.P., Hauser S.T., Bell K.L., O'Connor T.G.* Attachment, autonomy, and relatedness in adolescence and adulthood // *Journal of Adolescent Research. 2003. Vol. 18 (6). P. 684–707.*
- Becker, Tomes 1994 – *Becker G., Tomes N.* Human Capital and the Rise and Fall of Families // *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education / Ed. by G. Becker. Chicago: The University of Chicago Press, 1994. P. 257–298.*
- Bourdieu 1986 – *Bourdieu P.* The forms of capital // *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education / Ed. by J. Richardson. NY: Greenwood, 1986. P. 241–258.*

- Coleman 1988 – *Coleman J.* Social capital in the creation of human capital // The American Journal of Sociology. 1988. Vol. 94. P. 95–120.
- Ducan et al. 2022 – *Ducan J.M., Betsy Garrison M.E., Killian T.S., Moon Z.K., Way K.A.* Family resilience: variation by individual psychological and health resources, social capital, and sociodemographic characteristics // The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families. 2022. Vol. 30 (3). P. 376–383.
- Furstenberg 2005 – *Furstenberg F.* Banking on Families: How Families Generate and Distribute Social Capital // Journal of Marriage and Family. 2005. Vol. 67. P. 809–821.
- Furstenberg, Kaplan 2004 – *Furstenberg F., Kaplan S.* Social capital and the Family // The Blackwell Companion to the Sociology of Families / Ed. by J.L. Scott, J.K. Treas, M. Richards. Malden, MA: Blackwell Pub., 2004. P. 218–232.
- Grootaert et al. 2004 – *Grootaert G., Narayan D., Jones V.N., Woolcock M.* Measuring Social Capital: An Integrated Questionnaire. Washington, DC: World Bank, 2004. 61 p.
- Heckman 2006 – *Heckman J.* Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children // Science. 2006. Vol. 312 (5782). P. 1900–1902.
- Knafo-Noam, Schwarz 2003 – *Knafo-Noam A., Schwartz Sh.* Parenting and Adolescents' Accuracy in Perceiving Parental Values // Child development. 2003. Vol. 74. P. 595–611.
- Lois 2022 – *Lois D.* Social Networks, Family Social Capital and Child Health // Social Networks and Health Inequalities / Ed. by A. Klärner et al. Cham: Springer Nature, 2022. P. 109–128.
- Mamaeva 2022 – *Mamaeva T.S.* Protection of family values in modern Russia // Bulletin Social-Economic and Humanitarian Research. 2022. № 14 (16). P. 54–60.
- Nahapiet, Ghoshal 1998 – *Nahapiet J., Ghoshal S.* Social capital, intellectual capital, and the organizational advantage // Academy of Management Review. 1998. Vol. 23 (2). P. 242–266.
- Nastaran et al. 2022 – *Nastaran A., Fatemeh H., Zare Shahabadi A., Mohammadi M.R., Khaleghi A., Yazdi F.R., Esmailnezhad B., Khorshidi R., Mirzaei M.* The relationship between parents' social capital and psychological health among children and adolescents // Research Square. 2022. URL: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2340857/v1> (дата обращения 25 апреля 2025).
- Putnam 2001 – *Putnam R.* Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. NY: Touchstone book, 2001. 544 p.
- Quick et al. 2021 – *Quick V., Delaney C., Eck K., Byrd-Bredbenner C.* Family Social Capital: Links to Weight-Related and Parenting Behaviors of Mothers with Young Children // Nutrients. 2021. № 13 (1428). URL: <https://doi.org/10.3390/nu13051428> (дата обращения 25 апреля 2025).
- Woolcock 1998 – *Woolcock M.* Social capital and economic development: toward a theoretical synthesis and policy framework // Theory and Society. 1998. Vol. 27. № 2. P. 151–208.

## References

---

- Adler, P.S. and Kwon, S. (2002), "Social capital: Prospects for a new concept", *Academy of Management Review*, vol. 27, pp. 17–40.
- Akimova, M.K. and Persiyantseva, S.V. (2021), "Social capital as an indicator of resources in a sustainable network of institutional relations", *Novaya psikhologiya professional'nogo truda pedagoga: ot nestabil'noi real'nosti k ustoichivomu razvitiyu. Sb. st.* [New psychology of professional labor of an educator: from unstable reality to sustainable development], PI RAO, Moscow, Russia, pp. 274–277.
- Alekseeva, O.S. and Rzhanova, I.E. (2020), "Coherence in parent-child relationships estimates", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 92–108.
- Allen, J.P., Hauser, S.T., Bell, K.L. and O'Connor, T.G. (2003), "Attachment, autonomy, and relatedness in adolescence and adulthood", *Journal of Adolescent Research*, vol. 18 (6), pp. 684–707.
- Andreeva, T.V. (2005), *Psikhologiya sovremennoi sem'i* [Psychology of the modern family], Rech', St. Petersburg, Russia.
- Becker, G. and Tomes, N. (1994), "Human Capital and the Rise and Fall of Families", in Becker, G. (ed.), *Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis with Special Reference to Education*, The University of Chicago Press, Chicago, USA, pp. 257–298.
- Belinskaya, E.P. and Rikel, A.M. (2024), "Identification with the generation: socio-psychological approach and empirical research experience", *National Psychological Journal*, vol. 19 (3), pp. 31–45.
- Bourdieu, P. (1986), "The forms of capital", Richardson, J. (ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, Greenwood, NY, USA, pp. 241–258.
- Bragina, T.S. and Pochebut, L.G. (2024), "Social capital of family as a psychological phenomenon", *Bulletin of Udmurt University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, vol. 34, iss. 2, pp. 158–165.
- Coleman, J. (1988), "Social capital in the creation of human capital", *The American Journal of Sociology*, vol. 94, pp. 95–120.
- Ducan, J.M., Betsy Garrison, M.E., Killian, T.S., Moon, Z.K. and Way, K.A. (2022), "Family resilience: variation by individual psychological and health resources, social capital, and sociodemographic characteristics", *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, vol. 30 (3), pp. 376–383.
- Golovei, L.A. and Danilova, Yu.Yu. (2015), "Family factors of forming of trust phenomenon and life satisfaction in adolescence", *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, no. 1, pp. 28–37.
- Gorbaneva, L.A., Khanova, A.M. and Streltsova, V.I. (2019), "Trust in the family as a fundamental resource of the teenager's personality, helping to cope with crisis situations", *Detstvo kak antropologicheskii, kul'turologicheskii, psikhologo-pedagogicheskii fenomen: Materialy V Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii*, Samara, March 29–30, 2019 [Childhood as an anthropological, cultural, psychological and

- pedagogical phenomenon: Proceedings of the V International Scientific Conference, Samara, March 29–30, 2019], Nauchno-tekhnicheskii tseñtr, Samara, Russia, pp. 113–115.
- Grootaert, G., Narayan, D., Jones, V.N. and Woolcock, M. (2004), *Measuring Social Capital: An Integrated Questionnaire*, World Bank, Washington, USA.
- Gurieva, S.D., Yumkina, E.A., Vasina, E.A. and Kuznetsova, I.V. (2024), “Value orientations in a family: a socio-psychological analysis”, *Social Psychology and Society*, vol. 15, no. 3, pp. 38–59.
- Fukuyama, F. (2004), *Doverie: social'nye dobrodeteli i put' k процветaniyu* [Trust: the social virtues and the creation of prosperity], AST, Moscow, Russia.
- Furstenberg, F. (2005), “Banking on Families: How Families Generate and Distribute Social Capital”, *Journal of Marriage and Family*, vol. 67, pp. 809–821.
- Furstenberg, F. and Kaplan, S. (2004), “Social capital and the Family”, in Scott, J.L., Treas, J.K. and Richards, M. (eds.), *The Blackwell Companion to the Sociology of Families*, Blackwell Pub, Malden, MA, USA, pp. 218–232.
- Heckman, J. (2006), “Skill Formation and the Economics of Investing in Disadvantaged Children”, *Science*, vol. 312 (5782), pp. 1900–1902.
- Kharchev, A.G. (1979), *Brak i sem'ya v SSSR* [Marriage and family in the USSR], 2nd ed., Mysl', Moscow, Russia.
- Knafo-Noam, A. and Schwartz, Sh. (2003), “Parenting and Adolescents' Accuracy in Perceiving Parental Values”, *Child development*, vol. 74, pp. 595–611.
- Kunitsyna, V.N. and Sinelnikova, E.S. (2012), “Understanding and trust in the family: the phenomenon, functions, criteria”, *Vestnik Yaroslávskogo gosudarstvennogo universiteta im. P.G. Demidova. Seriya gumanitarnye nauki*, no. 3 (21), pp. 114–117.
- Lois, D. (2022), “Social Networks, Family Social Capital and Child Health”, in Klärner, A. et al. (eds.), *Social Networks and Health Inequalities*, Springer Nature, Cham, Switzerland, pp. 109–128.
- Mamaeva, T.S. (2022), “Protection of family values in modern Russia”, *Bulletin Social-Economic and Humanitarian Research*, no. 14 (16), pp. 54–60.
- Nahapiet, J. and Ghoshal, S. (1998), “Social capital, intellectual capital, and the organizational advantage”, *Academy of Management Review*, vol. 23 (2), pp. 242–266.
- Nastaran, A., Fatemeh, H., Zare Shahabadi, A., Mohammadi, M.R., Khaleghi, A., Yazdi, F.R., Esmailnezhad, B., Khorshidi, R. and Mirzaei, M. (2022), “The relationship between parents' social capital and psychological health among children and adolescents”, *Research Square*, available at: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2340857/v1> (Accessed 25 April 2025).
- Pochebut, L.G., Chiker, V.A., Kuznetsova, I.V., Gurieva, S.D., Beznosov, D.S., Volkova N.V. and Yanicheva, T.G. (2022), “Psychological diagnostics of organizational social capital”, *Social Psychology and Society*, vol. 13, no. 3, pp. 62–79.
- Putnam, R. (2001), *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Touchstone book, NY, USA.
- Quick, V., Delaney, C., Eck, K. and Byrd-Bredbenner, C. (2021), “Family Social Capital: Links to Weight-Related and Parenting Behaviors of Mothers with Young Child-

- ren”, *Nutrients*, vol. 13 (1428), available at: <https://doi.org/10.3390/nu13051428> (Accessed 25 April 2025).
- Saporovskaya, M.V. (2012), *Psihologiya mezhpokolennykh otnoshenii v sovremennoi rossijskoi sem'e* [Psychology of intergenerational relations in the modern Russian family], N.A. Nekrasov KGU, Kostroma, Russia.
- Strokova, S.S. (2019), *Family identity of adolescents from families of different types*, Abstract of Ph.D. dissertation, MGPPU, Moscow, Russia.
- Varga, A.Ya. (2009), *Vvedenie v sistemnyuyu semeinuyu psikhoterapiyu* [Introduction to systemic family psychotherapy], Kognito-Tsentr, Moscow, Russia.
- Woolcock, M. (1998), “Social capital and economic development: toward a theoretical synthesis and policy framework”, *Theory and Society*, vol. 27, no. 2, pp. 151–208.
- Yuriev, A.I. (2009), “Axioms of psychological measurement of human capital”, *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 12. Psychology. Sociology. Education*, no. 3–2, pp. 150–155.

### *Информация об авторе*

*Татьяна С. Пухова*, аспирант, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6; tsbragina@gmail.com

*Людмила Г. Почебут*, доктор психологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, наб. Макарова, д. 6; ludmila.pochebut@gmail.com

### *Information about the authors*

*Tatiana S. Pukhova*, postgraduate student, Saint Petersburg State University, St. Petersburg, Russia; bld. 6, Makarov Embankment, Saint Petersburg, Russia, 199034; tsbragina@gmail.com

*Ludmila G. Pochebut*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia; bld. 6, Makarov Embankment, Saint Petersburg, Russia, 199034; ludmila.pochebut@gmail.com

## Психологическая саморегуляция в условиях хронического соматического заболевания: теоретический обзор

Илья Н. Абросимов

*Московский институт психоанализа  
Москва, Россия, i.abrosimov@bk.ru*

Владимир М. Ялтонский

*Российский университет медицины  
Москва, Россия, yaltonsky@mail.ru*

*Аннотация.* В представленной работе проведен подробный теоретический анализ феномена психологической саморегуляции личности в условиях хронического соматического заболевания. Проанализированы различные взгляды на саморегуляцию человека, описаны различные подходы к ее пониманию. Дифференцированы близкие по смыслу понятия в психологии, но имеющие свои отличия. Авторами предлагается рассмотрение системообразующей роли саморегуляции личности для процессов психологической адаптации пациента к хроническому заболеванию. Комплексный феномен саморегуляции в условиях болезни включает в себя параллельные процессы как по формированию образа предпочитаемого состояния здоровья, так и по непрерывному мониторингу актуального самочувствия, имеющихся симптомов и ограничений. При их несовпадении пациентом запускается итерационный процесс коррекции актуального состояния до предпочитаемого. В психотравмирующих обстоятельствах болезни эти механизмы могут нарушаться, что делает их мишенью психологической работы с пациентом. Таким образом, саморегуляция в условиях болезни соотносится с такими психологическими конструктами как восприятие болезни, совладающее с болезнью поведение, приверженность лечению и качество жизни пациента. Также в статье предпринимается попытка обобщения данных параметров в интегративную модель психологической саморегуляции в условиях болезни.

*Ключевые слова:* саморегуляция, адаптация, хроническое заболевание, совладающее поведение, копинг, приверженность лечению, качество жизни

*Для цитирования:* Абросимов И.Н., Ялтонский В.М. Психологическая саморегуляция в условиях хронического соматического заболевания: теоретический обзор // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 29–47. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-29-47

## Psychological self-regulation in chronic somatic diseases: a theoretical review

Iliia N. Abrosimov  
*Moscow Institute of Psychoanalysis*  
*Moscow, Russia, i.abrosimov@bk.ru*

Vladimir M. Yaltonsky  
*Russian University of Medicine*  
*Moscow, Russia, yaltonsky@mail.ru*

*Abstract.* The presented work provides a detailed theoretical analysis of the phenomenon of psychological self-regulation of the individual in conditions of a chronic somatic disease. Various views on human self-regulation are analyzed, various approaches to understanding it are described. Similar concepts in psychology, but having their own differences, are differentiated. The authors propose to consider the system-forming role of self-regulation of the individual for the processes of psychological adaptation of the patient to a chronic disease. The complex phenomenon of self-regulation in conditions of illness includes parallel processes both for the formation of the image of the preferred state of health and for continuous monitoring of the current state of health, existing symptoms and limitations. If they do not coincide, the patient starts an iterative process of correcting the current state to the preferred one. In psychotraumatic circumstances of the disease, these mechanisms can be disrupted, which makes them the target of psychological work with the patient. Thus, self-regulation in conditions of illness is correlated with such psychological constructs as the illness perception, coping behavior, adherence to treatment and the patient's quality of life. The article also attempts to generalize these parameters into an integrative model of psychological self-regulation in conditions of illness.

*Keywords:* self-regulation, adaptation, chronic disease, coping behavior, coping, treatment adherence, quality of life

*For citation:* Abrosimov, I.N. and Yaltonsky, V.M. (2026), "Psychological self-regulation in chronic somatic diseases: a theoretical review", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 29–47, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-29-47

## *Введение*

Достижения современной медицины в первой четверти XXI в. обусловили много новых и важных трендов в системе здравоохранения и клинической психологии. В частности, обращает на себя внимание продолжающийся рост среднестатистического показателя продолжительности жизни человека. При этом людям чаще и дольше приходится жить в условиях адаптации к хроническим болезням и прилагать больше усилий для совладания с ними. Вместе с продолжительностью жизни соизмеримо растет и среднестатистический стаж болезни.

Здоровьесберегающее и стресс-преодолевающее поведение самого пациента, его активное участие в лечебном процессе рассматриваются как ведущие факторы, существенно влияющие на успешность исхода хронической болезни. В рамках командного подхода пациент занимает равную с врачом и средним медицинским персоналом экспертную позицию, которая распространяется на процессы саморегуляции и контроля болезни. Именно саморегуляция становится важным элементом общего процесса адаптации пациента в условиях хронической болезни [Ялтонский и др. 2024]. Однако большинство людей, узнавших о диагнозе, переживают растерянность и тревогу, приводящие к деморализации, и им нужно прикладывать значительные усилия по саморегуляции своего поведения и переживаний для достижения условно адаптивного поведения [Абросимов, Ялтонский 2024].

Целью данной статьи является теоретический анализ феномена саморегуляции личности в условиях хронического соматического заболевания – описание структуры, центральных компонентов и механизмов данного психологического феномена.

## *Определение саморегуляции как клиничко-психологического феномена*

Саморегуляция играет значимую роль в сохранении здоровья и профилактике заболеваний, поскольку многие из наиболее распространенных причин развития соматических болезней сводятся к нездоровому поведению индивида. Болезнь может быть результатом неспособности отказаться от курения, чрезмерного употребления алкоголя, приема высококалорийной пищи, а также трудностей контроля физической и сексуальной активностей. Многие методы лечения также требуют от людей соблюдения режима лечения или выполнения упражнений для управления болью [Вець 2022].

Саморегуляция в широком смысле объединяет динамические когнитивные, аффективные и поведенческие процессы индивида, направленные на достижение предпочитаемой им цели [Гофман и др. 2023]. Большинство психологических моделей саморегуляции основываются на концепции цикла обратной связи – поведение изменяется в результате несоответствия между имеющимися показателями (внутренними и внешними) и предпочитаемыми/необходимыми состояниями [Моросанова 2021].

Общими компонентами психологической модели саморегуляции является:

- 1) постановка целей (в ситуации болезни – купирование симптомов, хорошее самочувствие, отсутствие рецидивов);
- 2) разработка и принятие стратегий для достижения этих целей (планирование лечения, приверженность лечению, эффективные копинг-стратегии);
- 3) разработка критериев для определения приближения к поставленной цели (признаки улучшения состояния, предпочитаемое качество жизни, образ состояния здоровья);
- 4) решение на основе соотношения реальной ситуации и поставленных целей, нужны ли корректирующие действия или нужно ли пересматривать цель [Психология саморегуляции 2020].

Таким образом, саморегуляцию можно определить как динамический процесс корректировки актуального состояния, формирования образа желаемого состояния, принятия мер для его достижения и мониторинга эффективности данных мер [Моросанова 2022]. Саморегуляция включает в себя различные способы, с помощью которых люди изменяют свои мысли, чувства и поведение ради поставленной цели [Конжин 2021]. Саморегуляция как психологический феномен складывается из индивидуальных предпосылок (пол, возраст, темперамент, образование, копинг-стиль) и из опыта средовых воздействий (социально-экономический статус семьи, тип привязанности, ранняя психотравматизация, межличностные контакты)<sup>1</sup>. Некоторые авторы утверждают, что саморегуляция в отношении здоровья, имеет свои истоки в детском опыте и чертах личности, формирующихся в раннем возрасте. Другие исследования делают акцент на том, что саморегуляция является приобретаемым в ходе болезни навыком, которому можно обучиться и который можно корректировать для улучшения здоровья и благополучия [Weidner et al. 2015].

---

<sup>1</sup> *McClelland M.M., Wanless S.B., Lewis K.W. Self-Regulation // Encyclopedia of Mental Health (2-nd ed.) / Ed. by H. Friedman. London: Academic Press, 2016. P. 120–127.*

Саморегуляция в отношении здоровья представляет собой динамический процесс восприятия текущего состояния (болезни) и сравнения его с желаемым или предполагаемым состоянием (здоровья). Обнаруживаемое несоответствие между ними устраняется корректирующим поведенческим ответом (участие в лечении). Поведение будет направлено на изменение внешних обстоятельств (посещение лечебного учреждения) и внутренних процессов (прием лекарственных препаратов) для достижения благополучия. Общий эффект заключается в том, чтобы привести ощущаемое состояние здоровья в соответствие с намеченным<sup>2</sup>.

Эта концептуализация подразумевает, что саморегуляция в условиях хронической болезни является сознательной и преднамеренной [Hagger, Orbell 2021], но это не всегда так. Понимание саморегуляции в условиях болезни и путей ее коррекции может быть обогащено за счет обращения к автоматическим процессам, которые влияют на распознавание и идентификацию проявлений болезни, эмоциональное реагирование на болезнь и текущий контроль [Orbell, Phillips 2019].

Саморегуляция может быть автоматической, действующей через рефлекторные процессы, например, в контексте повседневной рутины (приверженность лечению, чистка зубов) и ситуативных реакций (отказ от болезненной процедуры) [Orbell, Phillips 2019]. Поведения людей в отношении здоровья часто бывает обусловлено как ситуативными факторами («делаю то, что приносит сейчас удовольствие»), так и долгосрочными предпочитаемыми перспективами («это то, что поможет мне сохранить здоровье в будущем») [Tao et al. 2023]. К тому же в один и тот же момент у человека может быть несколько конкурирующих целей, которые он стремится достичь одновременно<sup>3</sup>.

Синонимом к саморегуляции часто рассматривают понятие самоконтроля, хотя они имеют различия и их важно дифференцировать. Самоконтроль связан с разрешением конфликта между конкурирующими целями. В случае хронического заболевания это может быть, например, стремление поддерживать физическое состояние и одновременно сохранять активное общение с близкими. Эти цели требуют противоположных действий, поэтому человек с помощью самоконтроля распределяет внимание и выбирает, какая

---

<sup>2</sup> Encyclopedia of Behavioral Medicine / Ed. by M.D. Gellman. Cham: Springer, 2020. 2457 p.

<sup>3</sup> *Lenne R.L., Mann T.* Self-Regulation The Wiley Encyclopedia of Health Psychology. Vol. 2: The Social Bases of Health Behavior, First Edition / Ed. by L.M. Cohen. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2021. P. 623–630.

мотивация в конкретный момент важнее. Это делает поведение более гибким, а не ригидным [Gorin et al. 2024].

Другое схожее с саморегуляцией понятие – это самоуправление (self-management). T.L. Creer (2010) предлагает определять самоуправление как следование целям, поставленным другими. Посредством самоуправления пациенты, в частности, становятся для своих врачей и других специалистов партнерами по контролю хронического заболевания [Voekaerts et al. 2005].

### *Саморегуляция в контексте процесса адаптации к болезни*

Саморегуляция в условиях болезни – это итеративный процесс, который подразумевает непрерывную оценку самочувствия, чтобы достигнуть желаемого соответствия между актуальным статусом человека и предпочитаемым состоянием здоровья. Оптимальное физическое функционирование или отсутствие симптомов можно считать предпочитаемой целью в ситуации болезни [Лазарева, Николаев 2016]. В идеальной модели циклы корректирующих действий пациента будут запускаться до тех пор, пока эта цель не будет достигнута. Однако на практике существует риск возникновения барьеров для такой саморегуляции в виде отсутствия четко сформулированных целей лечения, недооценки собственных возможностей и ресурсов, чувства беспомощности, иррациональных установок о ситуации болезни и о себе в ней [Тао et al. 2023].

Саморегуляция пациента некоторыми авторами рассматривается как центральный психологический конструкт в контексте общего процесса адаптации личности в условиях болезни. Чаще всего к критериям успешной психологической адаптации пациента относят: конструктивное взаимодействие с врачом и медицинским персоналом, оптимизм в отношении прогнозов болезни и результатов лечения, активное копинг-поведение и приверженность лечению. Как следствие этого выступают отсутствие интенсивных негативных эмоций и состояний (тревога, депрессия, негативизм и др.), высокий уровень качества жизни и психологического благополучия [Compare et al. 2014].

В структуре саморегуляции в условиях болезни важная роль отводится эмоциональным переживаниям. Это важный компонент мотивационной системы, который может быть сигналом для запуска саморегуляционных процессов, результатом оценки прогресса в достижении цели и модератором когнитивных и поведенческих процессов (например, восприятие симптомов) [Польская, Разваля-

ева 2017]. Поэтому эмоции пациента, часто воспринимаемые врачами как помехи для лечебного процесса, могут рассматриваться психологом как важные ориентиры для дальнейшей работы, которые отражают ценностно-смысловые характеристики индивида [Gatie, Al-Nadrawi 2024]. Кроме того, малоадаптивные стратегии регуляции негативных эмоций (такие как руминации и подавление на фоне нарушений ментализации) ассоциированы не только с ухудшением клинических показателей, но и с развитием психопатологических состояний [Kim et al. 2023].

Саморегуляция в болезни и адаптация к болезни достаточно близкие по содержанию взаимосвязанные понятия. Но если саморегуляция является процессом приспособления пациента к новым условиям, то адаптация может рассматриваться как результат этого приспособления.

Sharoff K. (2004) предлагает рассматривать следующие этапы в процессе адаптации пациента к хроническому соматическому заболеванию и основные задачи саморегуляции на каждом из них (см. рис. 1) [Sharoff 2004].



Рис. 1. Этапы адаптации к хронической болезни (схема по К. Sharoff, дополненная и измененная)

## Копинг-поведение как «инструмент» саморегуляции пациента

Совладающее (копинг-) поведение подразумевает под собой постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки

индивида управлять специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерно выраженные или превышающие ресурсы. Ситуация хронической болезни зачастую включает все эти аспекты, что и обуславливает активацию тех или иных копинг-стратегий пациента. Результаты эмпирических исследований указывают, что от выбираемого пациентом вектора поведения зависят как субъективные (тревога, депрессия, уверенность в себе и др.), так и объективные (скорость реабилитации, качество жизни, уровень сахара в крови и др.) показатели его самочувствия [Nebhinani et al. 2022].

Саморегуляция в условиях хронической болезни включает когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-процессы, которые опосредуют взаимосвязь между стрессорами болезни (тяжесть симптомов, стаж болезни, уровень боли, инвалидизация, прогноз и др.) и непосредственной реакцией на болезнь. Когнитивные копинги проявляются в том, как человек воспринимает свою болезнь, в каком ключе думает о ней (катастрофизирует, ищет позитивные аспекты, отмечает признаки улучшения или неконтролируемости состояния и т. д.). Аффективные реакции относятся к тому, как человек чувствует себя в условиях болезни и как справляется с эмоциями, связанными с болезнью. Поведенческий компонент составляют действия, предпринимаемые для управления болезнью, включая соблюдение рекомендаций по лечению, поиск социальной поддержки, избегание активных действий [Sharoff 2004].

Современные исследования совладающего поведения в условиях болезни уходят от понятия неадаптивного копинга, поскольку любые предпринимаемые действия в данном контексте могут быть расценены как попытка адаптации. Но при этом авторы пытаются описать критерии эффективности совладания и часто сходятся на том, что ее определяют широта репертуара применяемых стратегий поведения и гибкость их переключения с учетом контекста и обстоятельств.

Обобщенный взгляд на классификацию совладающего поведения в условиях болезни предполагает рассмотрение следующих видов копинга.

- Проблемо-ориентированный копинг заключается в возможности воздействия на сам стрессор: принимаются меры по его устранению или избеганию или каким-то образом снижается его воздействие, если его невозможно избежать. Например, пациент принимает лекарственные препараты для снижения болевых ощущений, вызывающих у него дистресс.
- Эмоционально-ориентированный копинг используется в случаях, когда воздействие стрессора неизбежно и трудно поддается

управлению, однако переживания по этому поводу представляют собой источник вторичной травматизации. Данное совладание направлено на минимизацию эмоций, связанных со стрессом путем самоуспокоения, переоценки значимости события, отвлечения, фантазирования и др. Например, человек избегает диспансеризации, хотя по возрасту входит в группу риска развития гипертонической болезни – это не решает проблему контроля своего состояния, но ситуативно помогает избавиться от тревоги о здоровье [Sharoff 2004].

- Смысло-ориентированный копинг предполагает, что люди опираются на свои убеждения и ценности, чтобы найти позитивные аспекты в сложившейся ситуации болезни, провести переоценку собственных жизненных приоритетов или напомнить себе о положительных аспектах своей жизни [Есенкова 2020]. Также данный копинг подразумевает принятие ограничений, которые накладывают жизненные обстоятельства. Например, человеку при прогрессировании заболевания приходится принять факт собственной инвалидизации для дальнейшей адаптации и коррекции собственных жизненных планов и действий [Purg-Stephenson, Edwards 2024].
- Совместный (коллективный) копинг стремится повысить эффективность совладания за счет совмещения усилий сразу нескольких человек. Совладание не существует в вакууме, оно почти всегда осуществляется в социальном контексте. Не только пациент, но также его лечащий врач, смежные специалисты и родственники имеют общий вектор действий и общую цель – преодоление болезни [Helgeson et al. 2018]. Несколько человек воспринимают болезнь как «нашу» проблему (в противовес позиции «это только моя/твоя проблема») и вырабатывают согласованные совместные стратегии по ее управлению. Участники команды/диады делятся между собой знаниями и опытом, связанными с болезнью, и имеют общие ожидания относительно способов и результатов ее преодоления [Zajdel, Helgeson 2024].

Важно рассматривать разные копинги как взаимодополняющие, а не дискретные категории. Не существует единственно верной стратегии, адаптация достигается за счет гибкости и комбинации различных стратегий. При этом одна и та же стратегия может выступать в различных ролях. Например, поиск поддержки будет сфокусирован на эмоциях, если его целью является получение эмоциональной поддержки и утешения; с другой стороны, та же самая стратегия будет сфокусирована на проблемах, если ее целью будет получение совета или инструментальной помощи [Cohen-Biton et al. 2023].

### *Приверженность лечению и качество жизни как исходы саморегуляции в условиях болезни*

Продолжение анализа феномена саморегуляции пациента в условиях хронической соматической болезни логично приводит к попытке определения критериев эффективности его результатов. Чаще всего в роли таких критериев выступают степень приверженности лечению пациента и уровень его качества жизни (физического, психического и социального) [Ковтун и др. 2020].

Для самого болеющего человека, его близких людей и врачей факт приема лекарств и выполнение процедур, поддерживающих оптимальный уровень самочувствия, являются не клиническими, но психологическими маркерами эффективности применяемых совместных усилий по регуляции болезни.

Существует много близких понятий, описывающих соблюдение пациентом назначенного ему лечения, которые часто заменяют друг друга. Но все же они отражают различные степени интериоризации (присвоения) человеком необходимости соблюдения лечения. Комплаенс (compliance) проявляется во внешнем поведении пациента и может быть оценен по формальному соблюдению им рекомендованного лечения. Приверженность лечению (adherence to treatment) отражает степень добровольного согласия пациента с предписанными рекомендациями («я согласен, что мне это надо»), а не просто пассивное подчинение им («мне сказали, что так надо»). Определение согласованности/конкордантности (concordance) полностью сосредоточено на инициативности пациента в отношениях с врачом, характеризуется формированием внутренней мотивации к лечению и готовностью к совместным усилиям<sup>4</sup>.

Приверженность лечению является наиболее емким термином среди предложенных, который отражает высокую саморегуляцию пациента и формирование у него более стабильной мотивации к здоровьесберегающему поведению. Высокий уровень приверженности ассоциируется с оптимальным благополучием пациента, в том числе и психологическим – через реализацию ценностного поведения, отражающего личностные смыслы индивида.

Отказ от назначенного лечения может рассматриваться как форма нарушения саморегуляции и препятствием для достижения оптимального качества жизни пациента. Неприверженность (non-

---

<sup>4</sup> Ялтонский В.М., Сирота Н.А., Ялтонская А.В., Абросимов И.Н. Приверженность лечению хронических заболеваний // Клиническая психология лечебного процесса: Учеб. пособие / Под ред. Н.А. Сирота. М.: ГЭОТАР–Медиа, 2023. С. 48–64.

комплаентность) может быть сознательным выбором по отказу от лечения, например, в контексте саморазрушающего поведения. Непреднамеренное снижение приверженности лечению можно наблюдать в результате небрежности, забывчивости или недостаточного понимания инструкции по приему лекарств [Захарова 2019].

В медицине и клинической психологии в качестве интегративного показателя благополучия пациента принято рассматривать уровень качества жизни, который отражает физические, ролевые, социальные и психологические аспекты его функционирования. Качество жизни оценивается по объективным (что может физически делать в условиях болезни) и субъективным (как воспринимает свое состояние) критериям [Заришняк и др. 2020].

В контексте излагаемой выше идеи качество жизни выступает в качестве промежуточного результата саморегуляции болеющего человека. Субъективное восприятие болезни обуславливает копинг-поведение и приверженность лечению пациента, которые приводят в результате к определенному физическому и эмоциональному самочувствию. Если это самочувствие не устраивает индивида, то может происходить корректировка внутренней картины болезни и связанного с болезнью копинг-поведения для оптимизации результата на следующем «витке» саморегуляции. Если качество жизни удовлетворяет пациента, то процесс саморегуляции с большой вероятностью будет направлен на поддержание его уровня [Огарев и др. 2023].

Данный взгляд соотносится с моделью Г. Левенталя, которая рассматривает саморегуляцию в условиях болезни как циклический, самоподдерживающийся процесс, включающий:

- 1) субъективное восприятие различных аспектов болезни (включая параллельные и взаимосвязанные когнитивные и эмоциональные процессы);
- 2) оценку наличия угрозы болезни для жизни и благополучия;
- 3) активацию проблемо-ориентированных и эмоционально-ориентированных копинг-стратегий;
- 4) оценку результатов совладания, которая в свою очередь снова запускает процесс восприятия болезни (физического и эмоционального самочувствия) [Cameron, Leventhal 2012].

Предложенная модель активно подтверждается и дополняется эмпирическими исследованиями с участием различных клинических выборок [Рассказова 2020]. Мы намеренно опускаем здесь подробный анализ данной модели, чтобы уделить ей внимание в последующих аналитических статьях, но отмечаем ее фундаментальную значимость для продолжения исследования саморегуляции в условиях болезни [Hagger, Orbell 2021].

### Заключение и основные выводы

Проведенный теоретический анализ проблемы показал актуальность и практическую значимость исследования механизмов саморегуляции в условиях хронической соматической болезни. Саморегуляция пациента является ключевым компонентом преодоления болезни и составляет основу для возвращения к оптимальному самочувствию и функционированию.

Опираясь на результаты наших собственных исследований, клинический опыт работы с пациентами, а также данные, описанные другими авторами, мы предприняли попытку вписать рассмотренные в данной статье конструкты в обобщенную модель саморегуляции личности в условиях хронического соматического заболевания (см. рис. 2).

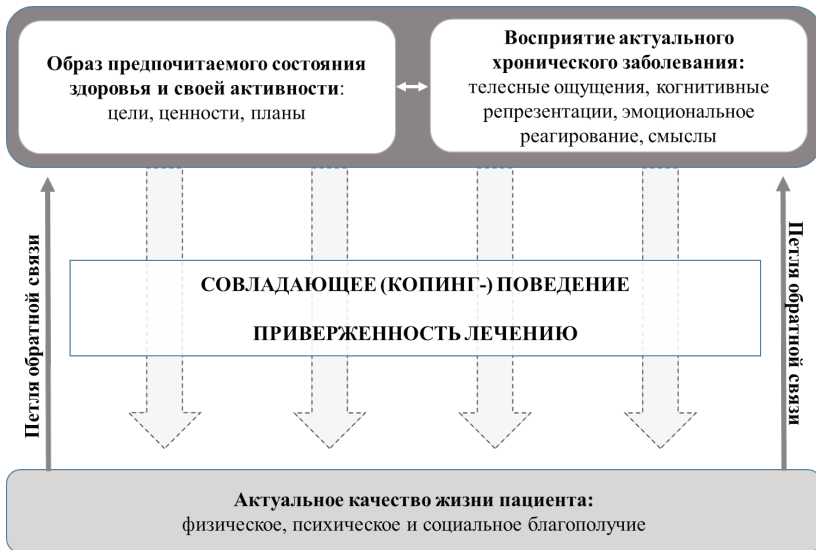


Рис. 2. Обобщенная модель психологической саморегуляции в условиях хронического соматического заболевания

Восприятие имеющейся хронической болезни соотносится с образом предпочитаемого состояния пациента, к которому он стремится прийти, и с его ценностно-смысловыми ориентирами. Разница между ними определяет внешние и внутренние формы активности пациента в виде приверженности лечению и совладающего поведения, результатом которых является достижение

определенного качества жизни. Удовлетворяющее или неудовлетворяющее самочувствие соотносится с динамичными конструктами: образом предпочитаемого состояния здоровья и актуальным восприятием болезни. Качество жизни и благополучие пациента через механизм обратной связи определяют новый цикл саморегуляции, направленной на коррекцию или поддержание личностного смысла болезни и использованных ранее стратегий в отношении болезни [Есина и др. 2024].

Однако эти размышления выглядят логичными и согласованными только в теоретическом плане. На практике мы можем наблюдать влияние иррациональных человеческих и средовых факторов. Так, например, при достижении хорошего самочувствия пациент снова возвращается к курению или несоблюдению диеты, полагая, что болезнь отступила и вернувшееся здоровье не требует участия и поддержки с его стороны. Или, наоборот, в ситуации приложенного максимума усилий по преодолению болезни наблюдается ее прогрессирование и нарастание симптомов, что приводит к деморализации пациента и отказу от дальнейшего совладания.

Данные примеры не ставят под сомнение сделанные нами обобщения, а указывают на необходимость практических разработок в области психологического сопровождения лечебного процесса. Это подразумевает необходимость применения методов психологической диагностики и психокоррекции в отношении саморегуляции и других рассмотренных выше психологических конструктов с целью достижения успешной адаптации личности в условиях хронического заболевания.

Способность к саморегуляции (когнитивной, поведенческой, эмоциональной, социальной) является психологической характеристикой человека, которая влияет на поддержание здоровьесберегающего поведения и траекторий здоровья на протяжении всей жизни. Поэтому одной из важных задач по психологической помощи людям с хроническими болезнями может быть поиск способов улучшения навыков саморегуляции. Данные навыки смогут стать личностным ресурсом для активации процессов сохранения здоровья, преодоления болезни или замедления ее прогрессирования, а также повышения качества жизни.

## *Литература*

---

Абросимов, Ялтонский 2024 – Абросимов И.Н., Ялтонский В.М. Психологическая саморегуляция подростков в условиях хронической болезни // Российский педиатрический журнал. 2024. Т. 27. № 2. С. 147–152.

- Вець 2022 – *Вець И.В.* Осознанная саморегуляция и личностные свойства как ресурсы восстановления здоровья после операционных вмешательств // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. № 2 (15). С. 28–45.
- Гофман и др. 2023 – *Гофман О.О., Банаян А.А., Киселева Е.А.* Психическая саморегуляция как ресурс сохранения профессионального здоровья // Организационная психология. 2023. Т. 13. № 2. С. 9–36.
- Есенкова 2020 – *Есенкова Н.Ю.* Когнитивные стратегии саморегуляции и жизнеспособность больных сахарным диабетом 2-го типа // Психология. Психофизиология. 2020. Т. 13. № 4. С. 13–20.
- Есина и др. 2024 – *Есина Л.В., Выборных Д.Э., Рассказова Е.И., Гемджян Э.Г., Звонков Е.Е., Лукьянова И.А., Моисеева Т.Н., Магомедова А.У.* Представления о болезни и приверженность лечению у пациентов с острыми лейкозами и лимфомами // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 1. С. 87–104.
- Заришняк и др. 2020 – *Заришняк Н.В., Кулбаисов А.М., Гаврилова Е.В.* Госпитализированные пациенты терапевтического профиля – взаимосвязь типа отношения к болезни и качества жизни // Клиническая и специальная психология. 2020. Т. 9. № 4. С. 36–56.
- Захарова 2019 – *Захарова Е.В.* Теоретические концепции и методы исследования комплаенса и приверженности лечению // Теоретическая и экспериментальная психология. 2019. № 3. С. 96–110.
- Ковтун и др. 2020 – *Ковтун Ю.Ю., Локтева А.В., Канищева М.А.* Саморегуляция как предиктор формирования приверженности лечению у пациентов, страдающих гипертонической болезнью // Вестник Вятского государственного университета. 2020. № 3. С. 124–135.
- Конжин 2021 – *Конжин С.И.* Роль саморегуляции и смысложизненных ориентаций на разных этапах взрослости // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. 2021. № 1. С. 114–127.
- Лазарева, Николаев 2016 – *Лазарева Е.Ю., Николаев Е.Л.* Характеристики осознанной саморегуляции у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2016. Т. 12. № 1. С. 120–132.
- Моросанова 2021 – *Моросанова В.И.* Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2021. № 1. С. 4–37.
- Моросанова 2022 – *Моросанова В.И.* Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 57–83.
- Огарев и др. 2023 – *Огарев В.В., Канатбек К.А., Данишевич А.М., Янова Т.И., Исаева Д.А., Лахарева Т.А., Бодунова Н.А.* Психологический дистресс носителей мутаций BRCA1/2, ассоциированных с диагнозом «рак молочной железы» // Вопросы онкологии. 2023. Т. 69. № 3S. С. 175–176.
- Польская, Разваляева 2017 – *Польская Н.А., Разваляева А.Ю.* Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.

- Психология саморегуляции 2020 – Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М.; СПб.: Нестор-История, 2020. 472 с.
- Рассказова 2020 – *Рассказова Е.И.* Отказ от целей и их изменение в структуре психологической саморегуляции личности // Вопросы психологии. 2020. № 2. С. 129–139.
- Ялтонский и др. 2024 – *Ялтонский В.М., Абросимов И.Н., Сирота Н.А., Ялтонская А.В., Панченкова М.Д.* Динамика восприятия болезни и саморегуляции у пациентов с морбидным ожирением через три месяца после бариатрической хирургии // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 3 (125). С. 28–47.
- Boekaerts et al. 2005 – *Boekaerts M., Pintrich P., Zeidner M.* Handbook of Self-Regulation. London: Academic Press, 2005. 816 p.
- Cameron, Leventhal 2012 – *Cameron L., Leventhal H.* The Self-regulation of health and illness behaviour. London: Routledge, 2012. 360 p.
- Cohen-Biton et al. 2023 – *Cohen-Biton L., Buskila D., Nissanholtz-Gannot R.* Problem-oriented coping and resilience among Fibromyalgia patients who live under security threats and have undergone a Fibrotherapy intervention program // Psychology, Health & Medicine. 2023. № 29 (4). P. 698–711.
- Compare et al. 2014 – *Compare A., Zarbo C., Shonin E., Van Gordon W., Marconi C.* Emotional regulation and depression: a potential mediator between heart and mind // Cardiovascular psychiatry and neurology. 2014. Art. 324374. URL: <https://www.hindawi.com/journals/cpn/2014/324374/> (дата обращения 24 марта 2025).
- Gatie, Al-Hadrawi 2024 – *Gatie B.K., Al-Hadrawi H.H.* Effectiveness of emotional-focused coping on heart-focused anxiety in patients prior to cardiac catheterization // Current problems in cardiology. 2024. Art. 102917. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0146280624005528?via%3Dihub> (дата обращения 24 марта 2025).
- Gorin et al. 2024 – *Gorin A.A., Leahey T.M., Cornelius T., Bourgea K., Powers T.A.* Self-control and grit: associations with weight management and healthy habits // Journal of behavioral medicine. 2024. № 1 (47). P. 160–167.
- Hagger, Orbell 2021 – *Hagger M.S., Orbell S.* The common sense model of illness self-regulation: a conceptual review and proposed extended model // Health Psychology Review. 2021. № 16 (3). P. 347–377.
- Helgeson et al. 2018 – *Helgeson V.S., Jakubiak B.K., Van Vleet M., Zajdel M.* Communal coping and adjustment to chronic illness: theory update and evidence // Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology. 2018. № 22 (2). P. 170–195.
- Kim et al. 2023 – *Kim S., Lee S., Han K., Koh S.J., Im J.P., Kim J.S., Lee H.J.* Depression and anxiety are associated with poor outcomes in patients with inflammatory bowel disease: A nationwide population-based cohort study in South Korea // General hospital psychiatry. 2023. № 81. P. 68–75.

- Nebhinani et al. 2022 – *Nebhinani N, Mattoo SK, Wanchu A*. Quality of life, social support, coping strategies, and psychiatric morbidity in patients with rheumatoid arthritis // *Journal of neurosciences in rural practice*. 2022. № 13 (1). P. 119–122.
- Orbell, Phillips 2019 – *Orbell S., Phillips L.A*. Automatic processes and self-regulation of illness // *Health psychology review*. 2019. № 13 (4). P. 378–405.
- Purc-Stephenson, Edwards 2024 – *Purc-Stephenson R.J., Edwards R*. Finding meaning in chronic illness and its relationship to psychological well-being: a mixed-methods study // *PLOS Mental Health*. 2024. № 1 (4). Art. e0000121. URL: <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000121> (дата обращения 24 марта 2025).
- Sharoff 2004 – *Sharoff K*. *Coping Skills Therapy for Managing Chronic and Terminal Illness* (Springer Series on Rehabilitation). NY: Springer Publishing Company, 2004. 206 p.
- Tao et al. 2023 – *Tao H., Zhou Q., Yang Q*. A Study on the Localization of Urban Residents' Recreation: A Moderated Mediation Model Based on Temporal Self-Regulation Theory // *International journal of environmental research and public health*. 2023. № 20 (6). Art. 5160. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/6/5160> (дата обращения 24 марта 2025).
- Weidner et al. 2015 – *Weidner G., Sieverding M., Chesney M.A*. The role of self-regulation in health and illness // *Psychology, Health & Medicine*. 2015. № 21 (2). P. 135–137.
- Zajdel, Helgeson 2024 – *Zajdel M., Helgeson, V.S*. A Communal Coping Intervention for Couples Managing Chronic Illness: Proof-of-Concept Study // *Couple & family psychology*. 2024. № 13 (3). P. 188–201.

## References

---

- Abrosimov, I.N. and Yaltonskii, V.M. (2024), “Psychological self-regulation of adolescents in conditions of chronic disease”, *Russian Pediatric Journal*, no. 27 (2), pp. 147–152.
- Boekaerts, M., Pintrich, P. and Zeidner, M. (2005), *Handbook of Self-Regulation*, Academic Press, London, UK.
- Cameron, L. and Leventhal, H. (2012), *The Self-Regulation of Health and Illness Behaviour*, Routledge, London, UK.
- Cohen-Biton, L., Buskila, D. and Nissanholtz-Gannot, R. (2023), “Problem-oriented coping and resilience among Fibromyalgia patients who live under security threats and have undergone a Fibrotherapy intervention program”, *Psychology, Health & Medicine*, no. 29 (4), pp. 698–711.
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Van Gordon, W. and Marconi, C. (2014), “Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind”, *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, art. 324374, available at: <https://www.hindawi.com/journals/cpn/2014/324374/> (Accessed 24 March 2025).

- Esenkova, N.Yu. (2020), "Cognitive Self-Regulation Strategies and Resilience in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus", *Psychology. Psychophysiology*, vol. 13, no. 4, pp. 13–20.
- Esina, L.V., Vybornykh, D.E., Rasskazova, E.I., Gemdzhyan, E.G., Zvonkov, E.E., Luk'yanova, I.A., Moiseeva, T.N. and Magomedova, A.U. (2024), "Illness representations and treatment adherence in patients with acute leukemia and lymphoma", *Clinical Psychology and Special Education*, vol. 13, no. 1, pp. 87–104.
- Gatie, B.K. and Al-Hadrawi, H.H. (2024), "Effectiveness of emotional-focused coping on heart-focused anxiety in patients prior to cardiac catheterization", *Current problems in cardiology*, art. 102917, available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0146280624005528?via%3Dihub> (Accessed 24 March 2025).
- Gofman, O.O., Banayan, A.A. and Kiseleva, E.A. (2023), "Mental self-regulation as a resource for maintaining professional health of future teachers in sport and exercise", *Organizational Psychology*, vol. 13, no. 2, pp. 9–36.
- Gorin, A.A., Leahey, T.M., Cornelius, T., Bourgea, K. and Powers, T.A. (2024), "Self-control and grit: associations with weight management and healthy habits", *Journal of Behavioral Medicine*, no. 1 (47), pp. 160–167.
- Hagger, M.S. and Orbell, S. (2021), "The common sense model of illness self-regulation: a conceptual review and proposed extended model", *Health Psychology Review*, no. 16 (3), pp. 347–377.
- Helgeson, V.S., Jakubiak, B.K., Van Vleet, M. and Zajdel, M. (2018), "Communal Coping and Adjustment to Chronic Illness: Theory Update and Evidence", *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology*, no. 22 (2), pp. 170–195.
- Kim, S., Lee, S., Han, K., Koh, S.J., Im, J.P., Kim, J.S. and Lee, H.J. (2023), "Depression and anxiety are associated with poor outcomes in patients with inflammatory bowel disease: A nationwide population-based cohort study in South Korea", *General Hospital Psychiatry*, no. 81, pp. 68–75.
- Konzhin S.I. (2020), "The role of self-regulation and life-meaning orientations at different stages of adulthood", *RSUH/RGGU Bulletin: "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 114–127.
- Kovtun, Yu.Yu., Lokteva, A.V. and Kanishcheva, M.A. (2020), "Self-regulation as a predictor of treatment adherence in patients with hypertension", *Herald of Vyatka State University*, no. 3 (137), pp. 124–135.
- Lazareva, E.Yu. and Nikolaev, E.L. (2016), "The characteristics of conscious self-regulation in patients with cardiovascular disease", *The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology*, vol. 12, no. 1, pp. 120–132.
- Morosanova, V.I. (2021), "Conscious self-regulation as a metaresource for achieving goals and solving the problems of human activity", *Moscow University Psychology Bulletin*, no. 1, pp. 3–37.
- Morosanova, V.I. (2022), "Psychology of conscious self-regulation: from origins to modern research", *Theoretical and Experimental Psychology*, no. 3 (15), pp. 57–82.

- Nebhinani, N., Mattoo, S.K. and Wanchu, A. (2022), "Quality of Life, Social Support, Coping Strategies, and Psychiatric Morbidity in Patients with Rheumatoid Arthritis", *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, no. 13 (1), pp. 119–122.
- Ogarev, V.V., Kanatbek, K.A., Danishevich, A.M., Yanova, T.L., Isaeva, D.A., Lakharava, T.A. and Bodunova, N.A. (2023), "Psychological distress in carriers of BRCA1/2 mutations associated with a diagnosis of breast cancer", *Problems in Oncology*, vol. 69, no. 3S, pp. 175–176.
- Orbell, S. and Phillips, L.A. (2019), "Automatic processes and self-regulation of illness", *Health Psychology Review*, no. 13 (4), pp. 378–405.
- Polskaya, N.A. and Razvaliaeva, A.Yu. (2017), "The development of the 'emotion dysregulation' questionnaire", *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 25, no. 4, pp. 71–93.
- Purc-Stephenson, R.J. and Edwards, R. (2024), "Finding meaning in chronic illness and its relationship to psychological well-being: A mixed-methods study", *PLOS Mental Health*, no. 1 (4), art. e0000121, available at: <https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000121> (Accessed 24 March 2025).
- Rasskazova, E.I. (2020), "Rejection of the goal and goal change in the structure of psychological self-regulation of the personality", *Voprosy Psikhologii*, no. 2, pp. 129–139.
- Sharoff, K. (2004), *Coping Skills Therapy for Managing Chronic and Terminal Illness (Springer Series on Rehabilitation)*, Springer Publishing Company, New York, USA.
- Tao, H., Zhou, Q. and Yang, Q. (2023), "A Study on the Localization of Urban Residents' Recreation: A Moderated Mediation Model Based on Temporal Self-Regulation Theory", *International journal of environmental research and public health*, no. 20 (6), art. 5160, available at: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/6/5160> (Accessed 24 March 2025).
- Vets', I.V. (2022), "Conscious self-regulation and personality properties as resources for complying health after surgical interventions", *Theoretical and experimental psychology*, no. 2 (15), pp. 28–45.
- Weidner, G., Sieverding, M. and Chesney, M.A. (2015), "The role of self-regulation in health and illness", *Psychology, Health & Medicine*, no. 21 (2), pp. 135–137.
- Yaltonskii, V.M., Abrosimov, I.N., Sirota, N.A., Yaltonskaya, A.V. and Panchenkova, M.D. (2024), "Dynamics of illness perception and self-regulation in patients with morbid obesity three months after bariatric surgery", *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 32, no. 3, pp. 28–47.
- Zajdel, M. and Helgeson, V.S. (2024), "A Communal Coping Intervention for Couples Managing Chronic Illness: Proof-of-Concept Study", *Couple & family psychology*, no. 13 (3), pp. 188–201.
- Zakharova, E.V. (2019), "Theoretical concepts and research methods for compliance and treatment adherence", *Theoretical and Experimental Psychology*, vol. 12, no. 3, pp. 96–110.
- Zarishnyak, N.V., Kulbaisov, A.M. and Gavrilova, E.V. (2020), "Hospitalized Patients with a Therapeutic Profile: The Relationship Between the Type of Attitude To-

wards Illness and the Quality of Life”, *Clinical Psychology and Special Education*, vol. 9, no. 4, pp. 36–56.

Zinchenko, Yu.P. and Morosanova, V.I. (eds.) (2020), *Psikhologiya samoregulyatsii: evolyutsiya podkhodov i vyzovu vremeni* [Psychology of self-regulation: evolution of approaches and challenges of the time], Nestor-Istoriya, Moscow, Saint Petersburg, Russia.

### *Информация об авторах*

*Илья Н. Абросимов*, кандидат психологических наук, доцент, Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский проспект, д. 34, стр. 14; i.abrosimov@bk.ru

*Владимир М. Ялтонский*, доктор медицинских наук, профессор, Российский университет медицины, Москва, Россия; 127473, Россия, Москва, Десятская ул., д. 20, стр. 1; yaltonsky@mail.ru

### *Information about the authors*

*Ilya N. Abrosimov*, Cand. of Sci. (Psychology), associate professor, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 34/14, Kutuzovsky Avenue, Moscow, Russia, 121170; i.abrosimov@bk.ru

*Vladimir M. Yaltonsky*, Dr. of Sci. (Medicine), professor, Russian University of Medicine, Moscow, Russia; bld. 20/1, Delegatskaya Street, Moscow, Russia, 127473; yaltonsky@mail.ru

УДК 159.943

DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-48-67

## Субъективное чувство свободы и возможности его эмпирического измерения

Василиса Р. Орестова

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, v.r.orestova@gmail.com*

Вера В. Пальчевская

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, vera.palchevskaya@yandex.ru*

*Аннотация.* В статье в контексте экзистенциальной психологии и философии анализируется понятие субъективного чувства свободы, дается его определение на базе представленного краткого исторического и литературного обзора. Отмечается сложность эмпирического измерения субъективного чувства свободы, в связи с чем авторами ведется поиск возможных конструктов для работы с данным феноменом. Рассматривается связь субъективного чувства свободы с понятием ответственности и проводится анализ связи субъективного чувства свободы и ответственности с конструктами толерантности к неопределенности и жизнестойкости. Предлагается и обосновывается возможность оценки уровня ответственности через конструкт локуса контроля. Представлены результаты эмпирического исследования ( $n = 93$ ), посвященного анализу связей субъективного чувства свободы, ответственности, толерантности к неопределенности и жизнестойкости с целью связей между перечисленными понятиями. Полученные авторами результаты свидетельствуют о том, что респонденты, демонстрирующие более высокий уровень свободы и ответственности, также продемонстрировали и более высокий уровень толерантности к неопределенности, и уровень жизнестойкости. Подчеркивается практическая значимость данного исследования для работы с клиентами в аспекте экзистенциального взросления через принятие в процессе терапии экзистенциальных данностей свободы и ответственности.

*Ключевые слова:* экзистенциализм, субъективное чувство свободы, ответственность, толерантность к неопределенности, жизнестойкость

---

© Орестова В.Р., Пальчевская В.В., 2026

Для цитирования: Орестова В.Р., Пальчевская В.В. Субъективное чувство свободы и возможности его эмпирического измерения // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 48–67. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-48-67

## Subjective feeling of freedom and the possibility of its empirical measurement

Vasilisa R. Orestova

*Russian State University for the Humanities  
Moscow, Russia, v.r.orestova@gmail.com*

Vera V. Palchevskaya

*Russian State University for the Humanities  
Moscow, Russia, vera.palchevskaya@yandex.ru*

*Abstract.* Within the framework of existential psychology and philosophy the article analyzes the concept of the subjective sense of freedom and offers its definition based on a brief historical and literary review. The authors note the complexity of empirically measuring the subjective sense of freedom, which motivates the search for possible constructs suitable for working with this phenomenon. The relationship between the subjective sense of freedom and the concept of responsibility is examined, followed by an analysis of the connections between freedom, responsibility, tolerance for uncertainty, and hardiness. The authors propose and substantiate the possibility of assessing the level of responsibility through the construct of locus of control. The paper presents the results of an empirical study (n = 93) aimed at analyzing the interrelations among the subjective sense of freedom, responsibility, tolerance for uncertainty, and hardiness. The findings indicate that respondents demonstrating higher levels of freedom and responsibility also showed higher levels of tolerance for uncertainty and hardiness. The practical significance of the work is postulated in terms of its applicability to psychotherapeutic practice – particularly in facilitating existential maturation through acceptance of, and engagement with, the existential givens of freedom and responsibility.

*Keywords:* existentialism, subjective sense of freedom, responsibility, tolerance for uncertainty, hardiness

*For citation:* Ivanova, A.V. and Palchevskaya, V.V. (2026), “Subjective feeling of freedom and the possibility of its empirical measurement”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 48–67, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-48-67

## *Введение*

В процессе психологического консультирования часто приходится слышать от клиентов высказывания, подобные следующим: «У меня не было выбора», «А что я мог (могла) сделать в этой ситуации?», «От меня ничего не зависит». Такие слова можно рассматривать как признание человека в том, что он не видит для себя возможности хоть как-то влиять на свою жизненную ситуацию. Иными словами, *человек чувствует себя несвободным*. В связи с этим представляется интересным рассмотреть такое явление, как «субъективное чувство свободы», понимая под этим именно субъективные ощущения человека, эмоциональное проживание им своего отношения к одной из важнейших экзистенциальных данностей – к свободе.

## *Субъективное чувство свободы*

Поскольку в настоящем исследовании мы будем опираться на экзистенциальную парадигму в психологии, для наших целей мы кратко обрисовуем основные характеристики свободы и ответственности в философской и психологической концепциях экзистенциального направления.

Ж.-П. Сартр разъясняет идею экзистенциализма о том, что существование предшествует сущности таким образом:

...сперва человек существует, встречается сам с собой, появляется в мире, а уж после определяет себя. Человек в том виде, в каком его мыслит экзистенциализм, если не определим, то потому, что сперва он ничего собой не представляет. Он будет чем-то только потом, и будет таким, каким сделает себя [Сартр 2025, с. 10].

Экзистенциализм относится к человеку как к проекту, который не является собственно неким представителем общего понятия «человек», со всеми свойствами этого понятия.

Важно, что человек не просто свободен в своих жизненных выборах, более того, он обречен на выбор:

Выбор возможен в каком-то направлении, однако невозможно не выбирать вовсе. Я всегда могу выбирать, но должен знать: даже если я не выбираю, я все равно выбираю [Сартр 2025, с. 35–36].

Необходимость выбирать – это экзистенциальная данность, и если это похоже на «обреченность на свободу», то возможно, мы

испытываем некие чувства по отношению к тому, что эта данность именно такова. Причем несколько негативная коннотация термина «обреченность», которая присутствует в русском языке, не означает для экзистенциального восприятия, что это что-то трагическое в своей неизбежности. Готов ли человек принимать этот факт или нет – он обладает все равно свободой. И даже если он от нее отказывается, когда отказывается делать выбор, он все равно свободен, в том числе – в своем отказе от свободы.

Многими авторами концепция свободного выбора рассматривается как одна из сторон дихотомии «свобода – детерминизм». Как известно, разные исследователи придерживались различных взглядов на то, является ли жизнь и поведение человека детерминированным некими факторами (наследственность, структура, заложенная в процессе воспитания, средовые факторы и т. д.) или человек свободен в своем выборе.

Примерами приверженности идеям детерминизма является психодинамический подход З. Фрейда и бихевиоризм Б. Скиннера.

Иной подход демонстрировали представители гуманистического направления. В частности, Э. Фромм понимал свободу как осознание. Он говорил о том, что свобода, направленная на достижение определенной цели, – «свобода для» – рассматривается как необходимое условие личностного развития. Индивид сам определяет степень своей свободы. При этом свобода воспринимается не только как возможность, но и как ответственность: человек несет ответственность за сделанный им выбор [Фромм 2023].

Именно Э. Фромм акцентировал внимание на важной проблеме свободы: стремлению человека к свободе противостоит стремление к безопасности. А безопасность человек видит в принадлежности к некой своей общности людей, и эта дихотомия ставит человека перед выбором – быть свободным в своих решениях или полагаться на общее мнение, общие решения, даже если он с ними не согласен.

Рассуждая о свободе воли, В. Франкл говорил, что человек способен найти и реализовать смысл своей жизни, даже если его свобода ограничена объективными обстоятельствами. Франкл признает, что поведение человека детерминировано многими факторами, но не полностью. Человек не совершенно свободен от внешних и внутренних обстоятельств, однако они не определяют его целиком.

В. Франкл считал, что человек не совершенно свободен от внешних и внутренних обстоятельств, однако они не определяют его целиком, и развивал идею о том, что, рассматривая человека с естественнонаучной точки зрения, мы должны будем исходить из

положения о его детерминированности, поскольку естественно-научный подход не может не опираться на детерминированность объекта исследования. Но проблема в том, что тогда упускается духовная составляющая целостного субъекта – человека. В. Франкл считал, что человек – это такое существо, которое способно сказать «нет» своим внутренним влечениям, поэтому его влечения не обуславливают его, они могут быть приняты им в расчет, но не более того. Человек не подчиняется своим влечениям, как животное – своим инстинктам [Франкл 2023].

В понимании Р. Мэя свобода и детерминизм тесно связаны и могут быть поняты только через взаимодействие друг с другом. Человек волен выбирать, быть ли ему в определенной ситуации действующим субъектом или оставаться объектом. Но это тоже выбор. По сути, согласно Р. Мэю, свобода – это осознание возможностей в тех рамках, которые ставит человеку судьба. И человек никогда не знает, перед каким выбором он окажется на следующем шаге. Для Р. Мэя свобода представляет собой способность человека осознанно участвовать в собственном становлении и развитии. Это умение формировать самого себя [Мэй 2022].

И. Ялом при рассмотрении свободы как одной из экзистенциальных данностей дискутирует с положениями некоторых исследователей и психологов о детерминизме человека (в том числе речь идет и об убеждениях З. Фрейда), аргументируя свою позицию тем, что если психотерапия не может дать человеку чувство свободы, и сама по себе свобода для человека – это иллюзия, то тогда чем же занимается по сути своей психотерапия, и для чего тогда она нужна.

Некоторые терапевты пытаются разрешить эту дилемму, утверждая, что хотя люди испытывают субъективное ощущение свободы и выбора (и терапевт пытается усилить его), тем не менее это состояние иллюзорно – так же детерминировано, как любое другое субъективное состояние... Однако психотерапевты, полагающие, что свобода – лишь иллюзорное субъективное состояние, загоняют себя в угол: утверждая, что результатом успешной психотерапии является переживание пациентом большей свободы выбора, они фактически заявляют, что цель терапии – создать (или восстанавливать) иллюзию. Этот взгляд на терапевтический процесс, как указывает Мэй, абсолютно несовместим с одной из основополагающих ценностей психотерапии – поиском истины и самопознания [Ялом 2019, с. 327].

Д.А. Леонтьев рассматривает вопросы свободы в контексте проблемы самодетерминации личности и указывает, что с начала XX в. в психологии произошло разделение между двумя понятиями:

проблемой воли, которую стали рассматривать как способность к произвольному контролю поведения на основе осознанных решений, и проблемой свободы в более широком смысле. При этом сама проблема свободы на долгое время была вытеснена на периферию научного психологического дискурса [Леонтьев 2000].

По Д.А. Леонтьеву свободу скорее следует рассматривать как возможность, а не как осуществление некоего действия. В одной из своих видеолекций он говорил о том, что свобода – это осознанная возможность. Автор указывает, что в процессе рассмотрения проблематики свободы, а именно – внешнего (который характеризует отсутствие внешних помех – такая «свобода от») – и внутреннего (это уже психологическая характеристика «свободы для») – предметом исследования был выбран именно второй аспект [Леонтьев 2000].

Рассматривая феномен свободы в таком ключе, он акцентирует внимание на том, что в отличие от детерминации свобода по сути представляет собой явление самодетерминации, что в корне отличается и от понятия саморегуляции, и от понятия самоконтроля.

Глубокое изучение феномена свободы в постсоветской психологии предпринято Е.И. Кузьминой. Она рассматривает проблему психологии свободы в тесной связи с философским подходом и подчеркивает, что в отличие от философии, психология сосредоточена на изучении конкретной личности, действующей в контексте реальных социальных взаимодействий и групповых отношений. Большое внимание уделяется тому, как человек переживает чувство свободы, осознает границы собственных возможностей и меняет их в рамках значимой деятельности, за результаты которой он несет ответственность:

Процесс освобождения связан с чувствами, переживаниями (И.Г. Фихте, Г. Гегель, Ф. Ницше, философы-экзистенциалисты, русские философы). Переживание, отношение человека к себе и к миру – одно из условий существования свободы. Эмоции выступают поставщиками первой, еще не осознанной информации о столкновении человека с препятствием. В дальнейшем эта информация осознается, поступает в ведение разума, мышления. Ситуация из неопределенной становится ясной с более или менее четко обозначенными альтернативами поведения. Эмоциональная сторона свободы обеспечивает интенсификацию процессов сознания и изменения границ возможностей<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Кузьмина Е.И. Психология свободы: теория и практика: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии. СПб.: Питер, 2007. С. 15.

Как мы видим, здесь чувственная составляющая представлена как начальный толчок к дальнейшему осознанию факта препятствия и построению осознанной деятельности по его преодолению. Однако мы, со своей стороны, предлагаем рассматривать содержание понятия свободы именно как чувственного, переживаемого содержания внутри личности. Поскольку, цитируя Б. Паскаля, “Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point” (у сердца есть свои причины, которых разум не знает)<sup>2</sup>.

Подводя итог этому, безусловно, неполному обзору изучения феномена свободы в современной и классической литературе, хочется подчеркнуть: попытки рассмотреть его исключительно в рамках естественнонаучной парадигмы неизбежно редуцируют целостность человеческой личности, исключая из анализа глубинные экзистенциальные и духовные аспекты. Традиционный аналитический подход, фокусирующийся на изолированных психических процессах, оказывается недостаточным, поскольку свобода не существует как отдельный «объект» – она проявляется через взаимосвязь выбора, ответственности и переживания человеком своего авторства в контексте его личной жизненной истории.

### *Постановка проблемы исследования*

В целях исследования мы определим субъективное чувство свободы (СЧС) как устойчивое эмоциональное отношение человека к такой экзистенциальной данности, как «свобода», возникшее в процессе его познавательной деятельности и нравственного формирования.

Для целей нашего исследования было важно учесть следующее:

- во-первых, субъективное чувство свободы рассматривается нами именно как эмоциональное переживание, а не когнитивный конструкт (знание, осознаваемое утверждение);
- во-вторых, это экзистенциальное понятие, одна из данностей человеческого существования, которая может быть принята человеком или отвергнута им (здесь мы делаем акцент не на самой дихотомии, а скорее на большей или меньшей склонности человека в сторону принятия своей свободы или отказа от этого принятия);

---

<sup>2</sup> Pascal B. Pensées. Paris: Léon Brunschvicg, 1897. 258 p. URL: [https://people.wku.edu/nathan.love/325/Pensees\\_brunschvicg.pdf](https://people.wku.edu/nathan.love/325/Pensees_brunschvicg.pdf) (дата обращения 3 ноября 2025).

- в-третьих, это глубоко личностное переживание, относящееся к конкретному человеку, которое не может быть, согласно концепции экзистенциальной философии, передано в ощущениях другому человеку и понято им во всей своей полноте. Явление субъективного чувства свободы целостно (затрагивает все стороны личности) и глубоко феноменологично, и переживается каждым человеком по-своему.

### *Категория «ответственность»*

Говорить об экзистенциальной данности свободы невозможно без опоры на понятие ответственности. В экзистенциальной традиции ответственность трактуется как онтологическая характеристика человеческого существования, неразрывно связанная со свободой. В отличие от морально-правового понимания, здесь акцент смещается на бытийный уровень: человек ответственен не только за поступки, но за само свое существование и его смысл.

Ж.-П. Сартр писал:

Но если, и правда, существование предшествует сущности, человек ответственен за то, чем является. Стало быть, первой обязанностью экзистенциализма является вверить всего человека во власть того, чем он является, и возложить на него полную ответственность за свое бытие [Сартр 2025, с. 11–12].

И далее:

Мы одни и рассчитывать на оправдание не можем. В этом смысл моего заявления о том, что человек обречен на свободу. Обречен потому, что он не создавал сам себя, и все же он свободен, потому что, однажды выброшенный в мир, он ответственен за все, что совершает [Сартр 2025, с. 18].

В экзистенциальной парадигме человек не может избежать ответственности, он может, конечно, попытаться это сделать, но это будет нечестный выбор. И хотя люди зачастую делают все, чтобы уйти от принятия ответственности, экзистенциализм неизменно указывает на то, что это невозможно.

Д.А. Леонтьев рассматривал соотношение понятий «свобода» и «ответственность» в контексте феномена личной причинности, и писал, что как «свобода», так и «ответственность» – это разные стороны личной причинности. Первая из них отражает способность не

быть исполнителем чужой воли. Благодаря этому свойству человек ощущает себя свободным от внешнего влияния и даже давления. Вторая сторона личной причинности отражает наше восприятие себя как причины определенных событий в жизни. Поэтому ответственность – это право и способность являться причиной, а «свобода» – право и способность быть чем-то большим, чем следствием иных причин. Согласно Д.А. Леонтьеву – из этих двух механизмов и складывается личная причинность [Леонтьев 2024].

В исследовании экзистенциальных понятий свободы и ответственности Н.В. Гришина пишет:

...в экзистенциальной литературе ответственность неразрывно связана со свободой человека. Человек не может нести ответственность за действия, совершённые по принуждению или в условиях отсутствия выбора. <...> Свобода человека автоматически означает принятие на себя ответственности за все свои действия и поступки, за собственные удачи и неудачи, за собственную жизненную ситуацию. Якобсен подчеркивает, что «жить ответственно означает жить в полном осознании последствий своих действий».

При этом в экзистенциальном смысле ответственность распространяется не только на то, что человек делает, но и на то, чего он не делает, проявляя бездействие, пассивность и уход от решения собственных проблем<sup>3</sup>.

Важно отметить, что идею соединения понятия свободы и понятия ответственности в отечественной психологии и философии развивал С.Л. Рубинштейн. Являясь философом по образованию, он считал, что человек творит самостоятельно и свою жизнь, и свою личность.

Рубинштейн считал, что человек в результате самоопределения способен отстаивать свою свободу, что означает избирательное отношение к внешним воздействиям, а не слепое им подчинение. Именно Рубинштейн вводит в отечественную психологию понятие человека как субъекта жизни – человека, соединяющего свободу с ответственностью, человека, способного к самоопределению, к внутренней свободе. Ответственность, по Рубинштейну, относится к этическому аспекту проблемы свободы<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Гришина Н.В. Экзистенциальная психология: Учеб. СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2018. С. 206.

<sup>4</sup> Там же. С. 195.

Усложняет ситуацию с выбором в жизни человека и изначальная парадоксальность социального морального кодекса, содержащего противоречивые требования. Об этом, обращаясь к Канту, рассуждает Т.А. Кузьмина:

Практически в любой жизненной ситуации мы имеем дело с антиномичностью требований, и человек может выполнить только одно из них. Он и выполняет то из них, которые считает нужным, беря в то же время на себя ответственность за невыполнение другого и, что важно, признавая себя виновным за нарушение этого другого требования [Кузьмина 2014, с. 213].

Жизнь человека полна решений, принимая которые он должен встать на сторону той или иной ценности, и зачастую они противоположны. Моральные парадоксы

...неустранимы в том смысле, что невозможно придумать какую-либо формулу, которая бы позволила не нарушать ни одно из разно- и даже противонаправленных требований. Невозможно и отвергнуть какую-либо из противоположных на данный момент норм как ложную, ненужную, неважную и т. п. Надо выбирать, отважиться на выбор, мужественно принять на себя весь груз ответственности, принять, наконец, на себя... грех нарушения той заповеди, которую нарушили, когда выполняли другую [Кузьмина 2014, с. 214].

Иными словами, ответственность в экзистенциальной парадигме – это не стремление к контролю за ситуацией, а глубокое переживание человеком себя как ведущей причины происходящего с ним в его жизни. Отсюда возникает важный вопрос: какие факторы мешают человеку использовать свою свободу и принять ответственность за свои жизненные выборы? Для дальнейшего анализа мы обратились к таким личностным ресурсам, как толерантность к неопределенности и жизнестойкость.

### *Толерантность к неопределенности и жизнестойкость*

Мы исходим из того, что психологическая трудность принятия человеком ответственности (чтобы воспользоваться своей свободой) во многом связана невозможностью уверенности в правильности выбора. Любое решение совершается в условиях частичного знания, недостоверности, изменчивости контекста и непрогнозируемости результата.

Способность выдерживать такие условия может быть определена через понятие толерантности к неопределенности – индивидуального свойства, позволяющего сохранять внутреннее равновесие и конструктивное поведение в неоднозначных, непредсказуемых ситуациях.

Толерантность к неопределенности – это способность выдерживать неопределенность, неструктурированность, непрогнозируемость ситуации, совладать с сопутствующими этому сложностями управления задачами и людьми, сохранять при этом эффективность деятельности и эмоциональную, психологическую устойчивость [Мандрикова 2011, с. 478].

Д. Маклейн формулирует понятие толерантности к неопределенности как

...спектр реакций (от отвержения, избегания до предпочтения, влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций<sup>5</sup>.

С точки зрения экзистенциальной психологии толерантность к неопределенности становится необходимым условием переживания субъективного чувства свободы. Способность выдерживать неопределенность позволяет сохранять внутреннюю автономию и принимать ответственность за выбор, даже не имея гарантий результата. Это и есть психологическая зрелость – способность оставаться действующим субъектом в непредсказуемом мире. Аспекты личностной зрелости в контексте переживания экзистенциального опыта также рассматривались в отечественной психологической литературе [Мохов, Бабушкина 2022].

По сути дела, от человека требуется действовать «вопреки»:

Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» – вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер) [Рассказова, Леонтьев 2024, с. 14].

---

<sup>5</sup> Цит. по: *Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Луковицкая Е.Г.* Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016. С. 18.

Чтобы быть свободным, человек должен обладать качеством жизнестойкости. С. Мадди сохранил мировоззренческую природу конструкта экзистенциального мужества П. Тиллиха, операционализовав его как «жизнестойкость» – переменную, которая

...позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую его выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы [Рассказова, Леонтьев 2024, с. 16].

Жизнестойкость обеспечивает важнейший компонент свободы – способность действовать вопреки тревоге и обстоятельствам. Толерантность к неопределенности обеспечивает способность принимать многозначность и неполноту информации без разрушения внутренней устойчивости. Именно их сочетание делает возможным принятие человеком своей собственной свободы и ответственности.

В качестве основной гипотезы мы выдвинули предположение о том, что высокий уровень субъективного чувства свободы связан с высоким уровнем ответственности. Также мы предположили, что респонденты с высоким уровнем субъективного чувства свободы имеют более высокий уровень толерантности к неопределенности и более высокий уровень жизнестойкости.

### *Методики исследования*

Для проверки наших гипотез мы отобрали несколько методик, опираясь на содержательное наполнение их шкал и их смысловую основу:

1. «Вера в свободу – детерминизм» (FAD-plus). Авторы: D. Paulhus, J. Carey (2011). Адаптация: А.Н. Моспан, Д.А. Леонтьев [Моспан, Леонтьев 2021].

2. «Шкала осознанного выбора и самосознания, PCASS». Автор: K. Sheldon et al. (1995). Адаптация: С.Н. Костромина и др. [Костромина и др. 2024].

3. «Тест жизнестойкости Мадди» (Personal Views Survey, PVS III-R). Автор: С. Мадди. Адаптация: Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова (краткая версия) [Осин, Рассказова 2013].

4. «Уровень субъективного контроля» (УСК). Авторы: Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд [Бажин и др. 1984].

5. «Шкала толерантности к неопределенности Маклейна» (Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-I, MSTAT-I). Автор: D. McLain (1993). Адаптация: Е.Н. Осин [Осин 2010].

6. «Личностные факторы решений» (ЛФР-25). Автор: Т.В. Корнилова<sup>6</sup>.

Методики подобраны с целью эмпирического измерения как субъективного чувства свободы, так и понятий ответственности, толерантности к неопределенности и жизнестойкости. Все эти сложные композиционные методики либо во всех своих шкалах, либо в ряде шкал опираются на искомые понятия.

В частности, графа «свобода» методики FAD-plus характеризуется авторами так: при наличии желаяния и мотивации люди в состоянии преодолеть практически любые препятствия на своем пути. И кроме того, данный фактор включает в себя ряд утверждений об ответственности индивида за свои решения и действия [Моспан, Леонтьев 2021].

Смысловое наполнение субшкалы «осознанный выбор» методики PCASS описывается как убежденность человека в том, что он в состоянии полностью переживать чувство самостоятельного выбора в своей жизни [Костромина и др. 2024]. Такая интерпретация, на наш взгляд, позволяет использовать данную методику для оценки интересующего нас понятия субъективного чувства свободы.

Субшкала «Контроль» методики PVS III-R содержательно

...представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего... Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь [Рассказова, Леонтьев 2024, с. 19].

Неординарная задача измерения уровня ответственности решается нами с опорой на понятие «локуса контроля» как устойчивой личностной характеристики, отражающей предрасположенность человека объяснять причины событий внешними или внутренними факторами. Лocus of control – склонность человека приписывать свои успехи или неудачи исключительно «внутренним» факторам (интернальная личность), либо только «внешним» факторам (экстернальная личность). Locus of control – термин американского психолога Дж. Роттера (Rotter) для обозначения способов (стратегий), посредством которых люди приписывают (атрибутируют) причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности.

Здесь мы согласны с И. Яломом, на взгляд которого, наиболее релевантный конструкт, способный в эмпирическом исследовании оценить феномен ответственности, – это locus of control:

---

<sup>6</sup> Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: Учеб. пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2003. 286 с.

Вспомним, что на поверхностном уровне локус контроля оценивает, принимает ли индивид персональную ответственность за свое поведение и жизненные переживания или же верит, что происходящее с ним не связано с его собственным поведением и потому находится вне его личного контроля. Индивиды, принимающие ответственность, рассматриваются как имеющие «внутренний» локус контроля, а отвергающие ее – «внешний» локус контроля [Ялом 2019, с. 296].

Содержательное наполнение шкалы «общая интернальность» опросника УСК позволяет отнести респондента к категории либо высокого, либо низкого уровня субъективного контроля:

...высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню *субъективного контроля* над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и что, соответственно, чувствуют собственную *ответственность* за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действий других людей [Бажин и др. 1984, с. 155].

Исследование проводилось с февраля по июнь 2025 г. Испытуемые заполняли методические опросники в формате google forms. Выборку составили 93 респондента, из них 67 женщин и 26 мужчин. Возраст респондентов – от 23 до 70 лет ( $M = 47$ ;  $SD = 9,56$ ). Это люди, преимущественно проживающие в крупных городах, большинство – с высшим образованием (86 из 93 респондентов).

Обработка результатов произведена с применением непараметрического корреляционного критерия Спирмена с учетом поправки Бонферрони и Н-критерия Краскала-Уоллеса. Статистическая обработка данных проведена в программе SPSS statistics (версия 26.0).

### *Анализ полученных результатов*

Обнаруженные нами в ходе исследования наиболее значимые корреляции представлены в табл. 1.



Интересно, что шкалы методики FAD plus продемонстрировали обратную корреляцию между шкалой научного детерминизма и принятия риска (PVS-III R), и также через отрицательные корреляции субшкал фаталистического детерминизма и непредсказуемости и шкалы «общая интернальность» (УСК). То есть респонденты, имеющие склонность к фатализму и убежденности в том, что их жизнь – это скорее череда случайностей, менее склонны брать на себя ответственность за принимаемые ими жизненные решения.

Наконец, практически со всеми представленными шкалами коррелирует шкала «общая интернальность» методики (УСК), соответственно, респонденты, демонстрирующие такие характеристики, как:

- признание своей возможности влиять на события своей жизни и выбирать свой собственный путь;
- убежденность в том, что даже при отсутствии гарантированного результата своих действий, имеет смысл пытаться оказывать влияние на ситуацию;
- высокий уровень толерантности к неопределенности;
- высокий уровень жизнестойкости;
- все они обладают такой характеристикой, как «*общая интернальность*».

Более предметно хотелось бы обозначить некоторые из обнаруженных нами корреляций.

1. Очень интересна связь между высоким уровнем общей интернальности и толерантностью к неопределенности. Чем выше у респондентов уровень принятия ответственности, тем выше различные характеристики принятия неопределенности, то есть склонность брать на себя ответственность за свои поступки и решения связана с готовностью принимать неизвестность, невозможность полностью спрогнозировать результат своих действий. Человек осознает и принимает, что на результат его решений влияет масса внешних обстоятельств, однако несмотря на это, он готов принимать решения и нести за них ответственность.

2. Важно отметить связь общей интернальности (ответственности) и всех граф опросника «Тест жизнестойкости». Чем выше у респондента уровень ответственности, тем более он склонен к убежденности в своей способности влиять на результат происходящего, хотя успех может быть не гарантирован, а само влияние – относительно. Однако такой человек склонен ощущать, что он самостоятельно выбирает свой жизненный путь.

Человек с высоким уровнем ответственности ценит, что хотя его жизненные выборы не всегда могут быть успешными, они

способствуют его личностному росту и развитию через усвоение опыта, который он сможет применить в дальнейшем.

В комплексе эти компоненты способствуют большей функциональности человека в сложных жизненных ситуациях, когда он осознает, что у него нет одного безусловно выигрышного выбора, что любой из возможных путей имеет свою цену.

3. Помимо представленных выше связей, нами обнаружено, что есть связь возраста и ряда интересующих нас характеристик. Выявлена положительная связь фаталистического детерминизма с возрастом ( $R_s = ,341$ ,  $p = 0,001$ ). Это говорит о том, что у респондентов с возрастом снижается уровень доверия к тому, что они самостоятельно выбирают свою жизнь, и усиливается ощущение непреодолимости внешних обстоятельств.

Также выявлены отрицательные связи возраста с осознанным выбором ( $R_s = -0,225$ ,  $p = 0,03$ ) и общей интернальностью ( $R_s = -,238^*$ ,  $p = 0,021$ ), то есть чем выше возраст наших респондентов, тем ниже готовность брать на себя ответственность за принимаемые решения и выше склонность списывать последствия своих действий на обстоятельства и других людей.

### *Заключение*

Целью настоящего исследования было изучение понятия субъективного чувства свободы, и оценка возможных корреляций данного понятия с некоторыми из личностных характеристик, непосредственно касающихся взаимоотношений человека с данностями свободы и ответственности.

Мы видим, что субъективное чувство свободы неразрывно связано с ощущением человеком своей ответственности, поэтому многие экзистенциальные характеристики обоих понятий очень плотно переплетены. В частности, респонденты, демонстрирующие высокий уровень общей интернальности (ответственности), также демонстрируют высокий уровень осознанного выбора и осознания себя.

Таким образом, наше исследование подтвердило предположение практикующих экзистенциальных психологов, теоретиков философии и психологии экзистенциализма о том, что субъективное чувство свободы связано с ощущением ответственности. Люди, считающие себя ответственными за совершаемые ими жизненные выборы, несмотря на отсутствие гарантированных результатов своих действий, склонны к признанию своей свободы в выборе вариантов действий в сложных жизненных ситуациях. Кроме того,

чтобы быть готовым взять на себя ответственность за свои жизненные решения, человеку важно обладать такими свойствами, как высокий уровень толерантности к неопределенности, готовность действовать в слабо прогнозируемой внешней среде, устойчивость к неблагоприятным внешним факторам, готовность действовать «вопреки», не ориентируясь только лишь на внешние мнения и обстоятельства.

Результаты настоящего исследования могут быть применены для дальнейшего изучения понятий ответственности и субъективного чувства свободы во взаимосвязи с возрастными и межпоколенческими аспектами принятия этих экзистенциальных ценностей, и особенно – в практической консультативной деятельности психологов в работе со взрослыми клиентами, столкнувшимися с различными сложными жизненными ситуациями.

### *Литература*

---

- Бажин и др. 1984 – *Бажин Е.Ф., Гольянкина Е.А., Эткинд А.М.* Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152–162.
- Костромина и др. 2024 – *Костромина С.Н., Молодцова Г.И., Зиновьева Е.В., Одицова М.М., Филатова А.Ф.* Адаптация русскоязычной версии «Шкалы осознанного выбора и самосознания» (PCASS – Perceived Choice And Awareness Of Self Scale) // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 1. С. 9–28.
- Кузьмина 2014 – *Кузьмина Т.А.* Экзистенциальная философия: Монография. М.: Канон+, РООИ «Реабилитация», 2014. 352 с.
- Леонтьев 2000 – *Леонтьев Д.А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15–25.
- Леонтьев 2024 – *Леонтьев Д.А.* От феномена самостоятельности к механизмам самодетерминации // Вопросы образования / Educational Studies Moscow. 2024. № 1. С. 142–161.
- Мандрикова 2011 – *Мандрикова Е.Ю.* Личностный потенциал в организационном контексте // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 469–490.
- Моспан, Леонтьев 2021 – *Моспан А.Н., Леонтьев Д.А.* Апробация и валидизация Методики веры в свободу/детерминизм (FAD-PLUS) на российской выборке // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 1. С. 109–128.
- Мохов, Бабушкина 2022 – *Мохов В.А., Бабушкина С.Л.* Роль экзистенциального опыта в переживании ситуации неопределенности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2022. № 2. С. 26–46.

- Мэй 2022 – *Мэй Р.* Человек в поисках себя. СПб.: Питер, 2022. 384 с.
- Осин 2010 – *Осин Е.Н.* Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 65–86.
- Осин, Рассказова 2013 – *Осин Е.Н., Рассказова Е.И.* Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14 «Психология». 2013. № 2. С. 147–165.
- Рассказова, Леонтьев 2024 – *Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А.* Жизнестойкость и ее диагностика. 2-е изд. М.: Смысл, 2024. 159 с.
- Сартр 2025 – *Сартр Ж.-П.* Экзистенциализм – это гуманизм. М.: АСТ, 2025. 160 с.
- Франкл 2023 – *Франкл В.Э.* Логотерапия и экзистенциальный анализ. М.: Альпина нон-фикшн, 2023. 448 с.
- Фромм 2023 – *Фромм Э.* Бегство от свободы. М.: АСТ, 2023. 288 с.
- Ялом 2019 – *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2019. 576 с.

## References

---

- Bazhin, E.F., Golyunkina, E.A. and Etkind, A.M. (1984), “A procedure for studying the level of subjective control”, *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 5, no. 3, pp. 152–162.
- Frankl, V.E. (2023), *Logoterapiya i ekzistentsial'nyi analiz* [Logotherapy and Existential Analysis], Al'pina non-fikshn, Moscow, Russia.
- Fromm, E. (2023), *Begstvo ot svobody* [Escape from Freedom], AST, Moscow, Russia.
- Kostromina, S.N., Molodtsova, G.I., Zinovieva, E.V., Odintsova, M.M. and Filatova, A.F. (2024), “Adaptation of a Russian Version of the ‘Perceived Choice and Awareness of Self Scale’ (PCASS)”, *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 32, no. 1, pp. 9–28.
- Kuzmina, T.A. (2014), *Ekzistentsial'naya filosofiya: Monografiya* [Existential Philosophy: A Monograph], Kanon+, ROOI “Reabilitatsiya”, Moscow, Russia.
- Leontiev, D.A. (2000), “Psychology of Freedom: Towards the Problem of Personal Self-Determination”, *Psikhologicheskii zhurnal*, vol. 21, no. 1, pp. 15–25.
- Leontiev, D.A. (2024), “From the Phenomenon of Self-Sufficiency to the Mechanisms of Self-Determination”, *Voprosy obrazovaniya / Educational Studies. Moscow*, no. 1, pp. 142–161.
- Mandrikova, E.Yu. (2011), “Personal Potential in an Organizational Context”, in Leontiev, D.A. (ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personal Potential: Structure and Assessment], Smysl, Moscow, Russia.
- May, R. (2022), *Chelovek v poiskakh sebya* [Man's Search for Himself], Piter, St. Petersburg, Russia.
- Mokhov, V.A. and Babushkina, S.L. (2022), “The role of existential experience in processing uncertainty”, *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 2, pp. 26–46.

- Mospan, A.N. and Leontiev, D.A. (2021), "Approbation and Validation of the Freedom / Determinism Beliefs Inventory (FAD-Plus) in the Russian Sample", *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, vol. 18, no. 1, pp. 109–128.
- Osin, E.N. (2010), "The factor structure of the D. McLane version of the General Uncertainty Tolerance Scale", *Psychological diagnostics*, vol. 2, pp. 65–86.
- Osin, E.N. and Rasskazova, E.I. (2013), "A short version of the resilience test: psychometric characteristics and application in an organizational context", *Moscow University Psychology Bulletin*, no. 2, pp. 147–165.
- Rasskazova, E.I. and Leontiev, D.A. (2024), *Zhiznestokost' i ee diagnostika* [Resilience and its diagnostics], 2nd. ed., Smysl, Moscow, Russia.
- Sartre, J.-P. (2025), *Ekzistentsializm – eto gumanizm* [Existentialism is a Humanism], AST, Moscow, Russia.
- Yalom, I. (2019), *Ekzistentsial'naya psikhoterapiya* [Existential Psychotherapy], Klass, Moscow, Russia.

### *Информация об авторах*

*Василиса Р. Орестова*, доктор психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; v.r.orestova@gmail.com

*Вера В. Пальчевская*, магистр психологии, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; vera.palchevskaya@yandex.ru

### *Information about the authors*

*Vasilisa R. Orestova*, Dr. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; v.r.orestova@gmail.com

*Vera V. Palchevskaya*, master, Russian State University for the Humanities, Moscow, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; vera.palchevskaya@yandex.ru

Связь образа отца  
и особенностей партнерских отношений  
у молодых женщин  
из полных и неполных семей

Наталья В. Воротыло

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, n.vorotylo@gmail.com*

Виктория Д. Мамаева

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, summer.timeee@yandex.ru*

*Аннотация.* В статье представлено исследование связи образа отца и особенностей партнерских отношений у молодых женщин. В исследовании приняли участие 182 женщины в возрасте от 21 до 38 лет, разделенные на две группы по типу семьи (полная/неполная). Использованные методики: «Личностный семантический дифференциал», «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность», «Семейные эмоциональные коммуникации» и ассоциативный тест. Результаты исследования показывают, что у женщин из полных семей образ отца характеризуется более позитивными качествами: он воспринимается как заботливый, поддерживающий и эмоционально доступный. В группе женщин из полных семей высокая оценка образа отца связана с лучшим пониманием партнера в романтических отношениях. У женщин из полных семей наблюдаются многочисленные связи между особенностями коммуникации в родительской семье и параметрами отношений с партнером: наличие семейных эмоциональных дисфункций в детстве соответствует низким показателям понимания, эмоционального притяжения, уважения с партнером. В неполных семьях связь подобного рода единична: фиксирование на негативных эмоциях в семье отрицательно коррелирует с уровнем понимания в партнерских отношениях. Особый интерес представляет обнаруженная закономерность: наличие эмоциональных дисфункций в родительской семье связано с негативным образом отца, независимо от типа семьи.

*Ключевые слова:* образ отца, партнерские отношения, молодые женщины, семейные эмоциональные коммуникации, психология отношений, родительское влияние, неполная семья

*Для цитирования:* Воротыло Н.В., Мамаева В.Д. Связь образа отца и особенностей партнерских отношений у молодых женщин из полных и неполных семей // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 68–86. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-68-86

## The connection between father image and partnership characteristics in young women from complete and single-parent families

Natalya V. Vorotylo

*Russian State University for the Humanities Moscow, Russia,  
n.vorotylo@gmail.com*

Victoria D. Mamaeva

*Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia,  
summer.timeee@yandex.ru*

*Abstract.* This article presents a study on the relationship between the father image and the characteristics of romantic relationships among young women. The study involved 182 women aged 21 to 38 years, divided into two groups based on family type (complete/incomplete). The following methods were used: “Personal Semantic Differential”, “Understanding, Emotional Attraction, Authority”, “Family Emotional Communications”, and an associative test. The research results show that women from complete families perceive their father’s image with more positive qualities: he is seen as caring, supportive, and emotionally available. In the group of women from complete families, a high evaluation of the father’s image is associated with a better understanding of the partner in romantic relationships. Women from complete families demonstrate numerous connections between communication patterns in the parental family and parameters of relationships with partners: the presence of family emotional dysfunctions in childhood corresponds to low indicators of understanding, emotional attraction, and respect with the partner. In incomplete families, such a connection is singular: fixation on negative emotions in the family negatively correlates with the level of understanding in partnerships. Of particular interest is the discovered pattern: the presence of emotional dysfunctions in the parental family is associated with a negative father image, regardless of family type.

*Keywords:* father image, partnership relationships, young women, emotional communication, relationship psychology, parental influence, incomplete family

*For citation:* Vorotylo, N.V. and Mamaeva, V.D. (2026), "The connection between father image and partnership characteristics in young women from complete and single-parent families", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 68–86. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-68-86

## *Введение*

В условиях современного общества, в котором семейные модели и партнерские отношения претерпевают значительные изменения, особую актуальность приобретает изучение роли родительских фигур в формировании романтических отношений. Исследования последних лет подтверждают, что образ отца играет ключевую роль в процессе развития партнерских отношений у женщин, формируя базовые представления о мужчинах и их социальных ролях [Миргород и др. 2024; Лебедева и др. 2024].

Согласно научным данным, субъективные образы родителей оказывают значительное влияние на различные аспекты личностного развития и межличностных отношений. Работы классиков (З. Фрейд, А. Адлер, Э. Берн, Н. Пезешкиан и др.) показывают, что эти образы влияют на выбор партнера, формирование семейных ролей, самооценку и систему ценностей. Особое внимание уделяется роли отца в психосоциальном развитии: от формирования привязанности (Дж. Боулби) до влияния на романтические отношения дочерей во взрослом возрасте. Современные исследования (О.Г. Калина, А.Б. Холмогорова, Ю.В. Борисенко, Е.Ю. Трошина и др.) подтверждают автономность и значимость отцовского влияния наравне с материнским, хотя в этой области все еще существует недостаток эмпирических данных, особенно касающихся долгосрочного влияния образа отца на формирование романтических отношений у женщин.

В условиях материнской семьи, где отец физически отсутствует, формирование образа отца происходит особым путем. При этом не само по себе отсутствие отца, а качество сформированного образа и характер переработки этого опыта определяют особенности построения романтических отношений во взрослом возрасте. В условиях неполной семьи образ отца формируется во многом под влиянием установок матери, осознанно или неосознанно транслируемых ребенку [Калина, Холмогорова 2025].

### *Теоретические аспекты изучения образа отца в психологии*

Образ отца играет важную роль в становлении гендерной идентичности, формировании ценностных ориентаций и поведенческих паттернов (Н.Н. Васягина, Ю.В. Евсеенкова, С.В. Липпо, А.Б. Холмогорова и др.); восприятия мира, окружающих людей и себя (З. Фрейд, А. Адлер, В.И. Лисина, В.С. Мухина, В.А. Рамих и мн. др.). В современном научном дискурсе образ отца, как и более широкое понятие – образ родителя – характеризуется высокой степенью неоднозначности [Газизова, Демченко 2019].

З. Фрейд делает акцент на ключевой роли отца в формировании супер-эго ребенка. Процесс осуществляется через усвоение ребенком отцовских ценностей, моральных норм и идеалов [Фрейд 2022]. Отец играет ключевую роль в процессах сепарации, что создает основу для дальнейшего развития ребенка, его социализации и интеграции в общество [Фигдор 1995]. Отделение от матери, которое происходит благодаря наличию третьего – отца, дает возможность женщине «построить гармоничные отношения со своим партнером, поскольку она не будет искать мужа для “мамы”, она найдет мужа для себя» [Лунина 2021, с. 93].

Дети, в частности девочки, испытывают настоятельную необходимость наблюдать и усваивать модели поведения, демонстрируемые матерью по отношению к отцу, а также отцом по отношению к матери. Прямое и активное вовлечение отца в жизнь дочери содействует ее эмоциональному развитию, укрепляет ее уверенность в собственной привлекательности и значимости. Особенно актуально это влияние, когда в семье представлена устойчивая модель положительного мужского отношения к женщинам. Кроме того, формирование полоролевой идентичности девочки происходит во многом в контексте отношений с отцом. Так, по данным О.Г. Калины и А.Б. Холмогоровой, среди девочек-подростков с феминной и андрогинной гендерной идентичностью практически нет тех, чей образ отца негативно окрашен, в отличие от девочек с недифференцированной гендерной идентичностью [Калина, Холмогорова 2025].

Формирование образа отца в детском возрасте является ключевым фактором, обеспечивающим механизмы регуляции поведения, социального взаимодействия и восприятия как окружающих людей, так и себя самого в более зрелом возрасте. Положительный образ отца является важным коррелятом психологического благополучия молодых женщин [Король, Миронова 2022]. По данным Е.Ю. Трошиной, образ родителя противоположного пола

для женщин является, хотя и в меньшей степени, чем для мужчин, детерминантом супружеских отношений [Трошина 2010]. Подчеркивается, что этот образ сохраняет свое значение даже в случаях, когда индивид не имел возможности взаимодействовать с реальной отцовской фигурой, например, в условиях неполной семьи, в ситуации отцовской депривации.

Если опыт дочери в отношениях с отцом носит позитивный характер, это способствует успешному развитию ее будущих взрослых отношений с мужчинами, даже несмотря на неизбежные сложности, присущие любой, даже самой гармоничной, паре. Женщина с положительным опытом взаимодействия с отцом, как правило, демонстрирует высокую уверенность в установлении новых связей. Она смелее вступает в романтические отношения, четко определяет свои границы и позиции, ощущая себя ценной и признанной как для себя, так и для своего партнера. Такая женщина склонна выбирать партнера, с которым могут быть построены долгосрочные отношения, основанные на сотрудничестве, близости и доверии. Ее ролевое поведение в отношениях отличается гибкостью: она может проявлять детскую непосредственность или принимать на себя поддерживающую, материнскую роль. При этом ее поведение не является фиксированной моделью взаимодействия, а адаптируется в ответ на текущие потребности и ожидания обоих партнеров [Каст 2020].

В случаях отсутствия или недостаточности позитивного опыта взаимодействия с отцом, в сочетании с другими факторами, влияющими на формирование моделей отношений, у женщин могут развиваться деструктивные сценарии взаимоотношений [Зотова, Летучева 2023], трудности во взаимодействиях с мужчинами [Урсова, Хусяинов 2017].

Однако отсутствие или недостаток взаимодействия с отцом в семье не означает отсутствие его образа [Калина, Холмогорова 2025]. Специфика образа отца в ситуации неполной семьи, его связь с особенностями партнерских отношений составляет предмет нашего исследования.

### *Выборка*

В исследовании приняли участие 182 респондента, женщины в возрасте от 21 до 38 лет (средний возраст 26,26, SD = 4,80), из полных и неполных семей поровну.

Группу девушек из полных семей (91 человек) составляют респонденты, которые росли в семье с биологическими матерью и отцом.

Группу девушек из неполных семей (91 человек) составляют две категории респондентов (статистически значимых различий между ними не установлено, что позволяет заключить об однородности характеристик обеих категорий): 1) росли только с биологической матерью (46 человек) и 2) росли в семье, где мужская фигура появлялась эпизодически (45 человек). Во второй категории участие эпизодически появлявшихся мужчин в воспитании детей ограничивалось кратковременными визитами и не носило системного характера. Более того, в некоторых случаях мужские фигуры не имели и вовсе значимого контакта с детьми, что обуславливало их минимальное влияние на процесс воспитания.

### *Методики и методы исследования*

Для изучения образа отца были использованы две психодиагностические методики: «Личностный семантический дифференциал» (адаптированная сотрудниками Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, 1992)<sup>1</sup> и ассоциативный тест. Для изучения особенностей отношений в родительской семье респонденток был использован опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (СЭК) [Холмогорова и др. 2016]. Для изучения особенностей партнерских отношений применялся опросник «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА), автор А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой (1990) [Олифиревич и др. 2006].

Авторская анкета, состоящая из 12 вопросов, была использована для выявления социально-демографических данных, в частности, уточнения состава семьи в детстве респондентов.

Для статистического анализа различий между группами исследования были использованы непараметрические методы. Для оценки количественных различий применялся U-критерий Манна–Уитни, а для анализа ассоциативного теста – критерий хи-квадрат Пирсона. Для определения взаимосвязи между показателями использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

---

<sup>1</sup> Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Личностный дифференциал: методические рекомендации. Л.: НИПНИ им. Бехтерева, 1983. 12 с.

*Анализ результатов исследования  
особенностей образа отца  
и партнерских отношений у девушек  
из полных и неполных семей*

Для изучения особенностей образа отца у молодых женщин использовался «Личностный семантический дифференциал» и ассоциативный тест со словом «отец».

Согласно результатам личностного дифференциала, различия в образе отца у девушек из полных и неполных семей присутствуют по всем трем факторам: оценка, сила и активность (см. табл. 1).

*Таблица 1*

Средние значения показателей шкал  
«Личностный семантический дифференциал»

Факторы	Полная семья	Неполная семья	p
Оценка	9,99	4,41	0,000
Сила	7,03	3,92	0,014
Активность	4,87	1,44	0,004

Значимые различия по фактору «Оценка» свидетельствуют о том, что образ отца у девушек из полных семей имеет более положительную окраску, чем у девушек из неполных семей. Различия по фактору «Сила» говорят о том, что респонденты, воспитанные в полных семьях, воспринимают своих отцов как сильных и уверенных личностей, на которых можно положиться в трудную минуту, в отличие от респондентов, выросших в неполных семьях. Различия по критерию «Активность» свидетельствуют о том, что у девушек из полных семей образ отца наделен чертами экстравертированности (высокая активность, общительность, эмоциональность), в отличие от девушек из неполных семей.

В ходе ассоциативного теста респондентам предлагалось написать ассоциации со словом «отец». Количество и содержание ассоциаций никак не регламентировалось. В результате контент-анализа были выделены категории ассоциаций: 1) в соответствии с их эмоциональной окраской; 2) в соответствии с их содержанием.

По эмоциональной окраске ассоциации были разделены на три категории: негативные, позитивные и смешанные. Результаты продемонстрировали, что среди респондентов, выросших в полных семьях, наблюдается значимо более выраженное количество пози-

тивных ассоциаций, в то время как среди участников, воспитывающихся в неполных семьях, преобладают негативные ассоциации (см. рис. 1, табл. 2). Таким образом, у респондентов, выросших в полной родительской семье, образ отца позитивнее, чем у тех, кто вырос в неполной семье. Это согласуется с описанными выше различиями по фактору «Оценка» личностного дифференциала.

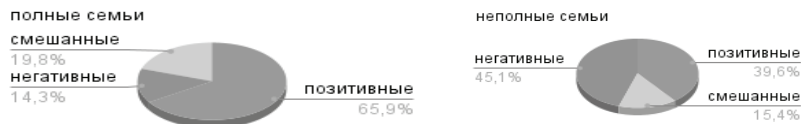


Рис. 1. Различия в эмоциональной окраске ассоциаций со словом «отец» между группами

По содержанию ассоциации были сгруппированы в 10 категорий:

1. «Защита и опора» – опора, защита; опора, безопасность, смех и радость, ум; папа, безопасность, защита, любовь, детство, легкость.

2. «Забота и доброта» – доброта, забота, сила; он добрый, заботливый, и я его обожаю; Понимание, уважение, теплота, внимание, забота.

3. «Детство» – детство, блинчики, разговор; детство, сестра, родительский дом, школа; детство, тепло, смех, улыбка.

4. «Власть и сила» – Любовь. Уверенность. Надежность. Сила. Веселье. Авторитет; друг, вина, сила, власть, любовь, счастье, семья.

5. «Конкретное описание человека (позитивное)» – добрый, уверенный, важный, трудолюбивый, интересный, мягкий, строгий, харизматичный, уютный, мудрый, красивый, защита, опора, советчик, любовь, радость, тепло.

6. «Конкретное описание человека (негативное)» – агрессивный, вспыльчивый, несдержанный; большой, непостоянный.

7. «Пустота» – Сначала рядом, потом тебя нету и ты далеко. Так далеко, что уже и не надо; пустота, мужчина, неизвестность, вопрос; ассоциаций нет, я не знаю, кто это.

8. «Противоречие» – гость, поддержка, опора, пустота; отсутствие, забота, поощрение, вседозволенность, папина дочка, друг, алкоголь, авторитет, строгость, ум, спокойствие.

9. «Конкретное описание человека (без эмоций)» – много знает; забота, мастер, советчик.

10. «Обида» – предатель; обида; алкоголик, наркоман, плохой муж и отец.

Анализ результатов в соответствии с этими категориями показал, что среди респондентов, воспитанных в полной семье, значимо более выражены ассоциации, обладающие позитивной окраской, такие как «Защита и опора» и «Забота и доброта». Наоборот, группа респондентов, выросших в неполных семьях, продемонстрировала преобладание ассоциаций, связанных с «Пустотой» и «Обидой» (см. рис. 2, табл. 2). Это позволяет сделать вывод о том, что у респондентов, воспитывающихся в полных родительских семьях, образ отца ассоциируется с такими характеристиками, как заботливость, доброта и защита, что формирует его как опору для дочерей. В то же время у второй группы, состоящей из респондентов, выросших в неполных семьях, образ отца нередко ассоциируется с пустотой или вообще отсутствием каких-либо определенных ассоциаций.

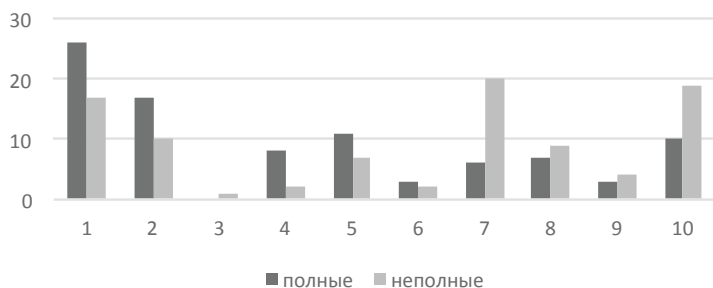


Рис. 2. Различия ассоциативного теста со словом «отец» по смыслу между группами. Названия категорий см. в тексте

Таблица 2

### Различия в ассоциативном тесте

Стат. методы	Ассоциации (по эмоциональной окраске)	Ассоциации (по смыслу)
Хи-квадрат	39,308 <sup>a</sup>	84,484 <sup>б</sup>
ст. св.	2	9
Асимп. знач.	0,000	0,000

Примечания: а) у 0 ячеек (0,0%) ожидаемые частоты меньше 5. Мин. ожидаемая частота ячейки – 60,7; б) у 0 ячеек (0,0%) ожидаемые частоты меньше 5. Мин. ожидаемая частота ячейки – 18,2.

Анализ результатов исследования партнерских отношений (методика «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность») не выявил значимых различий между группами ни по одному из критериев.

При изучении особенностей отношений в родительской семье (методика «Семейные эмоциональные коммуникации») было обнаружено значимое различие по одному из критериев – фактору внешнего благополучия (см. табл. 3). Согласно полученным данным, в неполных семьях преобладает фасадность, недоверие и враждебность к «чужим» людям, в отличие от респондентов, которые выросли в полных семьях.

Таблица 3

Различия по шкале «Внешнее благополучие» (СЭК)

Среднее		р
полная	неполная	
4,92	5,58	0,046

Далее был проведен статистический анализ связи образа отца с особенностями партнерских отношений и отношений в родительской семье. Опираясь на выявленный факт, что фактор наличия отцовской фигуры в семье вносит ощутимый вклад в вариативность образа отца, было принято решение провести корреляционный анализ для групп полных и неполных семей отдельно.

### *Анализ связей между образом отца и особенностями отношений в родительской семье*

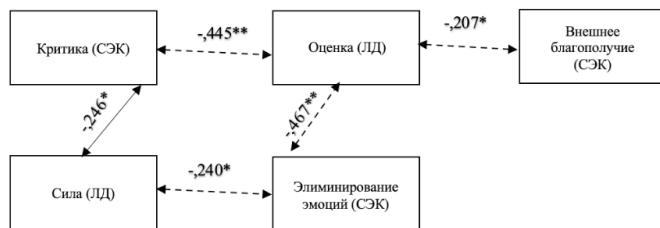


Рис. 3. Результаты корреляционного анализа для группы респондентов, выросших в полной семье.

Пунктирные стрелки – общие связи для двух групп респондентов; черные стрелки – связи, характерные только для данной группы

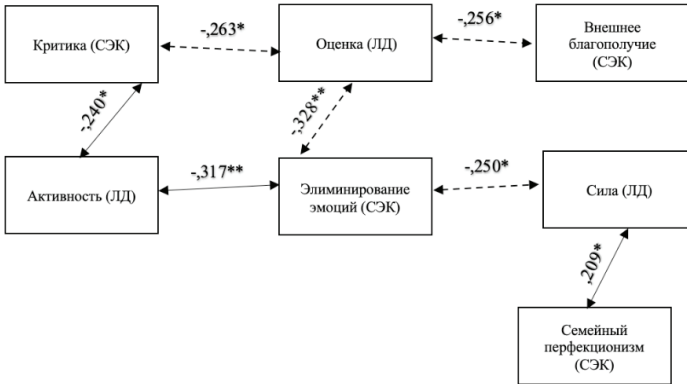


Рис. 4. Результаты корреляционного анализа

для группы респондентов, выросших в неполной семье.

Пунктирные стрелки – общие связи для двух групп респондентов;  
черные стрелки – связи, характерные только для данной группы.

Более негативный образ отца (по фактору «Оценка» личностного дифференциала) связан с наличием таких семейных эмоциональных дисфункций в родительской семье респондентов, как элиминирование эмоций, критика, внешнее благополучие. Данная взаимосвязь обнаружена для обеих групп респондентов. По-видимому, в семейной атмосфере постоянного недовольства ребенком, запрета на открытое выражение чувств, недоверия и враждебности к посторонним людям формируется более негативный образ отца, утверждается неудовлетворенность его поведением, уровнем достижений и особенностями его личности.

С наличием семейных дисфункций также оказался связанным такой параметр образа отца, как низкая «Сила», т. е. недостаточный самоконтроль отца, неспособность держаться принятой линии поведения, зависимость от внешних факторов, ненадежность. Обратная связь между элиминированием эмоций в родительской семье и фактором «Сила» оказалась свойственной обеим группам респондентов, т. е. запрет на открытое выражение эмоций в семье связывается с ощущением у дочери ненадежности отцовской фигуры, независимо от его фактического присутствия в ее жизни.

У девушек из полных семей ощущение недостаточной силы, надежности отца также связано с наличием критики в родительской семье. Недостаточная эмоциональность и высокая критичность по отношению к ребенку, по-видимому, сказываются на базовом

ощущении безопасности в семье, что способствует созданию образа ненадежного отца, недоступного для прямого открытого контакта с дочерью, хотя физически он присутствует в семье.

У девушек, выросших в неполных семьях, параметр «Сила» в образе отца интересным образом оказался связан с наличием семейного перфекционизма: высокие показатели завышенных ожиданий и требований со стороны семьи соответствуют высоким показателям таких характеристик в образе отца, как уверенность, независимость, самостоятельность. Возможно, высокая требовательность матери и других близких родственников воспринимается ребенком как определенная твердость и проецируется на образ отца, каким он мог бы быть в такой семье.

В отличие от группы полных семей, у девушек из неполных семей обнаружили также связи особенностей отношений в родительской семье с фактором «Активность» в образе отца. Положительный полюс этого фактора соответствует представлению об отце как деятельном, энергичном, экстравертированном, обладающем лидерскими качествами. Обратное значение – пассивный, безынициативный, избегающий коммуникаций. Была обнаружена обратная связь между данным фактором и такими особенностями эмоциональных коммуникаций в семье, как критика и элиминирование эмоций. Таким образом, при подавлении эмоций в семье и наличии постоянной критики по отношению к ребенку образ отца наделяется качествами пассивности, подчиняемости. Это можно соотнести с фактическим положением вещей, когда отсутствующий в семье отец действительно буквально или фигурально устранился от воспитания дочери, выбрав позицию невлияния на сложившийся в семье уклад.

### *Анализ связей между образом отца, отношениями в родительской семье и особенностями партнерских отношений*

Связь между образом отца и особенностями партнерских отношений обнаружена лишь единичная: в группе из полных семей более положительный образ отца связан с более высокими показателями понимания в партнерских отношениях. Женщины, выросшие в полных семьях и имеющие положительный образ отца, демонстрируют более высокую способность интерпретировать поведение, мысли и чувства своего партнера, а также учитывать их при построении отношений.

Вместе с тем обнаруженные связи между особенностями отношений в родительской семье, с одной стороны, и партнерскими – с другой, многочисленны. Рассмотрим их подробнее.

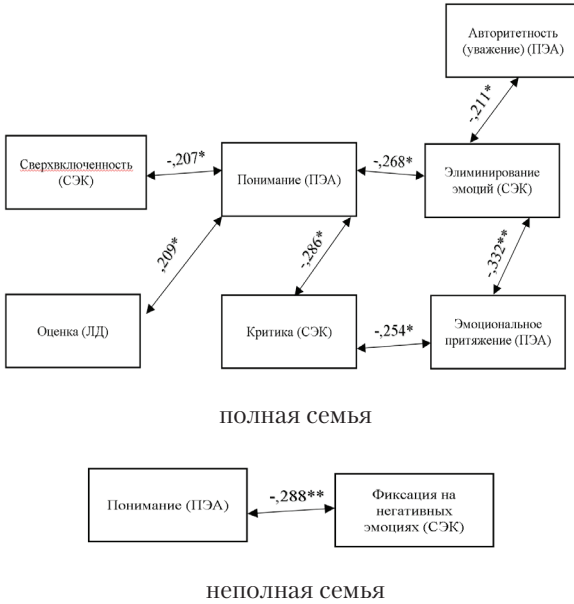


Рис. 5. Результаты корреляционного анализа для группы респондентов, выросших в полной и неполной семьях

Прежде всего следует отметить разницу в количестве связей параметров между группами полных и неполных семей.

Для группы девушек из неполных семей была установлена отрицательная связь между фиксацией на негативных эмоциях в родительской семье и пониманием партнера. Когда родитель чрезмерно концентрируется на неудачах и неприятностях ребенка, у женщин впоследствии возникают существенные трудности в понимании своих романтических партнеров.

В группе полных семей обнаружены многочисленные связи между негативными аспектами семейного взаимодействия и особенностями партнерских отношений. В частности, подавление эмоций в родительской семье ассоциировано с затруднениями в понимании партнера, низким уважением к нему и слабостью эмоционального притяжения. Это может проявляться в размытом

представлении о личности партнера, сложностях интерпретации его поведения и общей усталости от отношений.

Критика и чрезмерный контроль со стороны родителей в полных семьях также обратным образом связан со способностью понимать партнера и выстраивать эмоциональную связь с ним.

### *Обсуждение результатов*

Исследование, проведенное в рамках данной работы, демонстрирует значимые различия в восприятии образа отца между респондентками, воспитанными в полных и неполных семьях. В частности, отмечено, что в неполных семьях образ отца чаще всего приобретает негативную окраску или остается эмоционально нейтральным. Это ярко иллюстрируется анализом ассоциативного теста, где респонденты, характеризуя понятие «отец», упоминают о чувствах одиночества, утраты или безразличия. Напротив, среди опрошенных из полных семей наблюдается преимущественно положительный образ отца, который ассоциируется с заботой, опекой и поддержкой. Этот результат перекликается с выводами О.С. Прилепских в ее работе «Образ отца как детерминанта развития представлений о будущем супруге у девушек», где также выделяются четкие характеристики образа отца, который более ясным образом сформировался у девушек из полных семей. В ответах респонденток из полных семей отмечены определенные особенности, отражающие сильную эмоциональную связь с отцами. Участницы подчеркивали, что их отцы заботятся о них, зачастую жертвуют собственными интересами ради их благополучия, что формирует ощущение защищенности и любви. Этот факт свидетельствует о значении отцовской фигуры в эмоциональном развитии молодых женщин [Прилепских 2005]. Сходные результаты меньшей дифференцированности образа отца у респондентов из неполных семей были получены также в исследовании, проведенном К.А. Слученковой на подростковой выборке [Слученкова 2018]. Кроме того, автором было установлено, что идеальный образ отца также различается у респондентов двух групп: подростки из полных семей отмечали в идеальном образе в большей степени эмоциональную («добрый», «любящий») и поведенческую («помощь, забота») составляющие, а подростки из неполных семей – когнитивную («умный, мудрый»). В нашем исследовании молодые женщины из полных семей также преимущественно ассоциировали отца с проявлениями доброты и заботы. По-видимому, складывающийся в детстве образ отца может сохранять свою специфику и во взрослом возрасте.

Одним из интересных результатов является то, что в неполных семьях показатель внешнего благополучия в родительской семье значимо более выражен, нежели в полных. Мы можем предположить, что в неполных семьях родители, стремясь создать иллюзию стабильности и благополучия для своих детей, активно работают над внешними аспектами жизни. Они могут акцентироваться на материальном обеспечении, попытках создать комфортную атмосферу или заниматься развитием ребенка в образовательной и социальной сфере. Это может быть связано с желанием компенсировать отсутствие одного из родителей, что, в свою очередь, порождает ряд интересных парадоксов.

У респондентов, которые выросли в неполной семье, выявлена такая связь семейных дисфункций с особенностями партнерских отношений: высокие показатели фиксации на негативе в родительской семье соответствуют низким показателям понимания в отношениях с партнером. Данная связь выявлена только в группе респондентов, выросших в неполной семье. Высокая фиксация на негативных эмоциях, пережитых в детстве, может приводить к выработке защитных механизмов, что затрудняет способность к пониманию и эмпатии в отношениях со значимыми другими.

У респондентов, которые выросли в полной семье, выявлена такая связь образа отца и особенностей отношений в родительской семье с особенностями партнерских отношений:

- высокие показатели оценки образа отца соответствуют высоким показателям понимания в отношениях с партнером;
- высокие показатели критики и элиминирования эмоций в семье соответствуют низким показателям эмоционального притяжения в отношениях;
- высокие показатели элиминирования эмоций и сверхвключенности в семье соответствуют низким показателям понимания в отношениях с партнером;
- высокие показатели элиминирования эмоций в родительской семье соответствуют низким показателям уважения в отношениях с партнером.

Следовательно, респонденты из полных семей обладают более значительной сетью связей между особенностями отношений в родительской семье и партнерских отношений, чем респонденты из неполных семей. Вероятно, девушки, воспитанные в полной семье, в большей степени усваивают ценности и нормы, транслируемые в рамках данной семейной среды. Таким образом, их будущие партнерские отношения в значительной мере формируются под влиянием установок и воспитательных практик, полученных в детстве.

Также была обнаружена интересная связь в группе респондентов, выросших в неполных семьях: высокие показатели завышен-

ных ожиданий и требований со стороны родителей соотносятся с высокими значениями таких характеристик образа отца, как уверенность, независимость и самостоятельность. Вероятно, дети из неполных семей, сталкиваясь с высокими стандартами со стороны родителя, могут развивать более идеализированный образ отца, что, в свою очередь, формирует у них стремление соответствовать этим высоким ожиданиям. Это может приводить к развитию качеств, которые воспринимаются как необходимые для достижения успеха в жизни, но в то же время может создавать дополнительное давление и чувство неуверенности при столкновении с реальными жизненными обстоятельствами.

### *Заключение*

В результате эмпирического исследования выявлены значимые различия в восприятии образа отца между респондентками из полных и неполных семей. В неполных семьях образ отца чаще воспринимается негативно или эмоционально нейтрально, в то время как у респонденток из полных семей он ассоциируется с заботой и поддержкой.

У женщин из полных семей уровень понимания в отношениях соотносится с высокой положительной оценкой образа отца. Связей между образом отца и особенностями отношений с партнером у женщин из неполных семей не обнаружено.

У женщин из полных семей наблюдаются многочисленные связи между особенностями коммуникации в родительской семье и параметрами отношений с партнером: наличие семейных эмоциональных дисфункций в детстве соответствует низким показателям понимания, эмоционального притяжения, уважения с партнером. В неполных семьях связь подобного рода единична: фиксирование на негативных эмоциях в семье отрицательно коррелирует с уровнем понимания в партнерских отношениях.

Результаты исследования могут быть полезны специалистам в области психологии и педагогики для учета влияния образа отца на эмоциональное и социальное развитие молодежи. Кроме того, результаты могут быть использованы в рамках семейных консультаций, направленных на улучшение взаимоотношений в семьях, особенно с учетом установок и восприятия отцов. Рекомендуется разработать программы, направленные на просвещение будущих отцов об их роли в жизни детей, что может способствовать формированию здоровых образов отцовства и укреплению эмоциональных связей в семье.

## Литература

---

- Газизова, Демченко 2019 – *Газизова Ю.С., Демченко О.Ю.* Образ родителя как интегральный показатель субкультуры родительства // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64–4. С. 295–298.
- Зотова, Летучева 2023 – *Зотова Ю., Летучева М.* Все дело в папе. Работа с фигурой отца в психологическом консультировании. М.: АСТ, 2023. 448 с.
- Калина, Холмогорова 2025 – *Калина О.Г., Холмогорова А.Б.* Роль отца в психическом развитии ребенка. М.: Инфра-М, 2025. 112 с.
- Каст 2020 – *Каст В.* Отцы – дочери, матери – сыновья. Путь от отцовского и материнского комплексов к собственной личностной идентичности. М.: Центр гуманитарных инициатив, 2020. 184 с.
- Король, Миронова 2022 – *Король Н.В., Миронова Т.Д.* Взаимосвязь особенностей образа отца и эмоционального благополучия у женщин в период перехода к ранней взрослости // *Universum: психология и образование.* 2022. № 10 (100). С. 25–27.
- Лебедева и др. 2024 – *Лебедева О.В., Егорова Л.Р., Кочеткова В.С., Новикова Е.Д., Филимонова М.С.* Отсутствующая фигура отца: влияние на формирование личности дочери // Нижегородский психологический альманах. 2024. № 1. URL: [psykaf417.esrae.ru/ru/39-436](https://psykaf417.esrae.ru/ru/39-436) (дата обращения 10 июля 2025).
- Лунина 2021 – *Лунина А.Д.* Социально-психологические особенности образа отца в истории и современном мире и его влияние на психосексуальное развитие дочери // *International Journal of Medicine and Psychology.* 2021. № 4 (3). С. 89–96.
- Миргород и др. 2024 – *Миргород Н.В., Бриль М.С., Чернецкая Л.А.* Значение фигуры отца для сферы межличностных отношений женщины // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2024. № 2. С. 64–80.
- Олифинович и др. 2006 – *Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф.* Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006. 360 с.
- Прилепских 2005 – *Прилепских О.С.* Образ отца как детерминанта развития представлений о будущем супруге у девушек: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь: Северо-Кавказский государственный технический университет, 2005. 24 с.
- Слученкова 2018 – *Слученкова К.А.* Образ реального и идеального отца: особенности представлений у подростков // *Universum: психология и образование.* 2018. № 3 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-realnogo-i-idealnogo-ottsa-osobennosti-predstavleniy-u-podrostkov> (дата обращения 9 июля 2025).
- Трошина 2010 – *Трошина Е.Ю.* Образы родителей как фактор детерминации и развития супружеских отношений мужчин и женщин: Дис. ... канд. психол. наук. Курск: Курский государственный университет, 2010. 220 с.
- Урусова, Хусяинов 2017 – *Урусова Е.А., Хусяинов Т.М.* Особенности влияния модели родительской семьи на дальнейшие межличностные отношения (на примере девушек, воспитанных в полной и монородительской материнской семье) // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2017. № 47. Р. 117–129.

- Фигдор 1995 – *Фигдор Г.* Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой (психоаналитическое исследование). М.: Наука, 1995. 376 с.
- Фрейд 2022 – *Фрейд З.* Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2022. 528 с.
- Холмогорова и др. 2016 – *Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г.* Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 24 (4). С. 97–125.

## References

---

- Figdor, G. (1995), *Deti razvedennykh roditelei: mezhdru travmoi i nadezhdoi (psikhoanaliticheskoe issledovanie)* [Children of divorced parents: between trauma and hope (psychoanalytic research)], Nauka, Moscow, Russia.
- Freud, S. (2022), *Psikhologiya bessoznatel'nogo* [Psychology of the unconscious], Piter, St. Petersburg, Russia.
- Gazizova, Yu.S. and Demchenko, O.Yu. (2019), “The image of the parent as an integral indicator of the subculture of parenthood”, *Problems of Modern Pedagogical Education*, no. 64 (4), available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-roditelya-kak-integralnyy-pokazatel-subkultury-roditelstva> (Accessed 10 July 2025).
- Kalina, O.G. and Kholmogorova, A.B. (2025), *Rol' ottsa v psikhicheskom razvitiu rebenka* [The role of the father in the mental development of the child], Infra-M, Moscow, Russia.
- Kast, V. (2020), *Ottsy – docheri, materi – synov'ya. Put' ot otsovsckogo i materinskogo kompleksov k sobstvennoi lichnostnoi identichnosti* [Fathers – daughters, mothers – sons. The path from paternal and maternal complexes to one's own personal identity], Tsentr gumanitarnykh initsiativ, Moscow, Russia.
- Kholmogorova, A.B., Volikova, S.V. and Sorokova, M.G. (2016), “Standardization of the test ‘Family emotional communication’”, *Counseling Psychology and Psychotherapy*, no. 24 (4), pp. 97–125.
- Korol, N.V. and Mironova, T.D. (2022), “Interrelation of father image and emotional well-being in women in the period of transition to early adult”, *Universum: Psychology and Education*, no. 10 (100), pp. 25–27.
- Lebedeva, O.V., Egorova, L.R., Kochetkova, V.S., Novikova, E.D. and Filimonova, M.S. (2024), “The missing father figure: influence on the formation of the daughter's personality”, *Nizhegorodskii psikhologicheskii al'manakh*, no. 1, available at: [psykaf417.esrae.ru/ru/39-436](https://psykaf417.esrae.ru/ru/39-436) (Accessed 10 July 2025).
- Lunina, A.D. (2021), “Socio-psychological features of the image of the father in history and the modern world and its influence on the choice of a partner of the opposite sex by women”, *International Journal of Medicine and Psychology*, no. 4 (3), pp. 89–96.
- Mirgorod, N.V., Bril, M.S. and Chernetskaya, L.A. (2024), “The meaning of the father figure for the sphere for women's interpersonal relationships”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 2, pp. 64–80.

- Olifirovich, N.I., Zinkevich-Kuzemkina, T.A. and Velenta, T.F. (2006), *Psikhologiya semeinykh krizisov* [Psychology of family crises], Rech', St. Petersburg, Russia.
- Prilepskiikh, O.S. (2005), *The image of the father as a determinant of the development of ideas about the future spouse among girls*, Abstract of PhD dissertation, Stavropol, Russia.
- Sluchenkova, K.A. (2018), "The image of a true and perfect father: features of teenage vision", *Universum: Psychology and Education*, no. 3 (45), available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-realnogo-i-idealnogo-ottsa-osobennosti-predstavleniy-u-podrostkov> (Accessed 9 July 2025).
- Troshina, E.Yu. (2010), *Images of parents as a factor in the determination and development of marital relations of men and women*, PhD Thesis, Kursk, Russia.
- Urusova, E.A. and Khusyainov, T.M. (2017), "Influence of the parent family model on future interpersonal relationships (the case of girls brought up in two-parent families and single-mother families)", *St. Tikhon's University Review. Series IV: Pedagogy. Psychology*, no. 47, pp. 117–129.
- Zotova, Y. and Letucheva, M. (2023), *Vse delo v pape. Rabota s figuroi ottsa v psikhologicheskom konsultirovanii* [It's all about dad. Working with the father figure in psychological counseling], AST, Moscow, Russia.

### *Информация об авторах*

*Наталья В. Воротыло*, кандидат психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; n.vorotylo@gmail.com

*Виктория Д. Мамаева*, магистр, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; summer.timeee@yandex.ru

### *Information about the authors*

*Natalia V. Vorotylo*, Cand. of Sci. (Psychology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; n.vorotylo@gmail.com

*Viktoria D. Mamaeva*, master, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; summer.timeee@yandex.ru

«Серебряный возраст»  
и участие в волонтерской деятельности:  
социально-психологический анализ

Ирина В. Солодникова

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, 14a20ivs@mail.ru*

Надежда В. Солодникова

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, nadia.v.solodnikova@yandex.ru*

*Аннотация.* Статья посвящена изучению социально-психологических особенностей людей пожилого возраста, включенных в волонтерскую деятельность («серебряных волонтеров»), в сравнении со сверстниками, не занимающимися ею. Значимость выбранной проблематики обусловлена демографическим старением населения развитых стран (включая Россию). Также следует отметить недостаточную изученность социально-психологических особенностей людей пожилого возраста. Выборка респондентов была целевой нерепрезентативной и состояла из 110 человек, в возрасте от 55 лет до 81 года, из них 95 женщин, а также – 59 человек – «серебряных волонтеров». Субъективное благополучие пожилых волонтеров по всем субшкалам оказывается выше. При этом их установка на прошлое негативна, тогда как у неволонтеров – позитивна. В целом социально-психологические профили пожилых двух обследованных групп схожи. Но, если у волонтеров установка на свободу обладает первым рейтингом, а альтруизм – вторым, то у неволонтеров – наоборот. При этом установка на альтруизм у волонтеров положительно коррелирует со шкалой «негативного прошлого», а у неволонтеров – напротив, – с «позитивным прошлым». Временная ориентация обеих групп респондентов отличается доминированием (и значениями близкими к «идеальным», по Ф. Зимбардо) устремленности в будущее и позитивным отношением к прошлому.

*Ключевые слова:* волонтерство, «серебряный возраст», психологическое благополучие, временная перспектива, социально-психологические установки

Для цитирования: Солодникова И.В., Солодникова Н.В. «Серебряный возраст» и участие в волонтерской деятельности: социально-психологический анализ // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 87–109. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-87-109

## The Third Age and participation in volunteer activities: a sociological and psychological analysis

Irina V. Solodnikova

*Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia,  
14a20ivs@mail.ru*

Nadezhda V. Solodnikova

*Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia,  
nadia.v.solodnikova@yandex.ru*

*Abstract.* The article centers on research of sociological and psychological characteristics of older people who participate in volunteering (the Third Age volunteers) compared to the same age group who do not. This topic is significant due to aging of the world population including Russia. It is also worth noting that there is little research on sociological and psychological characteristics of people of older age. The research sample was targeted and nonrepresentational. It consisted of 110 people aged 55–81 y. o., 95 of them were women, 59 were the Third Age volunteers. The research sample was targeted and nonrepresentational. It consisted of 110 respondents aged 55–81 y. o., 95 of them were women, 59 were volunteers. Subjective well-being of the Third Age volunteers is higher than one among non-volunteers. At the same time their attitude towards the past is negative while non-volunteers have a positive one. Sociological and psychological profiles of both Third Age groups is rather similar. But volunteers rate freedom attitude at first and altruism as second while non-volunteers inverse this order. The altruism attitude among volunteers correlates positively with the “negative past” scale while non-volunteers associate it positively with “positive past”. Time orientation among both groups is notable for direction towards the future (being close to “ideal” in terms of P. Zimbardo) and positive attitude towards the past.

*Keywords:* volunteering; the Third Age, the life-span development of a personality, sociological and psychological characteristics

*For citation:* Solodnikova, I.V. and Solodnikova, N.V. (2026), “The Third Age and participation in volunteer activities: a sociological and psychological analysis”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 87–109, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-87-109

## Введение

Феномен демографического старения населения за последние десятилетия стал глобальным и быстроразвивающимся явлением. Увеличение продолжительности жизни и «здоровое», «успешное», «психологически благополучное» старение являются важным достижением социума и вместе с тем его ценным ресурсом.

Если в 1950 г. численность пожилого населения в мире составляла 205 млн человек, то в 2000-х гг. – уже 600 млн человек. К 2050 г., согласно некоторым прогнозам, численность пожилых людей снова утроится и составит около 2 млрд человек [Пономарева 2013]. В России по данным 2022 г. каждый четвертый житель страны находится в пенсионном возрасте (35 млн человек), а в возрасте 65 лет и более – каждый седьмой россиянин, т. е. 16% жителей страны<sup>1</sup>. А российская пенсионная реформа меняет отношение к людям «серебряного возраста» [Емельянова, Викентьева 2023].

При этом

...экономический статус пожилых людей... характеризуется как абсолютная бедность, градуированная тремя степенями: нищета, нужда, необеспеченность... Предельно ограничен набор социальных ролей и культурных форм активности, доступных пожилым. Сужены рамки их образа жизни, ограничен выбор возможности жизнеобеспечения, общения, отдыха [Щанина 2006, с. 15].

Поэтому закономерно, что в России в 1990-е гг. пожилые люди стали объединяться для поддержки друг друга, отстаивания собственных интересов и прав [Ярская-Смирнова и др. 2024].

Формализованное привлечение «серебряных» волонтеров пережило два пика: XXII зимняя Олимпиада в г. Сочи 2014 г. и Чемпионат мира по футболу в 2018 г. При этом доля россиян-волонтеров «серебряного» возраста относительно невелика. Тогда как в странах Европы и США 26% взрослого населения, или 62 млн человек, являются волонтерами [Соболева 2020]. А в развитых странах доля участвующих в добровольчестве пожилых людей составляет 30–40% [Ярская-Смирнова и др. 2024].

---

<sup>1</sup> Статистический бюллетень Федеральной службы государственной статистики (Росстат) «Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту», Москва, 2022. URL: <https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284> (дата обращения 22 апреля 2025).

*Социально-психологические  
характеристики пожилого человека  
в контексте жизненного пути личности*

В целом в науке принято различать биологический, социальный и психологический возраст [Солодников, Солодникова 2018]. При дальнейшем рассмотрении мы сосредоточимся на психологическом аспекте возраста.

В зарубежной социальной науке существует несколько периодизаций жизненного пути личности, ставших классическими и затрагивающих старость (см. более подробно: [Солодников, Солодникова 2018, с. 412–423]).

В дальнейшем изложении мы последовательно рассмотрим ключевые особенности субъективного благополучия пожилых людей, их основные социально-психологические установки и специфику их деятельности/активности, в том числе волонтерство.

*Субъективное благополучие* пожилого человека принято определять как оценочное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для него значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [Шамионов, Бескова 2018].

Предложенная Дж. Розеном и Б. Ньюгартен теория разобщения (disengagement) фиксирует изменение мировоззрения и поведенческих паттернов пожилого человека вследствие уменьшения его энергии, ухудшения качества социальных связей, сокращения репертуара социальных ролей, сопровождающихся ухудшением состояния здоровья и спадом интеллектуальной активности. Есть ключевые источники этого процесса: 1) семья, не предъявляющая к нему никаких требований или отвергающая его; 2) пожилой человек, уменьшающий свою коммуникабельность; 3) выход на пенсию<sup>2</sup>. Отмечено сужение ролевого диапазона в старости, что негативно влияет на психологическую стабильность. При этом

...женщины, играющие две социальные роли одновременно, демонстрировали более высокую самооценку и более низкий уровень депрессии, чем женщины, играющие только одну роль [Краснова 2003, с. 140].

---

<sup>2</sup> Александрова М.Д. Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. М.: Издательский центр «Академия», 2003. С. 177–182.

Вместе с тем выход на пенсию, согласно зарубежным данным – амбивалентное событие. С одной стороны, оно может порождать чувство ненужности обществу, бесперспективности и бесцельности дальнейшей жизни. Однако, с другой стороны, 82% американских мужчин и 67% женщин оценили свой уход на пенсию положительно, отмечая увеличение свободного времени, возможность больше общаться с друзьями и семьей [Юревич 2018].

При этом после выхода на пенсию у пожилого человека меняется сама

...мотивация трудовой деятельности... он(а) ориентирован(а) на работу уже не с целью содержать себя, а ради труда, который приобретает эмоциональную окраску<sup>3</sup>.

За рубежом был выделен ряд критериев психологического благополучия пожилых людей [Суслова 2017], а А.В. Юревич [Юревич 2018] суммировал специфические особенности их самовосприятия. Сведем оба ряда данных в таблицу (см. табл. 1).

*Таблица 1*

Показатели психологического благополучия  
и самовосприятия пожилых людей

№	Психологическое благополучие	Самовосприятие
1	Открытость новому опыту; потенциал личностного роста и способность к развитию	Основная жизненная проблема 90% из них – непрерывное ухудшение физического здоровья
2	Теплые, доверительные, удовлетворяющие друг друга отношения с людьми	Более безразличное отношение к своему здоровью
3	Способность к сочувствию и привязанности	Пониженное настроение, ностальгия, тоска, страх и печаль
4	Способность «давать и брать»	«Борьба со старостью» от «хождения по врачам» до «погружения» в работу
5	Автономия (способность сопротивляться социальному давлению, думать и действовать самостоятельно)	Честолюбие, властолюбие

<sup>3</sup> Александрова М.Д. Указ. соч. С. 57.

*Окончание табл. 1*

№	Психологическое благополучие	Самовосприятие
6	Не рассматривается	Потребность в избегании страданий
7	Не рассматривается	Заострение и огрубление прошлых личностных черт
8	Не рассматривается	Интерес к эзотерике
9	Не рассматривается	Политические установки: «государственники», ориентированные на социальный порядок и социальную справедливость, укрепление общественной дисциплины и ответственности

Некоторые российские данные свидетельствуют о том, что любовь к жизни, несмотря на снижение в период между зрелостью и старостью, затем вновь повышается, достигая более высоких показателей в позднем возрасте [Юревич 2018].

Наконец, зарубежные данные также свидетельствуют, что пожилые люди в возрасте 56–76 лет позитивно воспринимали реальность и свое положение в обществе, если «принимали активное участие в общественной жизни, оказывали помощь другим...» [Слова 2017, с. 65].

### *Социально-психологические установки пожилых людей*

В целом, согласно зарубежным данным, в 1980 г. более половины опрошенных американцев в возрасте свыше 60 лет были оптимистами, а около 30% – довольны своей жизнью. Еще 20% из них ощущали себя «проигравшими», преимущественно из-за утраты здоровья [Юревич 2018].

Применительно к пожилым людям исследователи специальное внимание уделяют их временной перспективе.

Прослеживая внимание таких классиков психологии, как У. Джеймс, К. Левин и П. Фресс к этому феномену, предлагается определять его, как

...зачастую неосознанное отношение личности к времени, и... процесс, при помощи которого длительный поток существования

объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл [Зимбардо, Бойд 2010, с. 97].

По мнению Л.И. Анцыферовой, «в старости... в хронотопе личности резко уменьшается доля будущего времени... а прошлое начинает господствовать над ее жизненным миром...»<sup>4</sup>. С этим мнением солидарен А.В. Юревич, как следствие, фиксируя резкое снижение активности пожилого человека [Юревич 2018].

Однако это не согласуется с двумя типами данных.

Во-первых, есть пожилые россияне (особенно пенсионеры мегаполисов), которые являются одной из наиболее социально ориентированных групп, демонстрируя высокие показатели солидарности. Более того, эти показатели тесно связаны именно с возрастом, а не с уровнем образования, полом или территорией проживания [Радина, Поршнева 2014].

Во-вторых, отличительной чертой пожилых людей, которые позитивно оценивают свою жизнь, «является их ориентация на настоящее без поглощенности прошлым и отсутствие каких-либо планов на будущее» [Юревич 2018, с. 14].

В рамках теории социально-эмоциональной избирательности (socioemotional selectivity theory) при восприятии времени как неограниченного человек основное внимание уделяет приобретению знаний и опыта. А если это восприятие ограничено, то активность направляется на получение эмоционального удовлетворения. С возрастом происходит смещение от первого типа восприятия времени ко второму [Widjaja 2010].

Исследование временной перспективы «активных»<sup>5</sup> пожилых россиян в возрасте 55–70 лет (№ = 43) и «пассивных» жителей дома-интерната для престарелых (№ = 28<sup>6</sup>) обнаружило, что временная перспектива первых является для 93% из них открытой (неограниченной, по Widjaja), наполненной личностными событиями на 4–5 лет, и ее продолжительность в среднем составляет 7,27 лет. Отношение к настоящему времени у 75% из них положительное, а еще у 25% – нейтральное.

У 40% «пассивных» пожилых людей эта перспектива закрытая (ограниченная событием собственной смерти) с планированием 1–2 событий, приближенных к настоящему времени из жизни

---

<sup>4</sup> Цит. по: [Юревич 2018, с. 11].

<sup>5</sup> См. ниже определение активности, предложенное авторами цитируемого исследования.

<sup>6</sup> Без указания каких-либо их социально-демографических данных.

близких людей со средней продолжительностью – 11,6 лет [Остапчук и др. 2013]. Только 6 человек (из 28) обозначили свое отношение к настоящему времени как положительное или нейтральное.

Ф. Зимбардо выделяет шесть наиболее распространенных временных перспектив личности (см. более подробно: [Зимбардо, Бойд 2010]).

Эти временные перспективы независимы друг от друга и при индивидуальной диагностике определяется их сочетание. Оптимальной признается комбинация установок на позитивное прошлое в сочетании с гедонистическим настоящим и будущим, т. е. такой человек «...благодарен прошлому, наслаждается настоящим и контролирует свое будущее» [Кошельская 2016, с. 256].

Изучение взаимосвязи временной перспективы и типа проведения досуга пожилыми людьми с использованием методики Ф. Зимбардо обнаружило, что пожилые люди, ориентированные на активное проведение досуга, проявляют гедонистическое отношение к настоящему времени. При этом отношение к прошлому у них может быть как позитивным, так и негативным (что, скорее всего, связано с распадом СССР и полярным отношением к периоду «развитого социализма»). А при ориентации на пассивный досуг отношение к настоящему времени может быть как гедонистическим, так и фаталистическим [Воробьева, Акбарова 2019].

### *Социальная активность в пожилом возрасте*

При изучении пожилых людей «активными» среди них фактически признаются, например, те, кто ежедневно выполняет зарядку или посещает клуб пожилых или продолжает работать [Остапчук и др. 2013]. В этом случае обращает на себя внимание разнокачественность критериев «активности» пожилых людей (от продолжения профессиональной деятельности до утренней зарядки).

Предлагаемые иногда дефиниции социальной активности рассматривают ее как совокупность различных видов деятельности, цели которой заданы социальной группой или обществом в конкретный исторический период. При этом важнейшей характеристикой такой активности признается принцип добровольности [Щанина 2006].

В настоящее время предпринимались попытки проследить положительную взаимосвязь (социальной) активности пожилых россиян с более позитивным отношением к своему прошлому, открытостью новому опыту и более высоким уровнем дохода. Од-

нако они оказались только частично успешными, поскольку для таких пожилых «активистов» оказалась

...характерна принадлежность к тем профессиям, которые могут быть востребованы и по достижении пенсионного возраста, а также к тому уровню дохода, который позволяет совершать крупные покупки [Воробьева, Акбарова 2019, с. 97].

В отечественной психологии развития личности на протяжении всего жизненного пути последней остаются недостаточно разработанной (и не подтвержденной эмпирически) характеристика этапов этого процесса, начиная со «среднего» возраста. Иногда в качестве ведущей деятельности пожилого возраста предлагается рассматривать

...особую внутреннюю деятельность, направленную на принятие своего жизненного пути и себя в нем<sup>7</sup>.

Эта гипотеза созвучна идеям Э. Эриксона и Д. Левинсона (см. более подробно: [Солодников, Солодникова 2018, с. 412–423]).

А.В. Петровский, утверждая о неотделимости деятельности от активности, выделяет два вида последней: 1) адаптивная активность как проявление устремленности человека к «равновесию», «наслаждению» или «успеху»; 2) неадаптивная (надситуативная) активность выходит за пределы гомеостатических, гедонистических или прагматических нужд, обладая в процессе деятельности потенциалом личностного роста и развития [Петровский 1992].

Трудно сказать, к какому виду деятельности относится рефлексия своего жизненного пути, а также волонтерство пожилых россиян. Поэтому рассмотрим последнее более подробно.

Относительно мотивации волонтерства существуют неоднозначные данные. С одной стороны, есть стремление поделить волонтеров на альтруистов и эгоистов. С другой стороны, в чистом виде эти «идеальные типы» вряд ли встречаются, особенно в условиях полимотивированности деятельности. Наконец, в этом случае важно учитывать возраст волонтеров. Так для различных волонтеров, «среди всех выявленных мотивов наиболее распространенным был альтруистический мотив – 40,4% (по всей выборке)...» [Воробьева, Скипор 2021, с. 374]. При этом у респондентов в возрасте 55–65 лет соответствующий показатель составил 62,5%, а у 40–65-летних – 51,6%. В противовес этому эгоистические мотивы

---

<sup>7</sup> Александрова М.Д. Указ. соч. С. 59.

вы деятельности были присущи 87,1% респондентов в возрасте 15–21 года и 85,7% в возрасте 21–25 лет [Воробьева, Скипор 2021].

Альтруизм как мотивация пожилых волонтеров-россиян подтверждается данными их самоописания, в которых доминируют бодрость, интерес к жизни и альтруистическая этика. При этом по умолчанию условие такой деятельности –

...хорошее физическое и ментальное здоровье... (а) неподходящим представляется потребительское отношение к жизни и социуму [Ярская-Смирнова и др. 2024, с. 76].

Согласно зарубежным данным [Кузнецова 2021], в мотивации волонтерства помимо альтруизма присутствуют такие мотивы, как поиск новых знакомств, обретение собственной значимости и компетентности, получение новых впечатлений, а также улучшение состояния здоровья (в том числе уменьшение депрессивной симптоматики).

Мотивация волонтерства обычно изучается прямыми закрытыми вопросами анкеты, что приводит к неоднозначности полученных данных. Ярким примером использования подобного подхода является опрос 45 молодых (от 18 до 25+ лет, без указания пола) людей. Большинство респондентов говорит об альтруистических мотивах своей волонтерской деятельности, несмотря на отсутствие контроля социальной желательности ответов и того, что «волонтеры наделяются определенными привилегиями, льготами, различного рода субсидиями, программами лояльности» [Шеленина, Дубровская 2022]. То есть деятельность волонтеров после получения ими официального статуса становится формой гражданской активности и контуром управления с соответствующей системой показателей эффективности [Ярская-Смирнова и др. 2024].

В целом волонтерство пенсионеров за рубежом укрепляет и/или повышает их 1) социальные контакты; 2) физическое и эмоциональное состояние; 3) ощущение собственной значимости и личностный рост [Суслова 2017]. Российские данные согласуются с зарубежными. Так, согласно самоотчетам, «серебряные» волонтеры (наряду с участниками программ активного долголетия) отмечают у себя наличие инициативности, интереса к жизни и самопознанию, выше оценивая свое здоровье и расширение статусно-ролевого репертуара [Ярская-Смирнова и др. 2024].

Важной переменной, которую необходимо учитывать при анализе волонтерства пожилых людей, является продолжение профессиональной деятельности или выход на пенсию.

С одной стороны, есть основания полагать, что уход на пенсию может оказывать неблагоприятное воздействие, приводя к депрессии из-за потери социальных связей. В то же время проведенный опрос волонтеров «серебряного» возраста<sup>8</sup> обнаруживает, что оценивая свое самочувствие (по сравнению с периодом до волонтерства)<sup>9</sup>: 73% из них отметили, что чувствуют себя нужным человеком; 65% «узнали много нового и интересного»; Столько же признали появление новых друзей и единомышленников; 42% волонтеров отметили, что «...стали лучше себя чувствовать и меньше болеть» и «...вернулась уверенность в своих силах, знаниях, опыте» [Соболева 2020].

По мнению зарубежных исследователей [Парфенова 2020], участие пожилых людей в волонтерской деятельности также обладает для них целым рядом позитивных последствий относительно их: благополучия вне зависимости от расы, пола и социального положения; психологического состояния, если их социально-экономический статус относительно (сравнительно с другими волонтерами) более низок; уменьшения симптомов депрессии, улучшение самооценок здоровья, ослабление функциональных ограничений и снижение риска смерти; снижения риска смерти, если сочетается с предшествующим низким уровнем социальных контактов и неодиноким проживанием; позднее это снижение было уточнено применительно только к волонтерам, мотивация участия которых ориентирована на других, а не на себя.

Однако в сравнительном российском исследовании [Курдюкова, Павлова 2023] пожилых российских женщин (не)волонтеров<sup>10</sup> были получены несколько иные данные. В частности, для женщин-волонтеров по смысловой исполненности характерны (статистически значимо отличные): невнимательность к собственным переживаниям при готовности к практическим действиям; персональная и эмоциональная отстраненность от жизненных

---

<sup>8</sup> Было опрошено 26 волонтеров (из них 6 мужчин) в возрасте 55–80 лет. Их модальное образование – среднее специальное [Соболева 2020, с. 48–49].

<sup>9</sup> Респонденты могли выбрать до пяти вариантов ответа, поэтому сумма ответов более 100%.

<sup>10</sup> В исследовании (2021–2023 гг.) приняли участие 162 участницы от 50 до 75 лет, проживающих в г. Благовещенск и Амурской области: 80 человек со стажем волонтерской деятельности не менее 1 года и 82 человека – без стажа волонтерской деятельности. Использовались две методики: шкала экзистенции А. Лэнгле; «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева.

событий, непонимание своего места в жизни, низкий показатель переживания своих ценностей. А по смысложизненным ориентациям – неуверенность в своих силах; неуверенность в возможности контролировать события собственной жизни и даже фатализм и пассивность.

В этом случае использование стандартизированных психологических методик подвергает сомнению альтруизм как один из ведущих мотивов волонтерской деятельности пожилых россиян. А ее ведущими мотивами признаются: «компенсаторные... связанные с адаптацией к изменяющимся социальным условиям жизнедеятельности на этом возрастном этапе, с защитой собственных прав, реализацией собственных идей, самозащитой, решением собственных проблем, ожиданием ответной помощи, улучшением собственного самочувствия, преодолением чувства одиночества» [Курдюкова, Павлова 2023, с. 148]. При этом такая мотивация сопровождается неотрефлексированностью ценностного содержания этой деятельности.

### *Методология исследования*<sup>11</sup>

В качестве предмета исследования выступило выявление специфики социально-психологических характеристик (временной перспективы, субъективного благополучия и социально-психологических установок) личности «серебряных волонтеров».

Его целью было изучение взаимосвязи волонтерской деятельности и социально-психологических особенностей пожилого человека.

Выборка исследования – целевая нерепрезентативная. В исследовании приняли участие 110 человек в возрасте от 55 лет до 81 года и старше, из них 95 женщин, а также – 59 человек – «серебряных волонтеров» (см. табл. 2).

Поскольку выборка нерепрезентативная, наблюдается большой перекос в сторону женщин, особенно в выборке волонтеров. Также в выборке неволонтеров существенно больше работающих пенсионеров. В дальнейших исследованиях необходимо будет учесть/выровнять эти особенности выборок.

---

<sup>11</sup> Используются материалы выпускной квалификационной работы бакалавра Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ С.О. Кузнецовой, выполненной под руководством одного из авторов в 2024 г.

Таблица 2

## Социально-демографические параметры выборок

№	Параметр	Волонтеры	Неволонтеры
1	Количество	59 (100%)	51 (100%)
2	Пол	57 женщин (96%)	38 женщин (75%)
3	Возраст (%)		
	55–60 лет	13	17
	61–65	19	8
	66–70	11	14
	71–75	10	9
	76–80	6	1
	81+	–	2
4	Занятость (%)		
	На пенсии	83	49
	Работают	12	47
	Частичная	5	4

В качестве метода исследования выступал комбинированный опрос (лицом к лицу и онлайн). При этом использовались несколько стандартизированных опросников:

- «Опросник временной перспективы В. Зимбардо», выделяющий пять шкал и адаптированный в России [Сырцова и др. 2008];
- Методика диагностики социально-психологических установок личности О.Ф. Потемкиной, имеющая восемь шкал [Гибрадзе, Савин 2018];
- Методика диагностики субъективного благополучия личности, созданная отечественными исследователями Р.М. Шамионовым и Т.В. Бесковой, содержащая пять шкал [Шамионов, Бескова 2018].

*Результаты и их обсуждение*

Рассмотрим последовательно полученные результаты.

Сначала обратимся к результатам средних значений временной перспективы по каждой из подвыборок и так называемых идеальных значений временных перспектив, предложенных создателем методики В. Зимбардо и полученных им в исследовании 2012 г. (см. табл. 3).

Таблица 3

Временная перспектива среди (не)волонтеров:  
средние значения (5-балльная шкала)

№	Временная перспектива	Волонтеры	Неволонтеры	«Идеальные» значения*
1	Будущее	3,9	3,7	3,7
2	Позитивное прошлое	3,6	3,7	3,7
3	Гедонистическое настоящее	3,2	3,0	4,3
4	Фаталистическое настоящее	2,8	3,0	1,7
5	Негативное прошлое	2,5	2,8	2,1

*Примечание:* \*Согласно данным Ф. Зимбардо.

Согласно данным табл. 3 средние показатели временной перспективы «Позитивное прошлое» и «Будущее» в обеих подвыборках близки к «идеальным» значениям. Средние показатели последней временной перспективы несколько выше у волонтеров. Именно «Будущее» является доминирующей временной перспективой в обеих подвыборках. При этом, несмотря на то что у волонтеров соответствующие средние показатели выше, но именно в группе неволонтеров для возрастной подгруппы 66–70 лет эта установка оказалась более (и статистически значимо –  $p \leq 0,05$ ) выражена. Полученные данные противоречат оценкам Л.А. Анциферовой и В.А. Юревича, согласно которым пожилые люди фиксированы на прошлом [Юревич 2018].

У (не)волонтеров существенно ниже «идеальных» значений оценки временной перспективы «Гедонистическое настоящее»; и, наоборот, у тех и других значительно выше показатели временной перспективы «Фаталистическое настоящее».

Последние две ориентации, согласно данным, полученным по той же методике, выражены у пожилых респондентов с пассивным отношением к досугу. В то же время активно проводящие досуг пожилые россияне демонстрируют гедонистическое отношение к настоящему времени [Воробьева, Акбарова 2019]. Там же было показано, что пассивный досуг положительно связан, как с фаталистическим, так и с гедонистическим отношением к настоящему.

Таким образом, в целом в нашей выборке по сравнению с «идеальными» значениями временной перспективы более явно выра-

жены негативизм в отношении к прошлому времени и фаталистическое настоящее. При этом менее акцентировано гедонистическое настоящее (особенно у неволонтеров).

Далее обратимся к сравнению ключевых социально-психологических установок двух групп респондентов, согласно данным, полученным по методике диагностики социально-психологических установок личности (см. табл. 4).

Таблица 4

Социально-психологические установки (не)волонтеров,  
10-балльная шкала

№	Ориентация на...	Волонтеры	Неволонтеры
1	свободу	7,0	7,0
2	альтруизм <sup>12</sup>	6,6	7,4
3	процесс	6,6	6,3
4	результат	6,4	5,8
5	труд	5,4	5,4
6	эгоизм	3,0	3,0
7	власть	2,5	2,5
8	деньги	2,4	2,4

В целом следует отметить значительное сходство профилей двух групп респондентов:

- с минимальной выраженностью финансовых, властных и эгоистичных установок;
- с высокими средними оценками установок на процесс, результат и труд. При этом внутри группы неволонтеров установки на результат статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) в большей мере присущи возрастной подгруппе 66–70 лет. Последнее, возможно, связано с продолжением профессиональной деятельности;
- альтруистические установки у волонтеров стоят на втором месте, а у неволонтеров – на первом. При этом альтруистические установки внутри группы волонтеров наиболее (статистически значимо –  $p \leq 0,01$ ) выражены в возрастной группе 71–75 лет. А внутри группы неволонтеров эти уста-

<sup>12</sup> Различия статистически значимы ( $p \leq 0,01$ ).

новки ( $p \leq 0,01$ ) более выражены у возрастной подгруппы 76–80 лет;

- установка на свободу для обеих групп тоже очень важна (имеет первый или второй ранг). А внутри группы неволонтеров эта ориентация статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) более выражена у возрастной подгруппы 76–80 лет.

Отметим, что в группе неволонтеров после 75 лет присутствуют амбивалентные установки: с одной стороны, альтруистические, в том числе в виде бескорыстной помощи взрослым детям (прежде всего – в воспитании внуков), а с другой – ориентации, связанные с сохранением и утверждением личной свободы.

В целом полученные результаты согласуются с имеющимися зарубежными данными, согласно которым при организации рекрутирования волонтеров «...в сообщениях о приеме на работу должны быть отражены возможности, предоставляемые добровольчеством для выражения *альтруистических ценностей* и гуманитарной заботы, приобретения новых навыков и знаний, а также для саморазвития и (личностного) роста» [Widjaja 2010, с. 14].

Вместе с тем, на первый взгляд, парадоксальный результат (выраженность альтруистических установок выше в группе неволонтеров) противоречит данным [Ярская-Смирнова и др. 2024]. Но, с другой стороны, необходимо учитывать факт полимотивированности этой деятельности [Кузнецова 2021], а также усиление этих установок с возрастом [Воробьева, Скипор 2021]. Наконец, некоторые имеющиеся российские данные свидетельствуют, что альтруизм не является ведущим мотивом волонтерской деятельности [Курдюкова, Павлова 2023].

Еще один примечательный штрих. Попытка проследить взаимосвязь типа установок и временной ориентации пожилых российских (не)волонтеров обнаруживает важную закономерность: «Ориентация на альтруизм» у волонтеров прямо и статистически значимо ( $p \leq 0,01$ ) связана с высокими значениями по шкале «Негативного прошлого», а у респондентов – неволонтеров с высокими показателями по шкале «Позитивного прошлого». Таким образом, каждая из двух групп в прошлом находит источники своего актуального альтруизма: волонтеры – отталкиваясь «от противного» (допуская, что альтруизма в СССР не было), а неволонтеры – напротив, считая, видимо, что тогда взаимопомощь друг другу была «нормой жизни».

И наконец, обратимся к рассмотрению субъективного благополучия тех же двух групп (см. табл. 5).

Таблица 5

Типы субъективного благополучия (не)волонтеров,  
5-балльная шкала

№	Тип благополучия	Волонтеры	Неволонтеры
1	Эмоциональное	3,9	3,5
2	Экзистенциально-деятельное	3,8	3,5
3	Социально-нормативное	3,6	3,5
4	Эго-благополучие	3,6	3,3
5	Гедонистическое	3,5	3,5
6	Субъективное благополучие	3,8	3,6

В целом средние итоговые значения субъективного благополучия (кроме гедонистического) у «серебряных волонтеров» – выше диапазона средних нормативных значений, а соответствующие значения неволонтеров находятся в их пределах<sup>13</sup>.

Наиболее значительны различия по таким шкалам благополучия, как эго-благополучие, экзистенциально-деятельностное и эмоциональное<sup>14</sup>.

Таким образом, полученные более высокие значения различных показателей субъективного благополучия «серебряных волонтеров» согласуются с имеющимися как российскими, так и зарубежными данными [Суслова 2017; Ярская-Смирнова и др. 2024; Соболева 2020; Парфенова 2020]. Тогда обоснованно можно предположить, что они не противоречат содержанию табл. 1 (см. выше).

Дополнительно проясняют особенности субъективного благополучия «серебряных» (не)волонтеров следующие статистически значимые ( $p \leq 0,05$ ) связи с временной перспективой:

- субъективное благополучие «серебряных волонтеров» связано с низкими значениями по шкале «Негативного прошлого», т. е. их более благополучное самоощущение связано с отсутствием критики прошлого;
- для неволонтеров характерна прямая связь этого благополучия и шкалы «Позитивного прошлого», т. е. они себя чувствуют комфортно, испытывая ностальгию (скорее всего, по временам СССР).

<sup>13</sup> Различия статистически значимы ( $p \leq 0,05$ ).

<sup>14</sup> Различия статистически значимы ( $p \leq 0,05$ ).

## *Выводы*

Во-первых, субъективное благополучие пожилых волонтеров по всем субшкалам оказывается выше. При этом их установка на прошлое негативна, тогда как у неволонтеров – позитивна.

Во-вторых, в целом социально-психологические профили пожилых (не)волонтеров схожи. Но если у волонтеров установка на свободу обладает первым рейтингом, а альтруизм – вторым, то у неволонтеров – наоборот. При этом установка на альтруизм у волонтеров положительно коррелирует со шкалой «негативного прошлого», а у неволонтеров, напротив, – с «позитивным прошлым».

Во-третьих, временная ориентация обеих групп респондентов отличается доминированием (и значениями близкими к «идеальным», по Ф. Зимбардо) устремленности в будущее и позитивным отношением к прошлому. При этом гедонистическое настоящее в обеих группах ниже «идеальных» значений, а фаталистическое, напротив, – выше. А негативное отношение к прошлому, несмотря на то что обладает самым низким рейтингом, все же выше «идеального» значения.

## *Заключение*

Обозначим ключевые направления дальнейших исследований пожилых волонтеров.

Представляется необходимым теоретическая проработка и эмпирическая верификация ведущей деятельности пожилого возраста.

Необходимо учитывать гендерные особенности «серебряных» волонтеров, которые оказались смещенными в рамках данного исследования. Также важными представляются в рассматриваемом контексте состояние здоровья, семейный статус, отношения с взрослыми детьми и/или внуками. Отдельный интерес вызывает статус занятости пожилых волонтеров.

Интересным представляется рассмотрение волонтерства в континууме адаптивная-надситуативная деятельность.

При изучении мотивации данного феномена важно контролировать социальную желательность получаемых ответов на вопросы интервью/анкеты.

Наконец, перспективным направлением исследования является сравнение «серебряных» волонтеров и участников программ активного долголетия.

## Литература

---

- Воробьева, Акбарова 2019 – *Воробьева А.Е., Акбарова А.А.* Социально-психологические типы досуговой активности пожилых людей (на примере жителей московского региона) // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2019. Вып. 1 (46). С. 89–99.
- Воробьева, Скипор 2021 – *Воробьева А.Е., Скипор С.И.* Мотивация волонтеров разного возраста, помогающих людям и бездомным животным // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 2. С. 366–380.
- Гибрадзе, Савин 2018 – *Гибрадзе В.Т., Савин Р.В.* Методика диагностики социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной // Студенческий научный форум: Материалы X Междунар. студ. науч. конф. 2018. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001101?ysclid=m7p5ba3aqp45304883> (дата обращения 28 февраля 2025).
- Емельянова, Викентьева 2023 – *Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н.* Ресурсы жизнестойкости предпенсионеров: роль проактивного коупинга и толерантности к неопределенности // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2023. № 1. С. 12–29.
- Зимбардо, Бойд 2010 – *Зимбардо Ф., Бойд Дж.* Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. СПб.: Речь. 2010. 352 с.
- Кошельская 2016 – *Кошельская Т.В.* Содержание понятия «Временная перспектива личности» // Инновационная наука. 2016. № 1–2 (13). С. 256–257.
- Краснова 2003 – *Краснова О.В.* Выход на пенсию и идентичность женщин // Психологические исследования. 2014. Т. 7. № 35. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/621> (дата обращения 25 февраля 2025).
- Кузнецова 2021 – *Кузнецова Н.Ф.* «Серебряное» волонтерство: побудительные мотивы и положительные эффекты // Конкурентный потенциал региона: оценка и эффективность использования: Сборник статей XII Междунар. научно-практич. конф. (Абакан, 10–11 ноября 2021 г.) / Отв. ред. А.В. Печенкина. Абакан: Хакасский гос. ун-т им. Н.Ф. Катанова, 2021. С. 101–103.
- Курдюкова, Павлова 2023 – *Курдюкова Н.А., Павлова Л.Б.* Экзистенциальная исполненность и осмысленность жизни женщин «серебряного возраста» с разной социальной активностью // Организационная психология и психология труда. 2023. Т. 8. № 3. С. 147–166.
- Остапчук и др. 2013 – *Остапчук Н.В., Сурнина О.Е., Лебедева Е.В.* Социальная активность пожилых людей. Исследование потребностно-мотивационной и рефлексивно-оценочной сферы // Дискуссия. 2013. № 11 (41). С. 102–108.
- Парфенова 2020 – *Парфенова О.А.* Вовлечение пожилых в волонтерскую и гражданскую активность как инструмент преодоления социального исключения // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 4. С. 119–135.
- Петровский 1992 – *Петровский В.А.* Психология неадаптивной активности / Российский открытый университет. М.: ТОО «Горбунок», 1992. 224 с.

- Пономарева 2013 – *Пономарева Н.Н.* Процесс демографического старения: сущность, особенности и последствия в странах мира // Вестник НГПУ. 2013. № 6 (16). С. 58–65.
- Радина, Поршнев 2014 – *Радина Н., Поршнев А.* Пожилые горожане мегаполиса и малых городов: солидарность, альтруизм и приоритеты в области городского развития // Социология власти. 2014. № 3. С. 141–158.
- Соболева 2020 – *Соболева Е.В.* Добровольческая деятельность граждан старшего возраста как одна из форм активного долголетия российских пенсионеров // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2020. Т. 20. Вып. 1. С. 47–51.
- Солодников, Солодникова 2018 – *Солодников В.В., Солодникова И.В.* «Средний возраст» и жизненный путь личности. М.: РГГУ, 2018. 459 с.
- Суслова 2017 – *Суслова Т.Ф.* Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном возрасте // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 63–70.
- Сырцова и др. 2008 – *Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В.* Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–110.
- Шамионов, Бескова 2018 – *Шамионов Р.М., Бескова Т.В.* Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11. № 60. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/277> (дата обращения 25 февраля 2025).
- Шеленина, Дубровская 2022 – *Шеленина О.В., Дубровская Я.Л.* Альтруизм в волонтерской деятельности: миф или реальность // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества: Сб. науч. ст. 3-й Всерос. молодежной науч. конф. Курск: Юго-Западный гос. ун-т, 2022. С. 161–164.
- Щанина 2006 – *Щанина Е.В.* Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе (региональный аспект): Автореф. дис. ... канд. социол. наук. Пенза, 2006. 28 с.
- Юревич 2018 – *Юревич А.В.* Старение как психологическая проблема // Наука. Культура. Общество. 2018. Т. 24. № 1. С. 5–19.
- Ярская-Смирнова и др. 2024 – *Ярская-Смирнова Е.Р., Ярская-Смирнова В.Н., Кононенко Р.В.* Виды капиталов в поле «серебряного волонтерства» // Социологические исследования. 2024. № 3. С. 71–82
- Widjaja 2010 – *Widjaja E.* Motivation behind volunteerism. CMC Senior Theses. Paper 4. P. 1–36. URL: [http://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/4](http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/4) (дата обращения 25 февраля 2025).

## References

---

- Emelyanova, T.P. and Vikentieva, E.N. (2023), “Proactive coping and uncertainty tolerance in pre-retirees with different levels of hardiness”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 12–29.

- Gibradze, V.T. and Savin, R.V. (2018), "The methodology of diagnosing social and psychological beliefs in motivation and needs sphere by O.F. Potemkina", *Studencheskii nauchnyi forum: Materialy X Mezhdunarodnoi studencheskoi nauchnoi konferentsii* [The Student's Scientific Forum, Materials of the X International Student Scientific Conference], available at: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018001101?ysclid=m7p5ba3a9n45304883> (Accessed 25 Feb. 2025).
- Koshelskaya, T.V. (2016), "The concept of 'Time Perspective of a Personality' ", *Innovative Science*, no. 1–2 (13), pp. 256–257.
- Krasnova, O.V. (2014), "Retirement and women's identity", *Psychological Studies*, vol. 7, no. 35, available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/621> (Accessed 25 Feb. 2025).
- Kurdyukova, N.A. and Pavlova, L.B. (2023), "Existential fulfillment and meaningfulness of the lives of women of the «silver age» with different levels of social activity", *Organizatsionnaya psikhologiya i psikhologiya truda*, vol. 8, no. 3, pp. 147–166.
- Kuznetsova, N.F. (2021), "Third age volunteering: motivations and positive effects", *Konkurentnyi potentsial regiona: otsenka i effektivnost' ispol'zovaniya: Sbornik statei XII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii (Abakan, 10–11 Nov. 2021)* [Competitive Potential of a Region: Evaluation and Utilization Efficiency. A Collection of Articles from the XII International Research-to-Practice Conference], Abakan, Russia, 10–11 November 2021, pp. 101–103.
- Ostapchuk, N.V., Surnina, O.E. and Lebedeva, E.V. (2013), "Social activity of the elderly people's personality: the research of needs – motivational and reflexive – evaluative spheres", *Diskussiya*, no. 11 (41), pp. 102–108.
- Parfenova, O.A. (2002), "Engaging older people in volunteering and civic activities as a tool to overcome social exclusion", *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, no. 4, pp. 119–135.
- Petrovskii, V.A. (1992), *Psikhologiya neadaptivnoi aktivnosti* [The psychology of maladaptive activities], TOO "Gorbunok", Moscow, Russia.
- Ponomareva, N.N. (2013), "Process of demographic ageing: essence, features and consequences in the world countries", *Vestnik NGPU*, no. 6 (16), pp. 58–65.
- Radina, N. and Porshnev, A. (2014), "Older city-dweller of the city and the 'small towns': solidarity, altruism and priorities in the sphere of urban development", *Sociology of Power*, no. 3, pp. 141–158.
- Shamionov, R.M. and Beskova, T.V. (2018), "Methods of diagnostics of subjective well-being of the person", *Psychological Studies*, vol. 11, no. 60, available at: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/277> (Accessed 25 Feb. 2025).
- Shelenina, O.V. and Duyurovskaya, Ya.L. (2022), "Altruism in volunteering: myth or reality", *Za nami budushshee: vzglyad molodykh uchenykh na innovatsionnoe razvitiye obshchestva. Sbornik nauchnykh statei 3 Vserossiiskoi molodezhnoi nauchnoi konferentsii* [Tomorrow is with us: the View of the Young Scientists on Innovative Development of the Society. A Collection of Articles of the III Pan-Russian Conference of Young Scientists], Kursk, Russia, pp. 161–164.

- Shchanina, E.V. (2008), *Social activity of the elderly in modern Russia (regional aspect)*, abstract of PhD thesis, Penza, Russia.
- Soboleva, E.V. (2020), "Senior citizens' volunteer activity as one of the forms of active longevity of Russian pensioners", *Izvestia of Saratov University. New series. Series Sociology. Politology*, vol. 20, no. 1, pp. 47–51.
- Solodnikov, V.V. and Solodnikova, I.V. (2016), *Srednii vozrast" i zhiznennyi put' lichnosti* [The middle age and lifespan], RGGU, Moscow, Russia.
- Suslova, T.F. (2017), "Social activity of the personality as a determinant of positive adaptation and full-fledged life at retirement age", *Journal of Modern Foreign Psychology*, vol. 6, no. 3, pp. 63–70.
- Syrtsova, A., Sokolova, E.T. and Mitina, O.V. (2008), "The adaptation of Zimbardo Time Perspective Inventory", *Psychological Journal*, vol. 29, no. 3, pp. 101–110.
- Vorob'eva, A.E. and Akbarova, A.A. (2019), "Social and psychological types of leisure activities of the elderly (case of Moscow region)", *Vestnik TvGU. Seriya "Pedagogika i psikhologiya"*, no. 1 (46), pp. 89–99.
- Vorob'eva, A.E. and Skipor, S.I. (2021), "The motivation of differently aged volunteers who help people and stray animals", *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, vol. 18, no. 2, pp. 366–380.
- Widjaja, E. (2010), "Motivation behind volunteerism", Bachelor of Arts Thesis, paper 4, p. 1–36, available at: [http://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/4](http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/4) (Accessed 25 Feb. 2025).
- Yarskaya-Smirnova, E.R., Yarskaya-Smirnova, V.N. and Kononenko, R.V. (2024), "Types of Capital in the Field of "Silver Volunteering", *Sociological Studies*, no. 3, pp. 71–82.
- Yurevich, A.V. (2018), "Aging as psychological problem", *Science, Culture. Society*, vol. 24, no. 1, pp. 5–19.
- Zimbardo, P. and Boyd, J. (2010), *Paradoks vremeni. Novaya psikhologiya vremeni, kotoraya uluchshit vashu zhizn'* [The Time Paradox. The New Psychology of Time that Will Change Your Life], Rech, St. Petersburg, Russia.

### *Информация об авторах*

*Ирина В. Солодникова*, доктор социологических наук, доцент, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; 14a20ivs@mail.ru

*Надежда В. Солодникова*, кандидат социологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; nadia.v.solodnikova@yandex.ru

*Information about the authors*

*Irina V. Solodnikova*, Dr. of Sci. (Sociology), associate professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miuskaya Square, Moscow, Russia, 125047; 14a20ivs@mail.ru

*Nadezhda V. Solodnikova*, Cand. of Sci. (Sociology), Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6/6, Miuskaya Square, Moscow, Russia, 125047; nadia.v.solodnikova@yandex.ru

## Особенности саморегуляции пожилых людей, находящихся на разных стадиях изменения здоровьесберегательного поведения

Мария А. Лаврова

*Уральский федеральный университет  
имени первого президента России Б.Н. Ельцина  
Екатеринбург, Россия, m.a.lavrova@urfu.ru*

*Аннотация.* В работе оценивались особенности соматического, психического здоровья, социально-демографические факторы и особенности саморегуляции на психическом (темпераментные и эмоциональные особенности) и операциональном уровнях пожилых людей, находящихся на различных стадиях изменения здоровьесберегательного поведения. Данные получены в ходе исследования по типу «поперечный срез» на выборке 382 респондента (72% женщин) возраста 60–74 лет ( $66 \pm 4$ ). Большинство опрошенных участников исследования (65%) стараются сохранять здоровьесберегательное поведение. Желание изменить это поведение больше свойственно женщинам. Пожилые женщины, положительно относящиеся к пенсионному периоду, будут стараться поддерживать здоровьесберегательное поведение. Желание мужчин изменить свое здоровьесберегательное поведение в первую очередь определяется более низким показателем психического здоровья. Пожилые люди, находящиеся на стадии «Размышление/Намерение», отличаются меньшей гибкостью саморегуляции. Планирование изменения в поведении в ближайшем будущем определяется такой особенностью саморегуляции, как «Гибкость». Полученные данные могут быть использованы при проектировании психокоррекционных программ для работы с пожилыми людьми: для формирования здоровьесберегательного поведения пожилого человека важно развивать «Гибкость» саморегуляции, учитывать гендерный аспект и оценивать мотивационно-смысловую саморегуляцию.

*Ключевые слова:* психология здоровья; модели саморегуляции; психическое здоровье; психологическое сопровождение; пожилой возраст; здоровьесберегательное поведение; сохранение здоровья

*Для цитирования:* Лаврова М.А. Особенности саморегуляции пожилых людей, находящихся на разных стадиях изменения здоровьесберегательного поведения // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 110–131. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-110-131

## Self-regulation' features in older adults at different stages of changing health-saving behavior

Mariia A. Lavrova

*Ural Federal University named after the first President  
of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia, m.a.lavrova@urfu.ru*

*Abstract.* In the article the features of somatic and mental health, socio-demographic factors and self-regulation' features at the mental (temperamental and emotional characteristics) and operational levels of elderly people at various stages of changing health-saving behavior were assessed. The data were obtained during a cross-sectional study in a sample of 382 respondents (72% women) aged 60–74 years ( $66 \pm 4$ ). The majority of the surveyed study participants (65%) try to maintain a health-saving behavior. The desire to change this behavior is more typical for women. Older women who have a positive attitude towards retirement will try to maintain a health-saving behavior. Men's desire to change their health-saving behavior is primarily determined by a lower mental health indicator. Older people at the stage "Contemplation" is characterized by less flexibility of self-regulation. Planning for a change in behavior in the near future is determined by a "Flexibility" of self-regulation. The obtained data can be used for preparation of psychocorrective programs for the elderly: for the formation of elderly person' health-saving behavior, it is important to develop the "Flexibility" of self-regulation, take into account the gender aspect and evaluate motivational and semantic self-regulation.

*Keywords:* psychology of health; models of self-regulation; mental health; psychological support; old age; health-saving behavior; preservation of health

*For citation:* Lavrova, M.A. (2026), "Self-regulation' features in older adults at different stages of changing health-saving behavior", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 1, pp. 110–131, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-110-131

### *Введение*

Психологическое сопровождение людей пожилого возраста имеет свои особенности, одна из которых – мотивация на здоровьесберегательное поведение, т. е. поведение, влияющее на сохранение здоровья человека [Шабунова и др. 2013]. Для поддержания психического и соматического здоровья пожилому человеку необходимо скорректировать свое поведение относительно здоровья: так, у пожилого человека перераспределяется жировая масса и уменьша-

ется мышечная и скелетная массы, в связи с чем для поддержания здоровья нужно изменить рацион питания, физическую активность, снизить риски падений [Белая и др. 2021].

Несмотря на то, что использование пожилыми людьми стратегий активного контроля за состоянием здоровья предотвращает ухудшение их психического и физического здоровья [Wrosch, Schulz 2008], они имеют ряд внешних и внутренних барьеров, препятствующих здоровьесберегательному поведению. Даже если человек начинает готовиться к пенсионному возрасту и поддерживает свое здоровье и физическую форму, на фоне проактивного и осознанного настроя он испытывает неуверенность и беспокойство за свое будущее [Емельянова, Викентьева 2025].

Ограниченная временная перспектива будущего приводит к тому, что пожилой человек склонен сосредотачиваться на положительных эмоциональных аспектах жизни и при принятии решений больше внимания уделяет эмоциональным аспектам, улучшая эмоциональное состояние путем избегания негативных состояний и предпочитая эмоционально приятные социальные контакты и деятельность. При принятии решений, связанных со здоровьем, пожилые люди имеют меньше стремления к получению знаний, сбору и переработке информации по сравнению с молодыми. Пожилые люди тщательнее обрабатывают позитивный материал, связанный с защитой и благополучием, чем с риском и угрозой [Lockenhoff, Carstensen 2004].

С. Wrosch отмечает роль эмоциональной регуляции, которая позволяет пожилому человеку противостоять стрессовым событиям и состояниям и предотвращает ухудшение здоровья, в первую очередь, через механизм поддержания суточного уровня кортизола [Wrosch et al. 2006].

Уменьшение мотивации к здоровьесберегательному поведению у пожилых часто определяется тем, что им необходимо поддерживать определенный уровень здоровья, увеличение которого не предвидится.

Исследователи разрабатывают модели поведения, предсказывающие появление здоровьесберегательного поведения (модели континуума) и описывающих его динамику (модели стадий). В обеих группах моделей учитываются намерения к изменению поведения: либо как результат когнитивного процесса или наличия определенных установок, в конечном итоге приводящий к здоровьесберегательному поведению, либо как одна из стадий изменения поведения [Рассказова 2014]. Намерение можно определить как индивидуальное решение приложить усилие к выполнению определенного поведения [Николаева 2016]. Вероятность перехода

намерения в поведение увеличивается, если человек собирается принять конкретные меры по изменению поведения и составляет такой план [Rhodes et al. 2020].

Оценка нахождения человека на определенной стадии изменения поведения обычно опирается на описательные характеристики: так, человек, который принимает решение изменить поведение и планирует в ближайшем будущем изменить поведение, находится на стадии «Подготовка» [Копылова и др. 2022]. В русскоязычных и зарубежных источниках предлагается ряд методик оценки готовности к изменению поведения [Климанова и др. 2018; Рассказова 2019; Rhodes et al. 2020], но они имеют ряд ограничений [Abraham 2008].

Несмотря на ценность моделей стадий и моделей континуума, авторы в работах не описывают механизм перевода намерения в поведение, а также не раскрывают механизм поддержания здоровьесберегательного поведения. В сфере психологии здоровья такие механизмы начинают разрабатываться в рамках моделей саморегуляции. Именно саморегуляция может способствовать переводу намерения в поведение и поддержанию данного поведения, в том числе с помощью контроля психического состояния для достижения цели [Рассказова 2014].

Единый подход к пониманию саморегуляции в научных исследованиях отсутствует, однако можно выделить основные ее функции: поддержание внутренней стабильности, контроль действий и внимания, управление действиями и состоянием, целенаправленное поведение без непосредственного внешнего контроля.

О.А. Конопкин отмечал, что осознанная саморегуляция представляет процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности по достижению принимаемых человеком целей [Конопкин 2005].

Несмотря на увеличение интереса к моделям саморегуляции поведения относительно здоровья и болезни, в большинстве из них саморегуляция рассматривается как единый процесс, без учета иерархической взаимосвязи его уровней [Рассказова 2014].

Саморегуляция может быть представлена на трех уровнях: психическая саморегуляция или саморегуляция функциональных состояний, ответственная за поддержание психической активности [Прохоров 2021]; операционально-техническая саморегуляция, обеспечивающая организацию действий человека (планирование, программирование, моделирование, оценка результатов действий, коррекция действий); мотивационно-смысловая саморегуляция (общая направленность деятельности, управляемая мотивами, ценностями, смыслами) [Зейгарник и др. 1989]. С психической

и операциональной саморегуляцией тесно связаны эмоциональная саморегуляция и регулирующий фактор темперамента [Васин, Исмагуллина 2015], проявляющийся в особенностях реактивности и регуляции. Например, М.К. Rothbart объединяет 14 черт темперамента в 3 суперфактора: склонность к высокому уровню позитивного аффекта, отрицательная реактивность и регулирующий фактор (effortful control) [Gartstein, Rothbart 2003].

Целью исследования стала оценка особенностей саморегуляции на психическом и операциональном уровнях пожилых людей, имеющих различные намерения в здоровьесберегательном поведении.

Гипотезами исследования стали предположения о том, что: 1) желание и намерение изменить поведение для поддержания здоровья определяется соматическим компонентом (количество заболеваний, соматический коэффициент здоровья и др.); 2) пожилые люди, находящиеся на разных стадиях готовности изменения здоровьесберегательного поведения, обладают различными особенностями саморегуляции.

### *Материалы и методы*

Для оценки гипотез был использован метод поперечного среза: 614 пожилых человека 60–74 лет приняли участие в опросе, проведенном в 2023–2024 гг. Выборка формировалась методом «снежного кома». Данные собирались с помощью очного интервьюирования (офлайн или онлайн).

Критерии включения: возраст 60–74 года; баллы по скрининговой оценке когнитивных расстройств RCS – от 8 до 10 баллов включительно; добровольное согласие на участие в исследовании. Критерии исключения: отказ от участия в исследовании; возраст младше 60 лет или старше 74 лет; 7 и менее баллов по RCS.

Согласно критериям включения, в итоговую выборку вошли 382 респондента (66 ± 4 лет; 72% – женщины); 44% проживают в областных центрах, 44% – в городах, 6% – в поселках городского типа, 6% – в селах. 76% – жители Уральского федерального округа; 10% – ПФО; по 4% – ЮФО и СФО; 3% – ЦФО; по 1% – ДВФО, СЗФО и СКФО. 49% имеют начальное или среднее профессиональное образование, 40% – высшее образование, 10% – незаконченное среднее школьное, основное общее образование, среднее общее образование, 1% – ученую степень.

65% имеют удовлетворительный уровень материального положения (хватает на питание, необходимые лекарства, вещи); 38% респондентов работают; 7% отметили, что одиноки.

Среднее количество хронических заболеваний – 2; 24% имеют нормальный ИМТ; 36% имеют ожирение (ИМТ 35 и более); 30% занимаются физической активностью (ЛФК, гимнастика, прогулки, физическая зарядка и др.)

Опросники и вопросы, предложенные респондентам, включали:

- 1) социо-демографические данные (пол, возраст, место проживания, образование, профессия, семейное положение, виды досуговой деятельности, материальное положение, наличие работы);
- 2) оценка соматического и психического здоровья:
  - методика «Международный опросник качества жизни SF-36», включающая 8 шкал, оценивающих различные аспекты качества жизни, объединенные в два основных показателя: общий коэффициент физического здоровья (ОКФЗ) и общий коэффициент психического здоровья (ОКПЗ) [Амирджанова и др. 2008; Bunevicius 2017];
  - методика Rapid Cognitive Screen (RCS): скрининговая методика, позволяющая с высокой долей чувствительности и специфичности выявить легкие когнитивные нарушения и деменцию [Tran et al. 2022]. Интерпретация RCS: 8–10 баллов – норма, 6–7 баллов – умеренное когнитивное расстройство, 0–5 баллов – деменция<sup>1</sup>;
  - данные о соматическом здоровье (рост, вес, число хронических заболеваний, артериальное давление). На основе данных роста и веса высчитывался индекс массы тела (ИМТ);
- 3) особенности саморегуляции:
  - «Эмоциональная дисрегуляция» Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой [Польская, Разваляева 2017]. Эмоциональная регуляция – это система гибкого контроля, управления эмоциями и оценки эмоциогенных сигналов, обеспечивающая идентификацию, переживание эмоций и их экспрессию. Эмоциональная дисрегуляция выражается в руминации (застывание на аффективно окрашенных переживаниях, фиксация на негативных эмоциях), избегании (уклонение от определенных эмоций и эмоциогенного опыта как гипотетически опасных, способных причинить «непереносимую» боль) и трудностях ментализации;

---

<sup>1</sup> Горелик С.Г., Ильницкий А.Н., Прощаев К.И., Павленко Е.В., Старцева О.Н., Кривцунов А.Н. Опросники и шкалы в геронтологии и гериатрии. Геронтология: Учеб. пособие. 2021. URL: <https://gerontolog.info/docpdf/fev21/posobie.pdf> (дата обращения 28 апреля 2025).

- методика «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой оценивает операционально-технические процессы (шкалы «Планирование целей», «Моделирование значимых условий достижения целей», «Программирование действий», «Оценивание результатов») и личностно-регуляторные свойства (шкалы «Гибкость», «Надежность», «Настойчивость») [Моросанова, Кондратюк 2020].
  - опросник темпераментных черт DOTS А. Томаса. Темперамент, как имеющий природную основу устойчивый стиль поведения, у взрослых людей описывается через 12 черт, в том числе приближение/избегание (первичная реакция на новое: положительная или отрицательная); гибкость/ригидность (легкость привыкания к новому после первичной реакции); отвлекаемость (способность изменить поведение в ответ на внешние стимулы); настойчивость и уровень внимания (длительность непрерывных занятий и способность продолжать занятия, несмотря на препятствия) [Windle et al. 2015; Петросян, Савченков 2009]. Темпераментные черты «отвлекаемость», «настойчивость», «приближение» и «гибкость» описываются как целеустремленность [Шилов и др. 2022];
- 4) отношение к пенсионному возрасту оценивалось с помощью вопроса «Одни люди считают пенсионный возраст периодом жизни, в котором, как и в любом возрасте, есть свои преимущества. Другие считают пенсионный возраст периодом жизни, в котором нет никаких преимуществ по сравнению с другими возрастами. Какая точка зрения ближе вам? Выберите один вариант: 1. Первая (в пенсионном возрасте есть свои преимущества). 2. Вторая (в пенсионном возрасте нет преимуществ). 3. Затрудняюсь ответить» [Потехина, Чижов 2016].

Самооценка намерения и готовности к здоровьесберегательно-му поведению оценивалась с помощью 6 вопросов, соотносящимся со стадиями готовности к изменениям транстеоретической модели J.O. Prochaska, C.C. DiClemente [Копылова и др. 2022]. Стадия «Преднамерение»: отсутствует интерес и желание изменить поведение («Хотите ли вы попробовать изменить что-то в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?»); стадия «Размышление»: размышление об изменении поведения, амбивалентность в отношении необходимости совершения изменений («Думаете ли вы об изменениях в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?»); стадия «Подготовки»: готовность к изменению поведения

сформирована, происходит планирование к изменениям («Планируете ли вы в ближайшем будущем изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» и «Готовы ли вы составить план того, как нужно изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?»). Стадия «Действие»: предпринимаются конкретные шаги по совершению изменений («Пытаетесь ли вы в настоящее время изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» и «Стараетесь ли вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?». Стадия «Поддержания результата» (стабилизация достигнутых изменений и избегание рецидива, может начинаться через шесть месяцев после начала изменений и продолжаться всю жизнь) не оценивалась. Ответ на каждый вопрос предполагался в дихотомической шкале «Да/Нет» [Marzec et al. 2013].

### *Результаты*

Данные анализировались с помощью статистического пакета SPSS Statistics v. 22. Уровень статистической значимости принимался  $p < 0,05$ .

Исходя из значений асимметрии и эксцесса (в пределах от  $-1$  до  $1$ ), можно говорить о нормальности распределения данных по всем переменным, кроме ИМТ.

Положительно о намерении изменить здоровьесберегательное поведение (далее – ЗСП) ответили: 1) «Хотите ли Вы попробовать изменить что-то в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» – 292 человека (76%); 2) «Думаете ли Вы об изменениях в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» – 275 чел. (72%); 3) «Планируете ли Вы в ближайшем будущем изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» – 240 чел. (63%); 4) «Готовы ли Вы составить план того, как нужно изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» – 198 чел. (52%); 5) «Пытаетесь ли Вы в настоящее время изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» – 211 чел. (55%); 6) «Стараетесь ли Вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» – 250 чел. (65%).

То есть большинство опрошенных (76%) хотят изменить свое ЗСП и только 52% готовы составить план по изменению ЗСП.

Мы оценили связь ответов на вопросы между собой. Самую сильную связь между собой имеют ответы на вопросы «Пытаетесь ли Вы в настоящее время изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» и «Стараетесь ли Вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» (дихотомический

коэффициент корреляции  $\varphi = 0,70$   $p \leq 0,05$ ). То есть если пожилой человек пытается в настоящее время изменить что-то в своем ЗСП, то он скорее будет и стараться сохранить эти изменения.

Самая слабая связь была обнаружена между ответами на вопросы «Готовы ли Вы составить план того, как нужно изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?» и «Стараетесь ли Вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» ( $\varphi = 0,46$   $p \leq 0,05$ ).

*Гипотеза 1. Желание и намерение изменить поведение для поддержания здоровья определяется соматическим компонентом (количество заболеваний, ОКФЗ).*

Для проверки данной гипотезы был использован метод «Дерево решений», позволяющий классифицировать и выстраивать регрессионные модели, в том числе и для большого количества переменных как категориальных, так и интервальных. Метод оценивает связь между предикторными переменными и категориальным откликом в виде наглядной древовидной структуры. Интервальные шкалы были переформатированы в 10 категорий. Применялся метод Исчерпывающий CHAID (Exhaustive CHAID). Проверка модели осуществлялась с помощью кросс-проверки (количество подвыборок – 10), для усиления точности анализа использовались поправки Бонферрони. Узел-отец – количество 30; дочерний узел – 10.

Графический результат анализа представлен на рис. 1–4.

Желание изменить свое ЗСП в первую очередь определяется полом и более свойственно женщинам (см. рис. 1). В узле 0 на рис. 1 представлено количество полученных ответов «Нет»/«Да» на вопрос «Хотите ли Вы попробовать изменить что-то в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?». Если респондент – женщина (узел 1), то ответ «Да» ( $n = 222$ ) по сравнению с ответом «Нет» ( $n = 54$ ) будет встречаться чаще в 4 раза. Если респондент – мужчина (узел 2), то соотношение ответа «Нет»/«Да» составит 1:2 (36 мужчин, ответивших «Нет» против 70 мужчин, ответивших «Да»). Но если мужчина набрал по ОКПЗ (SF-36)  $> 53,6$  баллов (узел 4, см. рис. 1), то он в отношении почти 2:1 не будет хотеть изменить ЗСП. Если же мужчина имеет ОКПЗ (SF-36)  $\leq 53,6$  балла, то в соотношении 3:1 он будет хотеть изменить свое ЗСП. То есть если у мужчины высокое психическое здоровье, то он не будет хотеть изменить ЗСП, а если сниженное – то мужчина будет хотеть изменить ЗСП. Женщина при любом соотношении исследуемых факторов вероятнее будет хотеть изменить ЗСП. Ошибка классификации находится в пределах от 18 до 26%; точность классификации составляет 78%.

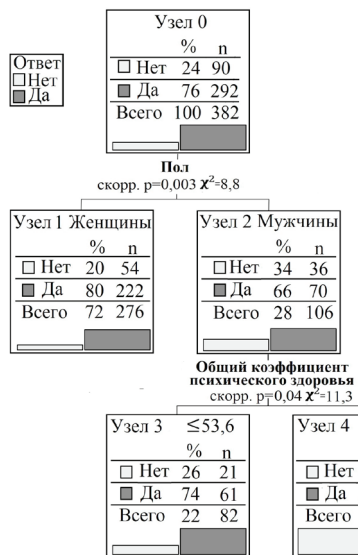


Рис. 1. «Дерево решений» для прогноза ответа на вопрос «Хотите ли вы попробовать изменить что-то в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?»

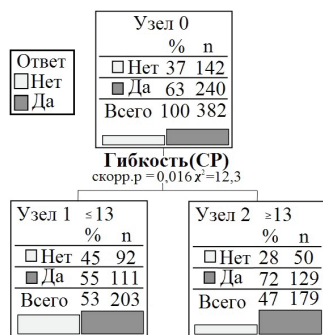


Рис. 2. «Дерево решений» для прогноза ответа на вопрос «Планируете ли Вы в ближайшем будущем изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?»

В узле 0 на рис. 2 представлено количество ответов «Нет»/«Да» на вопрос «Планируете ли Вы в ближайшем будущем изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?». Ответы респондентов, которые обладают более высокими баллами по шкале «Гибкость» СР (выше 13 баллов), отображены в узле 2 рис. 2. Если пожилой человек набрал больше 13 баллов по шкале «Гибкость» СР, то он почти в 3 раза чаще будет планировать в ближайшем будущем изменить свое ЗСП, чем не планировать (129 респондентов ответили «Да» против 50 человек, которые ответили «Нет»). Если же респондент имеет 13 или меньше баллов по шкале «Гибкость» СР, то соотношение ответа «Да» и «Нет» будет практически 1:1 (узел 1, см. рис. 2). Ошибка классификации – от 32% до 41%; точность классификации составляет 63%.

Попытка в настоящее время изменить свое поведение определяется полом и наличием работы (см. рис. 3). Мужчины, которые имеют работу, будут чаще пытаться изменить свое ЗСП (узел 4, см. рис. 3), чем мужчины, не имеющие работу (узел 3, см. рис. 3).

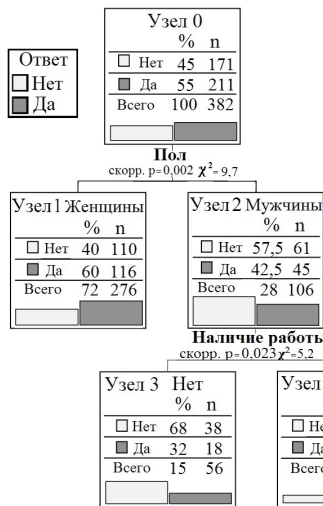


Рис. 3. «Дерево решений» для прогноза ответа на вопрос «Пытаетесь ли вы в настоящее время изменить свое поведение, чтобы поддержать здоровье?»

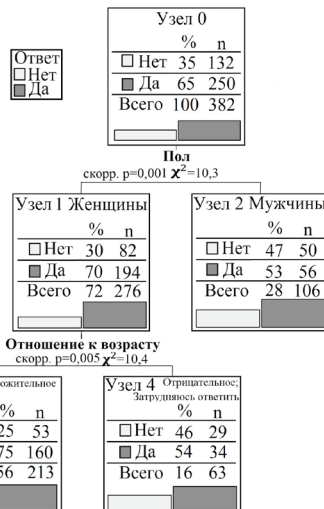


Рис. 4. «Дерево решений» для прогноза ответа на вопрос «Стараетесь ли вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?»

Мужчина, у которого нет работы, в 2 раза вероятнее не будет пытаться изменить свое ЗСП, чем пытаться (узел 3, см. рис. 3). Женщины в 1,5 раза чаще будут пытаться изменить ЗСП ( $n = 166$ ), чем не изменить ( $n = 110$ ), рис. 3 узел 1. Ошибка классификации – от 33 до 43%; точность классификации составляет 62%.

Ответ «Да» на вопрос «Стараетесь ли Вы сохранять изменения в своем поведении, чтобы поддержать здоровье?» определяется полом и отношением к пенсионному возрасту: женщина, которая положительно относится к пенсионному периоду, будет почти в четыре раза чаще стараться поддерживать ЗСП (узел 3, см. рис. 4), чем женщина, которая отрицательно относится к пенсионному возрасту или затруднилась ответить на данный вопрос (узел 4, см. рис. 4). Ошибка классификации – от 30 до 39%; точность классификации составляет 65%.

*Гипотеза 2. Пожилые люди, находящиеся на разных стадиях изменения здоровьесберегательного поведения, обладают различными особенностями саморегуляции.*

Мы определили каждого респондента к той или иной стадии ЗСП в зависимости от его ответов на 6 вопросов о готовности к изменению ЗСП.

Если представить ответы на вопросы относительно намерения и готовности респондента к изменению ЗСП как 1 («Да») и 0 («Нет»), то в группу № 1 (стадия «Преднамерение») вошли респонденты, ответившие «Нет» на каждый из 6 вопросов по порядку (000000); в группу № 2 (стадия «Размышление/Намерение») 010000, 100000, 110000; в группу № 3 («Решение/Подготовка») – 101000, 111000, 111100, 100100, 101100, 001100, в группу № 3 также были включены: 001000, 000100; в подгруппу № 4 («Действие. Попытки») 111110, 011110, 110010, 111010; в подгруппу № 5 («Действие. Сохранение») вошли респонденты, ответившие «Да» на вопрос № 6 при любом ответе на 1–5 вопрос (например, 111111, 111101, 111011, 111001, 101011, 100001 и др.)

Краткая характеристика выделенных групп представлена ниже.

Группа № 1 «Преднамерение»: 63 человека (16% от выборки); из них – 28 мужчин (44%); 25 человек имеют работу; семейное положение: 42 человека – есть супруг, 3 – одиноки; занимаются физической культурой: 14 (22%); среднее количество хронических заболеваний: 1,8; имеют ожирение (ИМТ > 30) 21 человек, из которых 5 отметили, что занимаются физической активностью; отношение к возрасту: 46 человек – положительное, 11 человек – отрицательное.

Группа № 2 «Размышление/Намерение»: 27 человек (7% от выборки); из них – 8 мужчин (30%); 8 человек имеют работу; семейное положение: 21 человека – есть супруг, 0 – одиноки; занимаются физической культурой: 3 (11%); среднее количество хронических заболеваний: 2,4; имеют ожирение (ИМТ > 30) 16 человек, из которых 1 отметил, что занимается физической активностью; отношение к возрасту: 17 человек – положительное, 5 человек – отрицательное.

Группа № 3 «Решение/Подготовка»: 32 человека (9%); из них – 12 мужчин (37%); 15 человек имеют работу; семейное положение: 21 человека – есть супруг, 2 – одиноки; занимаются физической культурой: 7 (22%); среднее количество хронических заболеваний: 2,2; имеют ожирение (ИМТ > 30) 12 человек, из которых 2 отметили, что занимаются физической активностью; отношение к возрасту: 19 человек – положительное, 10 человек – отрицательное.

Группа № 4 «Действие. Попытки»: 10 человек (3%); из них – 2 мужчин (20%); 2 человека имеют работу; семейное положение: 7 человек – есть супруг, 0 – одиноки; занимаются физической культурой: 1 (10%); среднее количество хронических заболеваний: 2,8; имеют ожирение (ИМТ > 30) 5 человек, из которых 1 отметил,

что занимаются физической активностью; отношение к возрасту: 6 человек – положительное, 1 человек – отрицательное.

Группа № 5 «Действие. Сохранение» 250 человек (65%); из них – 56 мужчин (22%); 95 человек имеют работу; семейное положение: 150 человек – есть супруг, 20 – одиноки; занимаются физической активностью: 90 (36%); среднее количество хронических заболеваний: 2; имеют ожирение (ИМТ > 30) 85 человек, из которых 23 отметили, что занимаются физической активностью; отношение к возрасту: 191 человек – положительное, 40 человек – отрицательное.

Другие особенности этих групп мы рассмотрим далее.

С помощью углового преобразования Фишера было определено, что в группе «Поддержание здоровья» чаще встречаются женщины, в группе «Преднамерение» – мужчины ( $\phi^*_{эмп.} = 3,35$  при  $\phi^*_{крит.} = 2,31$   $p = 0,01$ ).

Для оценки различий по социо-демографическим, соматическим и психологическим (особенности саморегуляции) особенностям у респондентов, находящихся на разных стадиях готовности к изменению ЗСП, использовался критерий Краскела–Уоллиса (множественные сравнения «все попарно»,  $p = 0,05$ ). Значимые различия приведены в табл. 1. Показатели ИМТ, количество хронических заболеваний, Моделирование (СР), Программирование (СР), Отвлекаемость (Т), Настойчивость (Т), Гибкость (Т), Избегание (ЭР) в группах значимо не различались и в табл. 1 не приведены.

Наименее «благополучной» группой по соматическим и саморегуляционным показателям оказалась подгруппа № 4 «Действие. Попытки» (те, кто пытается в настоящее время изменить свое ЗСП, но пока не сохраняет эти изменения). Эта группа самая малочисленная, но ее представители достоверно отличаются меньшим соматическим и психическим здоровьем. Они менее любопытны (черта темперамента «Приближение»); обладают менее выраженными операциональными особенностями СР «Планирование», «Оценка результата» и личностно-регуляторными свойствами СР «Надежность» и «Настойчивость»; более выраженными трудностями ментализации (сложности в понимании собственных и чужих эмоций, субъективно переживаемое чувство неконтролируемости эмоций, снижение способности к релевантной интерпретации собственного опыта и поведения других людей) и более высокой руминацией.

Самое высокое соматическое и психологическое здоровье – у респондентов, включенных в группы № 1 и 5 («Преднамерение» и «Действие. Сохранение»). Сравнение групп № 1 и 5 показало, что в группе № 5 меньше ОКПЗ (t-критерий Стьюдента = 2,6  $p = 0,012$ ) и меньше «Надежность» (СР) (t-критерий Стьюдента = 2,9  $p = 0,005$ ).

Таблица 1

Различия в показателях групп пожилых людей, находящихся на различных стадиях готовности к изменению здоровьесберегательного поведения (критерий Краскела–Уоллиса)

Показатель	Значимость	Средние значения $\pm$ SD				
		Группа 1 «Пред- намерение»	Группа 2 «Размышление/ Намерение»	Группа 3 «Решение/ Подготовка»	Группа 4 «Действие. Попытка»	Группа 5 «Действие. Сохранение»
Количество семейных связей	0,014	3 $\pm$ 1	4 $\pm$ 1	3 $\pm$ 1	2,7 $\pm$ 1	3 $\pm$ 1
ОКФЗ	0,044	47 $\pm$ 9	43 $\pm$ 10	45 $\pm$ 9	38 $\pm$ 9	45 $\pm$ 9
ОКПЗ	0,002	51 $\pm$ 9	45 $\pm$ 11	46 $\pm$ 8	41 $\pm$ 8	47 $\pm$ 9
Приближение (Т)	0,012	2,6 $\pm$ 0,5	2,4 $\pm$ 0,3	2,6 $\pm$ 0,5	2,3 $\pm$ 0,6	2,6 $\pm$ 0,5
Планирование (СР)	0,013	11 $\pm$ 4	10 $\pm$ 3	11 $\pm$ 4	9 $\pm$ 4	12 $\pm$ 4
Оценка результатов (СР)	0,048	11 $\pm$ 4	10 $\pm$ 4	11 $\pm$ 5	9 $\pm$ 4	12 $\pm$ 4
Гибкость (СР)	0,000	13 $\pm$ 3	10 $\pm$ 3	12 $\pm$ 3	13 $\pm$ 5	13 $\pm$ 4
Надежность (СР)	0,009	12,4 $\pm$ 4	12 $\pm$ 4	11 $\pm$ 4	9 $\pm$ 2	10,7 $\pm$ 4
Настойчивость (СР)	0,001	16 $\pm$ 3	13 $\pm$ 4	15 $\pm$ 4	10 $\pm$ 5	15 $\pm$ 3
Руминация (ЭР)	0,046	16 $\pm$ 4	16 $\pm$ 4	17 $\pm$ 3	20 $\pm$ 5	17 $\pm$ 4
Ментализация (ЭР)	0,018	18 $\pm$ 4	19 $\pm$ 3	19,5 $\pm$ 5	23 $\pm$ 3	19 $\pm$ 5

Примечания: Т – температурные особенности; СР – особенности операциональной саморегуляции; ЭР – особенности эмоциональной саморегуляции.

Респонденты, вошедшие в группу «Размышление/Намерение», отличаются от пожилых людей, отнесенных к другим стадиям ЗСП, менее выраженным личностно-регуляторным свойством «Гибкость».

### *Обсуждение*

Предположение о том, что намерение изменить ЗСП связано с соматическим компонентом (количество хронических заболеваний, ИМТ, соматическим коэффициентом здоровья) не подтвердилось: желание, попытки и поддержание ЗСП определяется в первую очередь полом и отношением к пенсионному возрасту у женщин и психическим здоровьем и наличием работы у мужчин.

Частично это подтверждается другими исследованиями: пожилые люди связывают здоровьесберегательное поведение с наличием хронических заболеваний и необходимостью продолжать трудовую деятельность [Арстангалиева и др. 2015].

Важность гендерного аспекта в здоровьесбережении пожилых людей подтверждается имеющимися исследованиями: женщины по сравнению с мужчинами более заботливы в отношении своего здоровья (меньше курят, чаще соблюдают умеренность в употреблении алкоголя и контролируют свой вес, чаще обращаются к врачам и пр.), что может быть обусловлено социальными, биологическими и психологическими факторами. В рамках психологического фактора рассматривается, например, различия в мотивационном компоненте ЗСП у мужчин и женщин [Шабунова и др. 2013].

Помимо пола, намерение изменить ЗСП также определяется и саморегуляцией: планирование изменения в ближайшем будущем ЗСП определяется особенностью саморегуляции «Гибкость».

Гипотеза о том, что у людей пожилого возраста, находящихся на разных стадиях готовности изменить здоровьесберегательное поведение, различаются особенности саморегуляции подтвердилась: пожилые, находящиеся на стадии «Преднамерение», отличаются от других групп более высокой «Надежностью» саморегуляции (поддержание устойчивости самоорганизации психической активности и деятельности человека). Пожилые в этой группе обладают более высокими показателями психического и соматического здоровья, меньшим количеством хронических заболеваний. Те, кто размышляет об изменении поведения для поддержания здоровья (стадия «Размышление»), отличаются более низкой гибкостью СР (т. е. им тяжелее приспособиться к внешним и внутренним изменениям).

Наименее выраженными навыками СР отличается группа пожилых, определенных нами к подгруппе «Действие. Попытки» (те, кто в данный момент пытается изменить ЗСП, но не поддерживает его, т. е. пока не делает это систематически). Согласно полученным данным, ее представители отличаются самыми низким психическим и соматическим здоровьем, низким уровнем ментализации, реагируют на новые стимулы избегательным поведением, менее настойчивы, им сложно оценивать результаты деятельности. Возможно, что именно снижение соматического и психического здоровья вынуждает пожилого человека к ЗСП.

Частично наши результаты соотносятся с данными исследований, которые свидетельствуют, что показатели саморегуляции, когнитивного самоконтроля, развития воли характеризуются максимальными значениями на стадии предразмышления и минимальны на стадии размышления [Рассказова 2019].

Особенности эмоциональной регуляции (избегание, руминация и ментализация) и темпераментные особенности (приближение, настойчивость, сосредоточенность, гибкость) не определяют нахождение пожилого человека 60–74 лет на той или иной стадии принятия решения об изменении ЗСП. Возможно, что они влияют опосредованно, например, усиливая или ослабляя влияние стресса, или начинают играть роль в более поздний возрастной период.

### *Заключение*

Пожилые, находящиеся на стадии «Преднамерение», отличаются от других групп более высокой «Надежностью» саморегуляции (поддержание устойчивости самоорганизации психической активности и деятельности человека). Планирование изменения в ближайшем будущем ЗСП определяется особенностью саморегуляции «Гибкость».

Ведущим фактором, определяющим желание изменить ЗСП и намерения его поддерживать, является пол. В группу «Поддержание» чаще входят женщины, в группу «Преднамерение» – мужчины. Поддерживать ЗСП будут вероятнее женщины пожилого возраста, положительно относящиеся к пенсионному возрасту.

Большинство опрошенных участников исследования стараются сохранять изменения в поведении, чтобы поддержать здоровье.

Пожилый человек может демонстрировать здоровьесберегательное поведение, но оно может являться кратковременной попыткой, вероятно вызванной облегчить недомогание.

Пожилым людям, которые размышляют об изменении ЗСП, важно предлагать психологические занятия, направленные на гибкость СР.

Ограничения исследования: субъективность и социальная желательность ответов участников исследования не оценивалась; метод «Дерево решений» чувствителен к изменениям в наборе данных; вопросы, оценивающие намерение изменить поведение, требуют дальнейшей проработки.

Перспективой исследования станет конкретизация ЗСП (питание, отказ от употребления алкоголя/никотина и пр.), исследование динамики ЗСП и мотивационного уровня СР, что позволило бы в дальнейшем оценить роль саморегуляции в переводе намерения к длительному поддержанию здоровья.

### *Благодарности*

Исследование выполнено в рамках стратегического проекта СПЗ «Благополучие человека в условиях цифровой трансформации» (проект № 3.11 «Популяционные исследования социально-психологического и эмоционального благополучия людей старшего возраста») Программы развития «Приоритет–2030».

### *Acknowledgments*

The article was funded by the strategic project SP3 “Human well-being in the context of digital transformation” (project № 3.11 “Population studies of socio-psychological and emotional well-being of older people”) Development programs “Priority–2030”.

### *Литература*

---

- Амирджанова и др. 2008 – Амирджанова В.Н., Горячев Д.В., Коршунов Н.И., Ребров А.П., Сороцкая В.Н. Популяционные показатели качества жизни по опроснику SF-36 (результаты многоцентрового исследования качества жизни «Мираж») // Научно-практическая ревматология. 2008. № 1. С. 36–48.
- Арстангалиева и др. 2015 – Арстангалиева З.Ж., Чернышкова Е.В., Андриянова Е.А. Практики здоровьесбережения современных работающих пенсионеров // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 7. С. 41–51.

- Белая и др. 2021 – *Белая Ж.Е., Белова К.Ю., Бирюкова Е.В., Дедов И.И. и др.* Федеральные клинические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике остеопороза // *Остеопороз и остеопатии*. 2021. Т. 24. № 2. С. 4–47.
- Васин, Исмагуллина 2015 – *Васин Г.М., Исмагуллина В.И.* Темперамент и планирование: структура взаимосвязи // *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2015. Т. 4. № 8. С. 89–102.
- Емельянова, Викентьева 2025 – *Емельянова Т.П., Викентьева Е.Н.* Представления предпенсионеров о выходе на пенсию во взаимосвязи с временной перспективой будущего // *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*. 2025. № 1. С. 36–54.
- Зейгарник и др. 1989 – *Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С.* Саморегуляция поведения в норме и патологии // *Психологический журнал*. 1989. Т. 10. № 2. С. 122–132.
- Климанова и др. 2018 – *Климанова С.Г., Трусова А.В., Киселев А.С., Бернцев В.А., Громыко Д.И., Илюк Р.Д., Крупицкий Е.М.* Адаптация русскоязычной версии опросника для оценки готовности к изменениям (SOCRATES) // *Консультативная психология и психотерапия*. 2018. Т. 26. № 3. С. 80–104.
- Конопкин 2005 – *Конопкин О.А.* Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42.
- Копылова и др. 2022 – *Копылова О.В., Ершова А.И., Ялтонский В.М., Сирота Н.А., Драпкина О.М.* Мотивационное консультирование в профилактике развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*. 2022. Т. 21. № 12. С. 216–225.
- Моросанова, Кондратюк 2020 – *Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г.* Опросник В.И. Моросановой. «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // *Вопросы психологии*. 2020. Т. 66. № 4. С. 155–167.
- Николаева 2016 – *Николаева Е.И.* Психология здоровья: сравнение Европейского и российского подходов к анализу феномена // *Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки*. 2016. Т. 31. № 1. С. 96–101.
- Петросян, Савченков 2009 – *Петросян Е.Ю., Савченков Ю.И.* Типы возрастной динамики некоторых черт темперамента // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2009. № 4. С. 65–70.
- Польская, Разваляева 2017 – *Польская Н.А., Разваляева А.Ю.* Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.
- Потехина, Чижов 2016 – *Потехина И.П., Чижов Д.В.* Потенциал старшего поколения как составляющая национального человеческого капитала (по материалам исследования в регионах ЦФО) // *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. 2016. № 2. С. 3–23.
- Прохоров 2021 – *Прохоров А.О.* Технологии психической саморегуляции. Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2021. 360 с.

- Рассказова 2014 – *Рассказова Е.И.* Понятие саморегуляции в психологии здоровья: новый подход или область применения? // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 1. С. 43–56.
- Рассказова 2019 – *Рассказова Е.И.* Психологическая саморегуляция как фактор успешности управления поведением в различных сферах функционирования личности // Экспериментальная психология. 2019. Т. 12. № 3. С. 154–169.
- Шабунова и др. 2013 – *Шабунова А.А., Шухатович В.Р., Корчагина П.С.* Здоровье-сберегающая активность как фактор здоровья: гендерный аспект // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2013. Т. 3. № 27. С. 123–132.
- Шилов и др. 2022 – *Шилов С.Н., Савченков Ю.И., Лисова Н.А.* Темперамент, адаптация и здоровье. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. 202 с.
- Abraham 2008 – *Abraham C.* Beyond stages of change: multi-determinant continuum models of action readiness and menu-based // *Interventions.Applied Psychology*. 2008. Vol. 57. Iss. 1. P. 30–41.
- Bunevicius 2017 – *Bunevicius A.* Reliability and validity of the SF-36 Health Survey Questionnaire in patients with brain tumors: a cross-sectional study // *Health and Quality of Life Outcomes*. 2017. Vol. 15. Iss. 1. P. 92–98.
- Gartstein, Rothbart 2003 – *Gartstein M.A., Rothbart M.K.* Studying infant temperament via the Revised Infant Behavior Questionnaire // *Infant Behavior and Development*. 2003. Vol. 26. Iss. 1. P. 64–86.
- Lockenhoff, Carstensen 2004 – *Lockenhoff C.E., Carstensen L.L.* Socioemotional selectivity theory, aging, and health: the increasingly delicate balance between regulating emotions and making tough choices // *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72. № 6. P. 1395–1424.
- Marzec et al. 2013 – *Marzec M.L., Lee S.P., Cornwell T.B., Burton W.N., McMullen J., Edington D.W.* Predictors of behavior change intention using health risk appraisal data // *American Journal of Health Behavior*. 2013. Vol. 37. Iss. 4. P. 478–490.
- Rhodes et al. 2020 – *Rhodes R.E., Grant S., de Bruijn G-J.* Planning and implementation intention interventions // *The Handbook of Behavior Change. Cambridge Handbooks in Psychology* / Ed. by M.S. Hagger, L.D. Cameron, K. Hamilton, N. Hakanen, T. Lintunen. Cambridge University Press, 2020. P. 572–585.
- Tran et al. 2022 – *Tran J., Nimojan T. Saripella A., Tang-Wai D.F., Butris N., Kapoor P., Berezin L., Englesakis M., Chung F.* Rapid cognitive assessment tools for screening of mild cognitive impairment in the preoperative setting: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Clinical Anesthesia*. 2022. Vol. 78. № 110682. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0952818022000381> (дата обращения 28 апр. 2025).
- Windle et al. 2015 – *Windle M., Wiesner M., Elliott M.N., Wallander J.L., Kanouse D.E., Schuster M.A.* The Abbreviated dimensions of temperament survey: factor structure and construct validity across three racial/ethnic groups // *Journal of Personality Assessment*. 2015. Vol. 97. Iss. 5. P. 515–524.

- Wrosch et al. 2006 – Wrosch C., Dunne E., Scheier M.F., and Schulz R. Self-regulation of common age-related challenges: benefits for older adults' psychological and physical health // *Journal of Behavioral Medicine*. 2006. Vol. 29. Iss. 3. P. 299–306.
- Wrosch, Schulz 2008 – Wrosch C., Schulz R. Health-engagement control strategies and 2-year changes in older adults' physical health // *Psychological Science*. 2008. Vol. 19. Iss. 6. P. 537–541.

## References

---

- Abraham, C. (2008), “Beyond Stages of Change: Multi-Determinant Continuum Models of Action Readiness and Menu-Based”, *Interventions Applied Psychology*, vol. 57, iss. 1, pp. 30–41.
- Amirdzhanova, V.N., Goryachev, D.V., Korshunov, N.I., Rebrov, A.P. and Sorockaya, V.N. (2008), “SF-36 questionnaire population quality of life indices Objective (results of the multicenter Mirage Quality of Life study)”, *Rheumatology Science and Practice*, vol. 46 (1), pp. 36–48.
- Arstangalieva, Z.Zh., Chernyshkova, E.V. and Andriyanova, E.A. (2015), “Practices of health-saving of modern working pensioners”, *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem*, vol. 7, pp. 41–51.
- Belaya, Zh.E., Belova, K.Yu., Biryukova, E.V., Dedov, I.I. et al. (2021), “Federal clinical guidelines for the diagnosis, treatment, and prevention of osteoporosis”, *Osteoporosis and Bone Diseases*, vol. 24, no. 2, pp. 4–47.
- Bunevicius, A. (2017), “Reliability and validity of the SF-36 Health Survey Questionnaire in patients with brain tumors: a cross-sectional study”, *Health and Quality of Life Outcomes*, vol. 15, iss. 1, pp. 92–98.
- Emelyanova, T.P. and Vikentieva, E.N. (2025), “Pre-retirement people's representations about retirement in relation to the time perspective of the future”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 36–54.
- Gartstein, M.A. and Rothbart, M.K. (2003), “Studying infant temperament via the Revised Infant Behavior Questionnaire”, *Infant Behavior and Development*, vol. 26, iss. 1, pp. 64–86.
- Klimanova, S.G., Trusova, A.V., Kiselev, A.S., Berncev, V.A., Gromyko, D.I., Ilyuk, R.D. and Krupickij, E.M. (2018), “Psychometric properties and factor structure of the Russian version of the stages of change readiness and treatment eagerness scale (SOCRATES)”, *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 26, no. 3, pp. 80–104.
- Konopkin, O.A. (2005), “Conscious self-control: the structure/function and content aspects”, *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, vol. 2, no. 1, pp. 27–42.
- Kopylova, O.V., Ershova, A.I., Yaltonskii, V.M., Sirota, N.A. and Drapkina, O.M. (2022), “Motivational counseling in the prevention of the development and progression of cardiovascular diseases”, *Cardiovascular Therapy and Prevention*, vol. 21, no. 12, pp. 216–225.

- Lockenhoff, C.E. and Carstensen, L.L. (2004), "Socioemotional Selectivity Theory, Aging, and Health: The Increasingly Delicate Balance Between Regulating Emotions and Making Tough Choices", *Journal of Personality*, vol. 72, iss. 6, pp. 1395–1424.
- Marzec, M.L., Lee, S.P., Cornwell, T.B., Burton, W.N., McMullen, J. and Edington, D.W. (2013), "Predictors of behavior change intention using health risk appraisal data", *American Journal of Health Behavior*, vol. 37, iss. 4, pp. 478–490.
- Morosanova, V.I. and Kondratyuk, N.G. (2020), "V.I. Morosanova's 'Self-regulation profile questionnaire – SRPQM 2020' ", *Voprosy psikhologii*, vol. 66, no. 4, pp. 155–167."
- Nikolaeva, E.I. (2016), "Psychology of health: European and Russian approaches to the phenomenon", *Herald of Dagestan State University, Series 2. The Humanities*, vol. 31, no. 1, pp. 96–101.
- Petrosyan, E.Yu. and Savchenkov, Yu.I. (2009), "Types of age dynamics of some features of temperament", *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, no. 4, pp. 65–70.
- Pol'skaya, N.A. and Razvalyaeva, A.Yu. (2017), "The development of the 'emotional dysregulation' questionnaire", *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 25, no. 4, pp. 71–93.
- Potekhina, I.P. and Chizhov, D.V. (2016), "Potential of senior citizens as a component of national social capital (Russian central federal district case study)", *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, no. 2, pp. 3–23.
- Prokhorov, A.O. (2021), *Tekhnologii psikhicheskoy samoregulyatsii* [Technologies of mental self-regulation], Gumanitarnyi Tsentr, Kharkov.
- Rasskazova, E.I. (2014), "The concept of self-regulation in health psychology: a new approach or field of application?", *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya*, vol. 7, iss. 1, pp. 43–56.
- Rasskazova, E.I. (2019), "Psychological self-regulation as a factor of successful behavior management in various areas of personality functioning", *Eksperimental'naya psikhologiya*, vol. 12, iss. 3, pp. 154–169.
- Rhodes, R.E., Grant, S. and de Bruijn, G-J. (2020), "Planning and implementation intention interventions", in Hagger, M.S., Cameron, L.D., Hamilton, K., Hankonen, N. and Lintunen, T. (eds.), *The Handbook of Behavior Change. Cambridge Handbooks in Psychology*, Cambridge University Press, Cambridge, UK.
- Shabunova, A.A., Shuhatovich, V.R. and Korchagina, P.S. (2013), "Health-saving activity as a factor of health: gender aspect", *Ekonomicheskie i social'nye peremeny: fakty, tendencii, prognoz*, vol. 3, iss. 27, pp. 123–132.
- Shilov, S.N., Savchenkov, Yu.I. and Lisova, N.A. (2022), *Temperament, adaptaciya i zdorov'e* [Temperament, adaptation, and health], KGPU im. V.P. Astaf'eva, Krasnoyarsk, Russia.
- Tran, J., Nimojan, T., Saripella, A., Tang-Wai, D.F., Butris, N., Kapoor, P., Berezin, L., Englesakis, M. and Chung, F. (2022), "Rapid cognitive assessment tools for screening of mild cognitive impairment in the preoperative setting: A systematic review and meta-analysis", *Journal of Clinical Anesthesia*, vol. 78, no. 110682, available at: (Accessed 28 April 2025).

- Vasin, G.M. and Ismatullina, V.I. (2015), "Temperament and planning: the structure of the relationship", *Theoretical and Experimental Psychology*, vol. 8, no. 4, pp. 89–102.
- Windle, M., Wiesner, M., Elliott, M.N., Wallander, J.L., Kanouse, D.E. and Schuster, M.A. (2015), "The abbreviated dimensions of temperament survey: factor structure and construct validity across three racial/ethnic groups", *Journal of Personality Assessment*, vol. 97, no. 5, pp. 515–524.
- Wrosch, C., Dunne, E., Scheier, M.F. and Schulz, R. (2006), "Self-regulation of common age-related challenges: benefits for older adults' psychological and physical health", *Journal of Behavioral Medicine*, vol. 29, no. 3, pp. 299–306.
- Wrosch, C. and Schulz, R. (2008), "Health-engagement control strategies and 2-year changes in older adults' physical health", *Psychological Science*, vol. 19, no. 6, pp. 537–541.
- Zeigarnik, B.V., Holmogorova, A.B. and Mazur, E.S. (1989), "Self-regulation of normal and pathological behavior", *Psychological Journal*, vol. 2, no. 10, pp. 122–132.

### *Информация об авторе*

*Мария А. Лаврова*, Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия; 620062, Россия, Екатеринбург, пр. Мира, д. 19; m.a.lavrova@urfu.ru

### *Information about the author*

*Mariia A. Lavrova*, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia; bld. 19, Mira Avenue, Ekaterinburg, Russia, 620062; m.a.lavrova@urfu.ru

УДК 159.923

DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-132-146

## Личностные особенности российских и иностранных студентов-гуманитариев

Марина М. Мишина

*Российский государственный гуманитарный университет,  
Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы,  
Москва, Россия, mishinamt@yandex.ru*

Дмитрий А. Коляков

*Российский государственный гуманитарный университет  
Москва, Россия, dakolyakov@yandex.ru*

*Аннотация.* В статье представлены результаты эмпирического исследования личностных особенностей российских и иностранных студентов-гуманитариев, к которым относятся самооценка и самоактуализация, что затрагивает базовые механизмы формирования жизненных установок целеполагания, определяющих основные модели поведения личности. Особую актуальность эти вопросы приобретают в студенческом возрасте, когда индивид перестраивает собственное поведение, учитывая влияние предыдущих этапов жизни, переосмысливая ценностные установки, стремясь к личностному росту в условиях новых социальных и профессиональных реалий жизни. В студенческом возрасте самооценка и самоактуализация имеют личностный смысл, что определяет качество жизни молодого человека, его психологическое благополучие и способность адаптироваться к социально-культурным условиям жизни. Реализация жизненных целей напрямую зависит от адекватной самооценки, связанной с выраженной потребностью самоактуализации. Неадекватная самооценка может препятствовать движению к личностной целостности, при этом чрезмерно низкая самооценка может вести к менее эффективному использованию личностных ресурсов и снижению мотивации, в то время как чрезмерно завышенная самооценка может исказить представление о собственных возможностях и ограничениях, что в итоге может тоже тормозить процесс самоактуализации, но уже за счет неоптимального распределения ресурсов и фрустрации от недостижения поставленных целей.

*Ключевые слова:* самооценка, российские и иностранные студенты-гуманитарии, самоактуализация

---

© Мишина М.М., Коляков Д.А., 2026

*Для цитирования:* Мишина М.М., Коляков Д.А. Личностные особенности российских и иностранных студентов-гуманитариев // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 132–146. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-132-146

## Personal characteristics of Russian and foreign humanities students

Marina M. Mishina

*Russian State University for the Humanities,  
Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba,  
Moscow, Russia, mishinamm@yandex.ru*

Dmitry A. Kolyakov

*Russian State University for the Humanities  
Moscow, Russia, dakolyakov@yandex.ru*

*Abstract.* The article presents the results of an empirical study of the personal characteristics of Russian and foreign humanities students, which include self-esteem and self-actualization, which affect the basic mechanisms of the formation of life goals, which determine the basic patterns of personality behavior. These issues are particularly relevant at the age of students, when an individual restructures their own behavior, taking into account the influence of previous stages of life, rethinking their values, and striving for personal growth in the context of new social and professional realities. At the age of a student, self-esteem and self-actualization have a personal meaning, which determines the quality of a young person's life, their psychological well-being, and their ability to adapt to socio-cultural conditions. The realization of life goals directly depends on an adequate self-esteem, which is associated with a strong need for self-actualization. An inadequate self-esteem can hinder the progression towards achieving the personal integrity, as on one hand an exceedingly low self-esteem can lead to a less efficient employment of individual resources and a decrease in motivation, whereas an exceedingly high self-esteem can distort the understanding of own capabilities and limitations which in the end can also hamper the process of self-actualization, but in this case due to suboptimal resource allocation and frustration due to failure to reach set objectives.

*Keywords:* self-esteem, Russian and foreign humanities students, and self-actualization

*For citation:* Mishina, M.M. and Kolyakov, D.A. (2026), "Personal characteristics of Russian and foreign humanities students", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogy. Education" Series*, no. 1, pp. 132–146, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-132-146

## *Введение*

Проблематика исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания взаимосвязи между самооценкой и самоактуализацией российских и иностранных студентов-гуманитариев, обучающихся в российских вузах, так как полученные результаты исследования расширяют знания о личностных особенностях молодых людей, включенных в обучающую профессиональную среду, что способствует повышению эффективности образовательных и воспитательных программ высших учебных заведений. Результаты исследования позволяют разрабатывать более эффективные стратегии психологической поддержки современных российских и иностранных студентов-гуманитариев, что способствует развитию зрелой личности, обладающей позитивными целевыми установками в личностном и профессиональном плане.

*Цель:* изучение связи самооценки и самоактуализации у российских и иностранных студентов-гуманитариев.

*Объект:* самоактуализация личности студентов-гуманитариев.

*Предмет:* связь самооценки и самоактуализации российских и иностранных студентов-гуманитариев.

Исследуя личностные особенности российских и иностранных студентов-гуманитариев, мы затронули самооценку, так как она затрагивает эмоциональное отношение человека к самому себе, которое возникает на основе осознания собственных достижений и стремлений [Джеймс 2003]. Он предложил формулу, которая выражает самооценку через отношение успеха к притязаниям (деление успеха на желаемое). Следовательно, уровень самооценки зависит от реализации цели и ее соответствия ожидаемому результату (высокая самооценка формируется при достижении соответствия или превосходства цели притязаниям; низкая – наоборот). Разрыв между «реальным Я» и «идеальным Я» снижает самооценку, возникает неудовлетворенность, ведущая к внутреннему напряжению. Самооценка тесно связана с самоуважением, которое является ядром зрелой личности. При развитом самоуважении у человека сформированы четкие ориентиры в ценностях. Высокая самооценка не тождественна нарциссизму или самовозвеличиванию – напротив, она формируется на основе личной ответственности с ориентирами на личностный рост [Маслоу 2019]. В теории самооценки присутствует описание результата взаимодействия между реальным опытом человека и его представлением о самом себе: зрелая личность стремится гармонизировать отношение реального и идеального «Я» (высокая степень согласованности делает самооценку более устойчивой в положительном

смысле) [Роджерс 1994]. На основе уникального субъективного опыта, отражающего восприятие мира и себя в этом мире, важно создать феноменальное поле, которое определяет внутренние переживания значимости собственных ценностей [Роджерс 1994]. Существуют качественные характеристики самооценки – адекватная и неадекватная, отражающие степень соответствия между реальными возможностями человека и его представлениями о себе. Адекватная самооценка точно соответствует объективной действительности, она формируется на основе положительного опыта и конструктивной обратной связи со стороны значимых взрослых и способности личности к саморефлексии. Адекватная самооценка позволяет личности сохранять устойчивость в трудных ситуациях, выстраивать реалистичные цели, принимать обоснованные решения и конструктивно реагировать на критику. В то же время неадекватная самооценка возникает при несоответствии цели реальным возможностям [Божович 1972]. При формировании самооценки следует акцентировать внимание на социальной природе психики и значимой роли культуры в отношении внутренних регуляторов поведения личности [Выготский 2025].

Рассматривая самооценку как центральный компонент самосознания, развивающийся на протяжении всей жизни человека в процессе его общения, деятельности и рефлексии, следует понять отношение к восприятию себя как субъекта общения и социальной активности. Самооценка формируется на основе самонаблюдения и анализа результатов собственной деятельности, интерпретации оценок других людей (осмысление похвалы или критики в свой адрес). Самооценка складывается в диалоге с окружающими, в процессе внешней и внутренней оценки себя. При этом важным условием сохранения адекватной самооценки являются наличие социальных связей, признание и самореализация в значимых сферах деятельности. Самооценка тесно связана с деятельностью, в которой человек раскрывает и осознает себя как субъект, она является результатом внутренней работы субъекта по осмыслению себя, своего опыта и поступков<sup>1</sup>. Самоотношение является более широким понятием относительно самооценки, оно включает в себя не только знания о себе, но и общее эмоциональное «проживание» своей личности. Самоотношение является формой эмоционально-ценностного отношения человека к самому себе, которая включает в себя не только рациональные оценки, но и глубинные переживания, чувства, установки и мотивацию, что оказывает влияние

---

<sup>1</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: Учеб. М.: Просвещение, 2009. 713 с.

на поведение человека и его личностное развитие. Деформации в самоотношения влекут дезадаптацию и склонность к внутренним конфликтам [Сарджвеладзе 1989].

Структура самооценки имеет многокомпонентный характер (имеет когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты), она играет значимую роль в регуляции поведения и межличностного взаимодействия [Бороздина 2011]. Существует система уровней самооценки, которые определяют поведение личности в условиях социального взаимодействия и влияют на мотивационную сферу, а также успешность в деятельности. Природу самооценки личности в структуре Я-концепции можно исследовать через анализ ее важнейших функций (регулятивную, оценочно-отражательную, развивающую, защитную) [Кон 1984].

Таким образом, самооценка представляет собой устойчивую характеристику личности, оказывающую значительное влияние на поведение, адаптацию и уровень психологического благополучия. Самооценка может стать ресурсом для личностного роста и самоактуализации личности, если она способствует осмыслению опыта, проявлению достижений и развитию адекватных стремлений личности. Самоактуализацию следует рассматривать как процесс реализации личностного потенциала, направленный на достижение целостности, гармонии и внутреннего удовлетворения, обусловленный индивидуальными и социокультурными особенностями личности.

Термин «самореализация» раскрыт в теории органической целостности, которая рассматривает самореализацию как основную врожденную тенденцию живого организма к выражению и осуществлению всех своих потенциальных возможностей. Человек стремится к максимально полной реализации своего внутреннего потенциала и реализации внутренней потребности личности быть в согласии собой и окружающим миром. Самоактуализация находится на вершине пирамиды потребностей и представляет собой реализацию внутренних возможностей, стремление к росту и творчеству [Маслоу 2019]. Самоактуализирующиеся люди видят реальный мир, без искажений и проекции, что делает их реалистами и характеризует как зрелых в отношении с окружающим миром. Автономия, независимость от культуры самоактуализирующейся личности дает чувство уверенности в себе, устойчивость и внутреннюю свободу даже при неблагоприятных внешних условиях. При этом «пиковые состояния», являясь кратковременными, дают вдохновение и гармонию в единстве с миром. У таких людей развивается чувство ответственности за человечество, способность к состраданию и социальной справедливости. Главным побудитель-

ным мотивом человека является воля к смыслу, то есть стремление найти смысл в своей жизни, даже в условиях страдания, утраты и ограничения. Самоактуализация происходит как следствие реализации смысла, а не как цель сама по себе. Смысл жизни может реализоваться тремя основными путями: через творчество и труд, через переживания любви, природы, искусства и через отношение к страданию – умение найти в нем рост, мужество и духовную глубину. Каждый человек сталкивается с «вакуумом смысла» – экзистенциальной пустотой, особенно в условиях современного общества, где снижается роль традиционных ценностей [Франкл 2025]. Самореализация – это не просто стремление человека к раскрытию внутренних потенциалов, а активное включение индивида в социальную и трудовую деятельность, через которую личность реализует себя [Леонтьев 1975]. Б.Г. Ананьев акцентировал внимание на всестороннем развитии личности во взаимосвязи с ее биологическими, психологическими и социальными аспектами, где самореализация выступает как процесс, охватывающий все уровни бытия человека: от индивидуального до общественного. Особое внимание заслуживает понятие «жизненный путь» как сложная и многомерная структура, в которой переплетаются возрастные изменения, социальные условия и личностный рост. В этом контексте «самореализация» становится непрерывным процессом, протекающим на протяжении всей жизни, где происходит согласование внутреннего мира личности с требованиями внешней среды в гармонии и психологическом благополучии [Ананьев 2001].

Связь между самооценкой и самоактуализацией является взаимной: высокая, адекватная самооценка создает основу для уверенности в себе, что, в свою очередь, позволяет человеку стремиться к самореализации, пробовать новое, развиваться. Напротив, заниженная или неустойчивой самооценка может ограничивать инициативу, снижать мотивацию к развитию и вести к стагнации. Самоактуализация формируют цельную личность, способную к эффективному саморазвитию. Парадокс современного общества заключается в том, что индивидуализация, призванная защитить человека от неопределенности современного общества, наоборот, увеличивает ее уровень, заставляя сосредоточиться на собственном внутреннем мире и дистанцироваться от непредсказуемого социального пространства [Хорошилов 2023].

Понимание особенностей личности современных российских и иностранных студентов-гуманитариев является фундаментом для разработки образовательной и воспитательной стратегии в мультиэтнических образовательных коллективах [Мишина, Коляков 2024].

## *Выборка*

В исследовании приняли участие 80 человек ( $N = 80$ ) – студентов гуманитарных направлений обучения Российского университета дружбы народов имени Патриса Лумумбы. Возраст респондентов: 20–25 лет (40 человек российских студентов-гуманитариев и 40 человек иностранных студентов-гуманитариев).

## *Методики*

Для анализа связь самооценки и самоактуализации российских и иностранных студентов-гуманитариев использовались три основных исследовательских методики:

- Тест-опросник для определения уровня самооценки личности (С.В. Ковалев);
- Тест: самооценка психических состояний (Г.Ю. Айзенк);
- Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина).

Вопросы социально-демографической анкеты: возраст, семейный статус на текущий период жизни, страна проживания, удовлетворенность обучением.

Совокупное рассмотрение и сопоставление результатов, полученных при использовании представленных методик, направленных на понимание проблематики личностных особенностей российских и иностранных студентов-гуманитариев, обучающихся в российском вузе, позволяет увидеть взаимосвязи, заслуживающие дальнейшего исследования.

## *Ход исследования и основные результаты*

В ходе исследования связи самооценки и самоактуализация у российских и иностранных студентов-гуманитариев, обучающихся в российском вузе ( $N = 80$ ), была проведена поэтапная работа, в процессе которой применялись представленные выше диагностические методики. По результатам проведения исследования полученные данные были сведены в таблицы соответственно использованным методикам.

Для определения уровня самооценки психических состояний студентов-гуманитариев ( $N = 80$ ) был использован тест: самооценка психических состояний (Г.Ю. Айзенк). Представим результаты (среднее значение, в баллах): тревожность (8,1; средний уровень);

фрустрация (6,8; низкий уровень; агрессивность (9,3; средний уровень); ригидность (9,0; средний уровень).

Для определения уровня самоактуализации респондентов ( $N = 80$ ) был использован Модифицированный опросник диагностики самоактуализации личности САМОАЛ (А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина). Полученные данные от респондентов по всем 12 шкалам данного опросника представлены ниже: *стремление к самоактуализации* (среднее значение по выборке 94,54 баллов, что характеризуется как высокое значение); *ориентация во времени* (среднее значение по выборке: 10,03 баллов, что является средним значением); *ценности* (среднее значение по выборке: 9,2 баллов, что является средним значением); *взгляд на природу человека* (среднее значение по выборке: 6,02 баллов, что является средним значением); *потребность в познании* (среднее значение по выборке: 8,51 баллов, что является средним значением); *креативность* (среднее значение по выборке: 9,4 баллов, что является средним значением); *автономность* (среднее значение по выборке: 8,8 баллов, что является средним значением); *спонтанность* (среднее значение по выборке: 8,1 баллов, что является средним значением); *самопонимание* (среднее значение по выборке: 9,24 баллов, что является средним значением); *аутосимпатия* (среднее значение по выборке: 8,6 баллов, что является средним значением); *контактность* (среднее значение по выборке: 13,5 баллов, что является высоким значением); *гибкость в общении* (среднее значение по выборке: 8,40 баллов, что является средним значением).

Результаты сравнительного анализа ( $N = 80$ ) по показателям удовлетворенность обучением и самооценка, представленным в анкете у студентов-гуманитариев, выявили прямо пропорциональную связь: чем выше удовлетворенность обучением, тем выше самооценка.

На предварительном этапе анализа данных были проверены данные исследования на предмет соответствия закону нормального распределения. В результате было выявлено, что из 17 показателей самоактуализации только 6 соответствуют закону нормального распределения, исходя из чего принято решение использовать непараметрическую статистику – критерий Спирмена.

В табл. 1 представлены результаты корреляционного анализа показателей самоактуализации и самооценки у российских студентов-гуманитариев.

Таблица 1

Корреляционная связь  
показателей самоактуализации и самооценки  
у российских студентов-гуманитариев  
(Тест-опросник для определения  
уровня самооценки личности (С.В. Ковалев);  
Модифицированный опросник диагностики  
самоактуализации личности САМОАЛ  
(А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) (n = 40))

Показатели самоактуализации	Корреляционная связь	Самооценка (r)
Креативность	Значимая двусторонняя	-,408** (0,002)
Самопонимание	Значимая двусторонняя	-,640** (0,00)
Аутосимпатия	Значимая двусторонняя	-,637** (0,00)
Стремление к самоактуализации	Значимая двусторонняя	-,569** (0,00)

Из табл. 1 видно, что существуют отрицательные связи между самооценкой и показателями самоактуализации у российских студентов-гуманитариев (n = 40) (самооценка коррелирует с показателями самоактуализации: креативность, самопонимание, аутосимпатия и стремление к самоактуализация).

Креативность и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,408$ . Корреляция значима на уровне 0,02. Это говорит об умеренной отрицательной связи между креативностью и самооценкой, что может свидетельствовать о стремлении российских студентов-гуманитариев к творческому выражению себя, что сопровождается самокритикой. Проявляется ориентация на социальные нормы с восприятием собственной значимости.

Самопонимание и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,640$ . Корреляция значима на уровне 0,00, что отражает углубленное осознание собственных чувств и сопровождается критическим взглядом на себя. Российские студенты-гуманитарии, стремясь к внутренней гармонии, усиливают требовательность к себе, что влияет на самооценку.

Аутосимпатия и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,637$ . Корреляция значима на уровне 0,00, что свидетельствует о положительном эмоциональном принятии себя как части внутренней зрелости и самоактуализации.

Стремление к самоактуализации и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,569$ . Корреляция значима на уровне 0,00, что отражает внутреннее напряжение между желанием реализовать личностный потенциал и критичным отношением к себе. Возникает вопрос: насколько студенческая жизнь соответствует собственным представлениям и ожиданиям?

Эмпирическая проверка гипотезы о наличии связей между самооценкой и самоактуализацией у иностранных студентов-гуманитариев представлена в табл. 2.

Таблица 2

Корреляционная связь  
показателей самоактуализации и самооценки  
у иностранных студентов-гуманитариев  
(Тест-опросник для определения  
уровня самооценки личности (С.В. Ковалев);  
Модифицированный опросник диагностики  
самоактуализации личности САМОАЛ  
(А.В. Лазукин, Н.Ф. Калина) ( $n = 40$ ))

Показатели самоактуализации	Корреляционная связь	Самооценка( $r$ )
Ориентация во времени	Значимая двусторонняя	-,503** (0,001)
Автономность	Значимая двусторонняя	-,560** (0,001)
Спонтанность	Значимая двусторонняя	-,483** (0,002)
Самопонимание	Значимая двусторонняя	-,482** (0,001)
Аугосимпатия	Значимая двусторонняя	-,746** (0,000)
Контактность	Значимая двусторонняя	-,595** (0,000)
Гибкость в общении	Значимая двусторонняя	-,544** (0,000)

Рассмотрим табл. 2. Ориентация во времени и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,503$ . Корреляция значима на уровне 0,001. Это говорит об умеренной отрицательной связи между креативностью и самооценкой. Связь между ориентацией во времени и самооценкой может объясняться тем, что иностранные студенты-гуманитарии чаще анализируют свою жизнь, так как вынуждены адаптироваться в новых условиях обучения, оценивать свой потенциал знаний, умений и навыков, направлять свою энергию на возможные достижения. В этом случае рефлексия деятельности усиливает внутренний

анализ и критическое отношение к себе, что в свою очередь коррелирует с самооценкой. Ориентация во времени становится способом саморазвития личности, что дает возможность оценить свои способности и принять правильное решение в случае адаптационных затруднений.

Автономия и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,560$ . Корреляция значима на уровне 0,000. Это говорит об умеренной отрицательной связи. Иностранные студенты-гуманитарии, находясь в новых жизненных реалиях, чаще принимают решения самостоятельно и стремятся к внутренней свободе от внешних ожиданий. Однако при этом усиливается внутренний контроль, самокритичность и ответственность за принятые решения, что может вести к более строгой оценке себя. В условиях социальной напряженности может снижаться субъективная удовлетворенность собой и вызывать сомнения в правильности выбранных действий.

Спонтанность и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,483$ . Корреляция значима на уровне 0,002. Это говорит об умеренной отрицательной связи между спонтанностью и самооценкой, что обусловлено особенностями восприятия. Спонтанный контроль над эмоциями, ответственное поведение и социальная стабильность способствует эмоциональной открытости, что может восприниматься как несоответствующие социальным ожиданиям.

Самопонимание и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,482$ . Корреляция значима на уровне 0,002. Это говорит об умеренной отрицательной связи между самопониманием и самооценкой, что связано с необходимостью рефлексии собственных действий. Понимание мотивов, поступков и внутренних конфликтов требуют напряженной работы над собой, способствующей достижению целей.

Аутосимпатия и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,746$ . Корреляция значима на уровне 0,000, что показывает сильную значимую отрицательную связь между аутосимпатией и самооценкой у иностранных студентов-гуманитариев. Такая связь может говорить о возникновении внутренней устойчивости личности, несмотря на критическое переосмысление отношения к жизнедеятельности.

Контактность и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,595$ . Корреляция значима на уровне 0,000. Это говорит об умеренной отрицательной связи между контактностью и самооценкой, что может указывать на стремление иностранных студентов-гуманитариев к открытому общению в новой

образовательной среде, направленной на достижение самоактуализации.

Гибкость в общении и самооценка: коэффициент корреляции по критерию Спирмена  $r = -0,544$ . Корреляция значима на уровне 0,000. Это говорит об умеренной отрицательной связи между контактностью и самооценкой. Такая связь может отражать внутреннее напряжение между необходимостью адаптироваться к различным социальным ситуациям и стремлением сохранить образ себя.

## *Выводы*

Самооценка и самоактуализация играет ключевую роль в психологическом благополучии студентов-гуманитариев, влияя на их уверенность, личностный рост и стремление к самоактуализации. Адекватная самооценка поддерживает стремление к самоактуализации, раскрывает потенциал личности, что способствует движению к лично значимым целям, формированию позитивной картины мира, тогда как заниженная самооценка ограничивает эти процессы.

Корреляционный анализ связи самооценки и самоактуализации у российских и иностранных студентов-гуманитариев показал множественные связи между показателями самоактуализации и самооценки. У российских студентов-гуманитариев выявлены значимые связи между показателями: креативность, самопонимание, аутосимпатия, стремление к самоактуализации и самооценка. У иностранных студентов-гуманитариев выявлены значимые связи между показателями: ориентация во времени, автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении и самооценка.

Уровень удовлетворенности обучением оказался значимым фактором, влияющим на самооценку, тревожность и самопонимание: у российских и иностранных студентов-гуманитариев с высоким уровнем удовлетворенности обучением наблюдаются более высокая самооценка и менее выраженная тревожность. Результаты проведенного сравнительного анализа показателей самооценки и самоактуализации у российских и иностранных студентов-гуманитариев с разным уровнем удовлетворенности процессом обучения показал, что чем выше удовлетворенность обучением, тем выше самооценка, менее выражена тревожность и выше уровень самопонимания.

## Литература

---

- Ананьев 2001 – *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
- Божович 1972 – *Божович Л.И.* Значение самооценки для развития личности // Вопросы психологии. 1972. № 6. С. 88–95.
- Бороздина 2011 – *Бороздина Л.В.* Сущность самооценки ее соотношение с Я-концепцией // Вестник московского университета. Серия 14 «Психология». 2011. № 1. С. 64–65.
- Выготский 2025 – *Выготский Л.С.* Мышление и речь. М.: Эксмо, 2025. 848 с.
- Джеймс 2003 – *Джеймс У.* Принципы психологии: В 2 т. Т. 1. СПб.: Питер, 2003. 798 с.
- Кон 1984 – *Кон И.С.* В поисках себя. Личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 335 с.
- Леонтьев 1975 – *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. С. 220–235.
- Маслоу 2019 – *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 125 с.
- Мишина, Коляков 2024 – *Мишина М.М., Коляков Д.А.* Этническая идентичность в структуре самосознания студентов-гуманитариев // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2024. № 4. С. 98–111.
- Роджерс 1994 – *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. 480 с.
- Рубинштейн 2009 – *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии. М.: Просвещение, 2009. 713 с.
- Сарджвеладзе 1989 – *Сарджвеладзе Н.И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мицниереба, 1989. 206 с.
- Франкл 2025 – *Франкл В.Е.* Логотерапия и экзистенциальный анализ: статьи и лекции. М.: ЛитРес, 2018. URL: <https://www.litres.ru/book/viktor-frankl/logoterapiya-i-ekzistencialnyy-analiz-stati-i-lekcii-22963434/chitat-onlayn/> (дата обращения 2 апреля 2025).
- Хорошилов 2023 – *Хорошилов Д.А.* Индивидуализация и психологизация современного общества как факторы ослабления социальных связей // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Т. 13. Вып. 4. С. 447–461.

## References

---

- Anan'ev, V.G. (2001), *O problemah sovremennogo chelovekoznaniiya* [On problems of contemporary human studies], Piter, St. Petersburg, Russia.
- Bozhovich, L.I. (1972), "Meaning of self-regard for individual development", *Voprosy psikhologii*, no. 6, pp. 88–95.

- Borozdina, L.V. (2011), "The essence of self-regard and its relation to the I-concept", *Lomonosov Psychology Journal*, no. 1, pp. 64–65.
- James, W. (2003), *Prinzipy psikhologii: v 2-h t. T. 1* [The Principles of Psychology, in 2 vols., vol. 1], Piter, Saint Petersburg, Russia.
- Frankl, V.E. (2025), *Logoterapiya i ekzistentsial'nyi analiz: stat'i i leksii* [Logotherapy and existential analysis; articles and lectures], LitRes, Moscow, Russia, available at: <https://www.litres.ru/book/viktor-frankl/logoterapiya-i-ekzistentsialnyy-analiz-stati-i-lekcii-22963434/chitat-onlayn/> (Accessed 2 April 2025).
- Khoroshilov, D.A. (2023), "Individualization and psychologization of Modern Society as Factors of weakening social ties", *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, vol. 13, no. 4, pp. 447–461.
- Kon, I.S. (1984), *V poiskakh sebya. Lichnost' i ee samosoznanie* [In search of oneself. An individual and his self-awareness], Politizdat, Moscow, Russia.
- Leont'ev, A.N. (1975), *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'* [Activity. Conscience. The individual], Politizdat, Moscow, Russia.
- Maslow, A.G. (2019), *Motivatsiya i lichnost'* [Motivation and personality], Piter, St. Petersburg, Russia.
- Mishina, M.M. and Kolyakov, D.A. (2024), "Ethnic identity in the structure of self-awareness of humanities students", *RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, no. 4, pp. 98–111.
- Rogers, C. (1994), *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy], Progress, Moscow, Russia.
- Sardzhveladze, N.I. (1989), *Lichnost' i ee vzaimodeistvie s sotsial'noi sredoi* [Personality and its cooperation with the social environment], Micniereba, Tbilisi, Russia.
- Vygotskii, L.S. (2025), *Myshlenie i rech'* [Thought process and speech], Eksmo, Moscow, Russia.

### *Информация об авторах*

*Марина М. Мишина*, доктор психологических наук, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6;

Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Россия; 117198, Россия, Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6; [mishinamm@yandex.ru](mailto:mishinamm@yandex.ru)

*Дмитрий А. Коляков*, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия; 125047, Россия, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6; [dkolyakov@gmail.com](mailto:dkolyakov@gmail.com)

*Information about the authors*

*Marina M. Mishina*, Dr. of Sci. (Psychology), professor, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047;

Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow, Russia; bld. 6, Miklukho-Maklaya Street, Moscow, Russia, 117198; mishinamm@yandex.ru

*Dmitry A. Kolyakov*, Russian State University for the Humanities, Moscow, Russia; bld. 6, Miusskaya Square, Moscow, Russia, 125047; dkolyakov@gmail.com

## Самоотношение и эмоциональный интеллект у врачей-ординаторов первого года с различным локусом контроля

Иниза Р. Калимуллина

*Казанский федеральный университет  
Казань, Россия, k.iniza@gmail.com*

Ксения В. Пыркова

*Московский институт психоанализа  
Москва, Россия, pyrkovakv@inpsycho.ru*

*Аннотация.* Первые годы врачебной практики являются важнейшим периодом, закладывающим основы всей последующей профессиональной деятельности. Данный этап характеризуется не только высокой мотивацией, но и интенсивными рабочими нагрузками, недостатком клинического опыта, а также нарушением баланса между профессиональной и личной жизнью. Эти условия повышают риск эмоционального выгорания, дополнительно усложняя стартовый этап профессиональной деятельности. Ключевым механизмом в преодолении трудностей может выступать локус контроля, который определяет и ориентиры в оценивании происходящих событий, и выбор дальнейшей стратегии поведения. Выборка нашего исследования составила 60 ординаторов. В ходе проведенного исследования обнаружено: ординаторы-интерналы демонстрируют лучшее понимание и управление эмоциями, более целостную и гармоничную сформированность общей осмысленности жизни и самоотношение, а ординаторы-экстерналы более склонны к внутренней конфликтности и самообвинению. Выявлены специфические корреляционные паттерны для каждой исследуемой группы: у молодых врачей-интерналов наблюдалась более целостная, внутренне согласованная и гармоничная структура – с позитивным самоотношением, смысловой направленностью и развитым эмоциональным интеллектом, а у молодых врачей-экстерналов отмечалась более фрагментарная система, с выраженной внутренней конфликтностью и самообвинениями, с меньшей согласованностью компонентов эмоционального интеллекта и смысложизненных ориентаций.

*Ключевые слова:* локус контроля, самоотношение, смысложизненные ориентации, эмоциональный интеллект

*Для цитирования:* Калимуллина И.Р., Пыркова К.В. Самоотношение и эмоциональный интеллект у врачей-ординаторов первого года с различным locus of control // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2026. № 1. С. 147–162. DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-147-162

## Self-attitude and emotional intelligence among first-year medical residents with different locus of control

Iniza R. Kalimullina  
Kazan Federal University  
Kazan, Russia, k.iniza@gmail.com

Ksenia V. Pyrkova  
Moscow Institute of Psychoanalysis  
Moscow, Russia, pyrkovakv@inpsycho.ru

*Abstract.* The first years of medical practice represent a critical period that lays the foundation for all subsequent professional development. This stage is characterized not only by high motivation but also by intense workloads, lack of clinical experience, and an imbalance between professional and personal life. These factors increase the risk of emotional burnout, further complicating the initial phase of a medical career. A key mechanism in overcoming these challenges may be locus of control, which shapes both the evaluation of events and the choice of behavioral strategies. Our study sample consisted of 60 medical residents. The findings revealed: residents with an internal locus of control demonstrated better emotional understanding and regulation, as well as a more holistic and harmonious sense of life meaning and self-attitude. Residents with an external locus of control showed greater tendencies toward inner conflict and self-blame. Specific correlation patterns were identified for each group: internally oriented residents exhibited a more integrated, coherent, and harmonious psychological structure-marked by positive self-perception, purpose-driven orientation, and developed emotional intelligence. Externally oriented residents displayed a more fragmented system, with pronounced inner conflict, self-accusation, and weaker consistency between emotional intelligence components and life-meaning orientations.

*Keywords:* locus of control, self-attitude, life-meaning orientations, emotional intelligence

*For citation:* Kalimullina, I.R. and Pyrkova, K.V. (2026), “Self-attitude and emotional intelligence among first-year medical residents with different locus of control”, *RSUH/RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 1, pp. 147–162, DOI: 10.28995/2073-6398-2026-1-147-162

## *Введение*

Профессиональная деятельность врача относится к категории высокоответственных и эмоционально нагруженных. Она требует не только высокого уровня профессиональной подготовки, но и устойчивости к стрессовым ситуациям, умения принимать быстрые и обоснованные решения, а также способности эффективно взаимодействовать с пациентами, их родственниками и коллегами. Современная медицинская деятельность предъявляет к специалистам требования, выходящие за рамки технических и научных знаний: все большее значение приобретают такие личностные качества, как эмпатия, стрессоустойчивость, рефлексивность и эмоциональная зрелость. Эти характеристики становятся ключевыми для успешной профессиональной адаптации и устойчивости в условиях постоянного психоэмоционального напряжения.

Профессиональное становление врача – это сложный и длительный процесс. Он предполагает не только овладение специальными знаниями и навыками, но и формирование профессиональной идентичности, эмоциональной устойчивости и адаптивных моделей поведения. Особую значимость этот процесс приобретает на этапе ординатуры, когда молодые специалисты сталкиваются с высокой ответственностью, интенсивными нагрузками и необходимостью быстрого принятия решений. Ординатура – переходный период, в котором молодые врачи совмещают практическую деятельность с обучением. Ординаторы первого года оказываются в дуальной роли: с одной стороны, они уже выполняют врачебные обязанности и несут соответствующую ответственность, с другой – продолжают учиться, посещая занятия и сдавая экзамены. Таким образом, ординаторы первого года сталкиваются с двойной нагрузкой: учебным и профессиональным стрессом. Стресс-насыщенная обстановка выступает фактором разнообразных психических дезадаптаций, и, эмоционального выгорания, в частности [Бузина, Олейников 2024; Твилле и др. 2024].

Исследования последних лет показывают, что период ординатуры – это пик уязвимости к стрессу и высокий риск развития синдрома эмоционального/профессионального выгорания [Матюшкина и др. 2020; Савельева, Кашапов 2020]. К числу основных факторов, способствующих выгоранию, относятся: недостаток клинического опыта, усиливающий тревожность при принятии решений; высокие требования и критика со стороны коллег, пациентов и их родственников при одновременном отсутствии поддержки со стороны старших врачей; однообразие рутинных задач; отсутствие перспектив для карьерного роста; нарушение work-life баланса

(частые ночные дежурства, сверхурочная работа) и финансовая нестабильность. Эти обстоятельства создают комплексную стрессовую нагрузку, которая негативно сказывается на психологическом состоянии ординаторов. Анализ планов ординаторов показал, что врачи-ординаторы с синдромом эмоционального выгорания статистически значимо чаще думают о смене профессии. В качестве основных причин ухода из профессии ординаторы указывали: несоответствие оплаты труда затраченным физическим и психическим силам, перегрузки на работе, неупорядоченность рабочего дня и отдыха, эмоциональная нагрузка, связанная с интенсивной межличностной коммуникацией [Твилле и др. 2024]. Таким образом, двойственная позиция ординатора – одновременно и практикующего врача, и обучающегося – формирует особую психологическую динамику, включающую процесс «врастания» в профессиональную роль, осознание своих возможностей и ограничений, а также становление профессиональной идентичности. Однако этот процесс происходит в условиях постоянного эмоционального напряжения, что существенно влияет на психологическое благополучие на этапе профессионального самоопределения [Сергиенко 2017].

Поскольку важно не только предотвращать эмоциональное выгорание у молодых врачей, но и повышать их устойчивость к психоэмоциональным нагрузкам (которые неизбежны в профессии врача), ключевое значение приобретает изучение психологических ресурсов, способствующих сохранению эмоционального благополучия и успешной профессиональной адаптации [Корехова и др. 2024].

Исследование психологических ресурсов, таких как локус контроля, самоотношение и эмоциональный интеллект, напрямую связано с пониманием формирования копинг-стратегий в рамках профилактики эмоционального выгорания и рисков увольнения молодых специалистов:

- эффективные копинг-стратегии (проблемно-ориентированные, поиск социальной поддержки, позитивная переоценка) являются качественной адаптацией к психоэмоциональным перегрузкам и профилактикой профессионального выгорания;
- понимание взаимосвязей между локусом контроля, самоотношением и эмоциональным интеллектом позволяет выявить тех ординаторов, кто попадает в группу риска по эмоциональному выгоранию, и разработать для них адресные программы поддержки.

Исследование самоотношения во взаимосвязях с эмоциональным интеллектом у врачей-ординаторов с различным локусом контроля является актуальной для современной психологической

и медицинской науки и практики. Теоретическая актуальность определяется необходимостью уточнять и дополнять систему знаний о влиянии локуса контроля на отношение к самому себе и эмоциональный интеллект. Практическая актуальность заключается в необходимости учета этих индивидуально-психологических характеристик для формирования программ профилактики выгорания у врачей-ординаторов.

### *Теоретическая часть*

Медицинская деятельность характеризуется рядом уникальных особенностей, которые делают ее одной из самых сложных в психологическом плане профессий. Основными из них являются: высокая степень ответственности, нестандартные ситуации, эмоциональная вовлеченность, длительные смены и нерегулярный график. Эти особенности создают идеальные условия для формирования хронического стресса, который может проявляться в форме физического и эмоционального истощения, цинизма по отношению к работе и снижению профессиональной самооценки. Уникальная позиция врачей-ординаторов делает их особенно уязвимыми к развитию эмоционального/профессионального выгорания, что подчеркивает важность изучения психологических механизмов, способствующих устойчивости и адаптации в данной профессиональной среде.

Локус контроля является ключевым фактором, определяющим стратегии совладания со стрессом и профессиональной адаптации. Локус контроля – интегративная характеристика личности, определяющая интерпретацию индивидом причин происходящих событий [Карась 2017]. Концепция локуса контроля описывает склонность человека приписывать ответственность за события внутренним (интернальность) или внешним (экстернальность) факторам. Интерналы, ориентируясь на внутреннюю детерминацию, связывают успехи и неудачи со своими собственными действиями, в то время как экстерналы приписывают их внешним обстоятельствам (другим людям, случаю) [Бажин и др. 1984].

В контексте медицинской профессии локус-контроль часто изучается во взаимосвязи со стрессоустойчивостью. О.В. Рыбина в своем исследовании отмечала, что стрессоустойчивость у врачей связана с интернальной (внутренней, активной, инициативной) направленностью локуса [Рыбина 2005]. А.Л. Церковский исследовал интернальность и ее виды (общая интернальность, интернальность в области достижений и неудач) у студентов медиков:

к старшим курсам отмечается тенденция к повышению как общей интернальности (локус-контроля), так и интернальности в области достижений и неудач. Данная динамика объясняется успешной социально-психологической адаптацией студентов к старшим курсам и их успешным личностным развитием. Также автором проводился гендерный анализ интернальности среди студентов-медиков: юноши для достижения успеха в учебе ориентируются на собственные ресурсы при постоянной нацеленности на результат, по сравнению с девушками, которые чаще склонны обращаться за социальной поддержкой [Церковский 2010].

Локус контроля задает человеку ориентир в оценке не только происходящих событий, но и в оценке самого себя в этих событиях. Таким образом, закономерен интерес к исследованию влияния локуса контроля на самоотношение.

Самоотношение представляется как социальная установка, как структурная составляющая сложной системы всех отношений человека [Сарджвеладзе 1989]. Определить связь границ личности, идентичности, Я-концепции с самоотношением позволяет их анализ как системных качеств человека [Шаповал, Фоминых 2018]. В рамках теории Я-концепции самоотношение рассматривается как составная необходимая часть Я-образа. Опираясь на концепцию В.В. Столина, С.Р. Пантилеев описывает самоотношение как сложную, изменчивую систему эмоционально-ценностных установок личности по отношению к себе [Столин 1981; Пантилеев 1991].

Не менее важен учет взаимовлияний эмоционального интеллекта и локуса контроля. Эмоциональный интеллект понимается в психологии как способность понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Развитие эмоционального интеллекта позволяет не только лучше понимать себя и окружающих, но и эффективно выстраивать систему взаимодействия с людьми [Гουλман 2009; Люсин 2006]. Развитие эмоционального интеллекта особенно важно для профессий, предполагающих активную коммуникацию: психологов, медиков, педагогов и т. д. [Зобнина, Кислякова 2021]. Развитый эмоциональный интеллект через самосознание, управление эмоциями и социальные навыки позволяет делать процесс управления происходящими событиями (в том числе и стрессовыми) более осознанным и конструктивным.

Обучение в ординатуре – период профессионального становления, когда идет активное формирование профессиональной идентичности, и именно локус контроля определяет общую направленность личности, его трудовую адаптацию и мотивацию. Таким образом, происходит активное формирование целостной системы отношения к самому себе, поиск себя в профессии, и в целом в жиз-

ни. Важность учета локуса контроля в профессиональном становлении будущего врача очевидна [Шаповалова и др. 2023]. При этом исследования связей локуса контроля с эмоциональной сферой (в частности, с эмоциональным интеллектом), а также с самоотношением остаются фрагментарными. Настоящее исследование призвано восполнить этот пробел, изучив комплексные различия между представленными феноменами в группах «интерналов» и «экстерналов».

*Цель исследования:* определить взаимосвязи эмоционального интеллекта и самоотношения у врачей-ординаторов первого года обучения с различным локусом контроля.

*Гипотеза исследования:* интернальность связана с развитым эмоциональным интеллектом и позитивным самоотношением; экстернальность определяется более конфликтным самоотношением.

*Выборка:* в исследовании приняли участие 60 человек:

- «Экстерналы» (30 человек; 22 – женщины, 8 – мужчин, средний возраст – 24,6 лет, род деятельности – врачи-ординаторы первого года обучения);
- «Интерналы» (30 человек; 26 – женщины, 4 – мужчин, средний возраст – 24,7 лет, род деятельности – врачи-ординаторы первого года обучения).

### *Методы и методики исследования*

Перед статистической обработкой данных была выполнена проверка нормальности распределения данных с использованием критерия Колмогорова-Смирнова, которая показала, что данные распределены нормально. Поэтому для статистического анализа использовался t-критерий Стьюдента (программа Jamovi) и корреляционный анализ – критерий Пирсона ( $p \leq 0,05$ ).

Опросник «Уровень субъективного контроля» (УСК) [Бажин и др. 1984]. Опросник позволяет оценить: общую направленность в оценке происходящих событий (экстернальность и интернальность), локус контроля в областях достижений, неудач, семейных отношений, производственных отношений, межличностных отношений, здоровья и болезни.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Леонтьев 2000]. Методика позволяет оценить «источник» смысла жизни.

Тест эмоционального интеллекта ЭМИн [Люсин 2006] позволяет оценить параметры эмоционального интеллекта.

Методика исследования самоотношения (МИС) [Пантिलеев 1991] позволяет исследовать самосознание личности.

## *Результаты и их обсуждение*

Проведенный статистический анализ с вычислением t-критерия Стьюдента (расчеты велись с помощью программы Jamovi) выявил значимые отличия в выборках по следующим показателям: у «интерналов» достоверно выше показатель «управление эмоциями» ( $t = -2,198, p \leq 0,05$ ), т. е. у них отмечается лучшая способность в управлении эмоциями.

Проведенный статистический анализ с вычислением t-критерия Стьюдента (расчеты велись с помощью программы Jamovi) показал значимые отличия в выборках по следующим показателям: испытуемые выборки «экстерналы» демонстрируют достоверную выраженность в следующих показателях:

- Внутренняя конфликтность ( $t = -2,555, p \leq 0,05$ ).
- Самообвинение ( $t = -2,342, p \leq 0,05$ ).

Экстернальная ориентация на внешние обстоятельства, фатализм в объяснении происходящих в жизни событий и, как следствие, появление бессилия перед ними часто сопровождаются внутренней конфликтностью и самообвинениями.

Достоверных различий по показателям общей осмысленности жизни, другим шкалам опросника эмоционального интеллекта и остальным шкалам методики изучения самоотношения обнаружено не было.

Проведенный анализ корреляционных взаимосвязей показал:

«Экстерналы» (представлены только данные с уровнем достоверности  $p \leq 0,001$ ):

- положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей общая осмысленность жизни и экстернальности/интернальности в области достижений ( $r = 0,59$ );
- положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей внутриличностный эмоциональный интеллект и экстернальности/интернальности в области межличностных отношений ( $r = 0,66$ );
- положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей управление эмоциями и экстернальности/интернальности в области достижений ( $r = 0,6$ );
- положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей внутренняя честность и внутриличностный эмоциональный интеллект ( $r = 0,62$ );
- положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей внутренняя честность и управление эмоциями ( $r = 0,71$ );

– положительная достоверная корреляционная взаимосвязь показателей самоуверенность и межличностный эмоциональный интеллект ( $r = 0,75$ ).

Таким образом, в группе экстерналов мы наблюдаем высокую смысловую ценность внешних успехов. Также у экстерналов наблюдается меньшее количество связей между исследуемыми параметрами. Эмоциональная нестабильность и зависимость от внешних факторов ограничивают их способность к осмысленному и целостному восприятию себя и мира.

«Интерналы».

Результаты проведенного корреляционного анализа представлены в табл. 1.

Таблица 1

Взаимосвязи исследуемых показателей  
в выборке «интерналы» ( $p \leq 0.01$ )

Показатель 1	Показатель 2	Направленность корреляционных связей
Общая осмысленность жизни (ОЖ)	Общая экстернальность/ интернальность (Э/И)	$r = 0,77$
Общая ОЖ	Э/И (достижения)	$r = 0,77$
Общая ОЖ	Э/И (Семейные отношения)	$r = 0,59$
Общая ОЖ	Э/И (Производственные отношения)	$r = 0,62$
Общая ОЖ	Межличностные отношения (Межличностные отношения)	$r = 0,63$
Межличностный эмоциональный интеллект (ЭИ)	Общая экстернальность/ интернальность	$r = 0,62$
Межличностный ЭИ	Э/И (Достижения)	$r = 0,61$
Межличностный ЭИ	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,69$
Межличностный ЭИ	Общая ОЖ	$r = 0,71$
Внутриличностный ЭИ	Общая экстернальность/ интернальность	$r = 0,61$
Внутриличностный ЭИ	Э/И (Достижения)	$r = 0,57$
Внутриличностный ЭИ	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,6$

*Продолжение табл. 1*

Показатель 1	Показатель 2	Направленность корреляционных связей
Внутриличностный ЭИ	Общая ОЖ	$r = 0,7$
Понимание эмоций	Общая ОЖ	$r = 0,69$
Управление эмоциями	Общая экстернальность/ интернальность	$r = 0,65$
Управление эмоциями	Э/И (Достижения)	$r = 0,61$
Управление эмоциями	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,7$
Управление эмоциями	Э/И (Здоровье и болезни)	$r = 0,58$
Управление эмоциями	Общая ОЖ	$r = 0,68$
Внутренняя честность	Э/И (Семейные отношения)	$r = 0,66$
Внутренняя честность	Э/И (Производственные отношения)	$r = 0,68$
Внутренняя честность	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,67$
Внутренняя честность	Общая ОЖ	$r = 0,65$
Внутренняя честность	Межличностный ЭИ	$r = 0,71$
Внутренняя честность	Внутриличностный ЭИ	$r = 0,69$
Внутренняя честность	Понимание эмоций	$r = 0,73$
Внутренняя честность	Управление эмоциями	$r = 0,68$
Самоуверенность	Э/И (Семейные отношения)	$r = 0,59$
Самоуверенность	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,67$
Самоуверенность	Э/И (Здоровье и болезни)	$r = 0,62$
Самоуверенность	Общая ОЖ	$r = 0,8$
Самоуверенность	Межличностный ЭИ	$r = 0,66$
Самоуверенность	Внутриличностный ЭИ	$r = 0,65$
Самоуверенность	Понимание эмоций	$r = 0,59$
Самоуверенность	Управление эмоциями	$r = 0,68$
Саморуководство	Э/И (Семейные отношения)	$r = 0,67$

Окончание табл. 1

Показатель 1	Показатель 2	Направленность корреляционных связей
Саморуководство	Э/И (Производственные отношения)	$r = 0,65$
Саморуководство	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,77$
Саморуководство	Э/И (Здоровье и болезни)	$r = 0,57$
Саморуководство	Общая ОЖ	$r = 0,81$
Саморуководство	Межличностный ЭИ	$r = 0,73$
Саморуководство	Внутриличностный ЭИ	$r = 0,7$
Саморуководство	Понимание эмоций	$r = 0,69$
Саморуководство	Управление эмоциями	$r = 0,69$
Отраженное самоотношение	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,7$
Отраженное самоотношение	Общая ОЖ	$r = 0,65$
Отраженное самоотношение	Межличностный ЭИ	$r = 0,62$
Отраженное самоотношение	Понимание эмоций	$r = 0,58$
Самоценность	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,61$
Самоценность	Общая ОЖ	$r = 0,78$
Самоценность	Межличностный ЭИ	$r = 0,6$
Самоценность	Понимание эмоций	$r = 0,58$
Самопринятие	Э/И (Производственные отношения)	$r = 0,62$
Самопринятие	Общая ОЖ	$r = 0,86$
Самопривязанность	Общая ОЖ	$r = 0,66$
Внутренняя конфликтность	Э/И (Производственные отношения)	$r = 0,59$
Внутренняя конфликтность	Э/И (Межличностные отношения)	$r = 0,58$

Анализ корреляционных взаимосвязей в группе интерналов показывает:

- обнаружена интегративная, целостная система личностных характеристик, где осмысленность жизни тесно коррелирует с интернальной ориентацией, эмоциональным интеллектом и зрелой саморегуляцией;
- интернальная ориентация связана с большей управляемостью и структурированностью жизни (во всех сферах), а также эмоциональной гибкостью и зрелостью;
- эмоциональный интеллект включен в систему психического благополучия, самопонимания и ощущения смысла;
- самоотношение (самоуверенность, саморукводство, самооценку, самопринятие) также коррелирует с интернальностью и осмысленностью жизни. Мы считаем, что такая система более устойчива и гармонична.

### *Заключение*

Начало профессиональной деятельности – время активных личностных преобразований: серьезные интеллектуальные вызовы, освоение новых социальных и профессиональных ролей, трудный, иногда противоречивый процесс профессионального самоопределения, кризисы выбора и идентичности. Эти процессы особенно выражены у врачей-ординаторов первого года. Повышенные профессиональные нагрузки, регулярные дефициты сна и отдыха, многочисленные и разнообразные стрессы, этические проблемы выбора, высокие личностные и социальные требования, предъявляемые к начинающему врачу, а также экзистенциальная необходимость постоянного поиска, осознания и внутреннего принятия смысла выбранной профессии – все это серьезные вызовы для личностных трансформаций. В связи с этим закономерен интерес к формированию самоотношения студентов-медиков в зависимости от их установок, таких как локус контроля. Ранее профессиональное выгорание и неспособность справиться со стрессом – ключевые причины ухода молодых врачей из профессии.

В ходе проведенного исследования было обнаружено, что существует закономерная взаимосвязь между локусом контроля, самоотношением и эмоциональным интеллектом у начинающих врачей. Интернальный локус контроля связан с позитивным самоотношением и более высоким эмоциональным интеллектом. Экстернальный локус контроля – с ориентацией на поиск внешних ориентиров и объяснений, с игнорированием собственной активности, напротив,

связан с менее позитивным самоотношением и менее развитой способностью к управлению и пониманию своих эмоций.

Проведенное исследование показывает, что:

- «Интерналы» обладают сформированной системой эмоциональной регуляции (управление эмоциями), характеризуются высокой осмысленностью жизни и гармоничным, позитивным самоотношением. Эти компоненты тесно взаимосвязаны, формируя психологический ресурс для адаптации, что особенно важно в период профессионального становления, с повышенными стрессами и формированием опыта по успешному преодолению его.
- «Экстерналы» более склонны к внутренней конфликтности и самообвинению. Их осмысленность жизни в большей степени связана с внешними достижениями, при этом связь эмоционального интеллекта с самоотношением менее выражена, что указывает на уязвимость эмоциональной сферы.

Мы предлагаем следующую интерпретацию полученных результатов. Интернальный локус контроля способствует формированию гармоничного самоотношения и развитого эмоционального интеллекта. Экстернальность связана с внутренней конфликтностью и зависимостью от внешних оценок. Полученные данные указывают на необходимость развития интернальности у ординаторов в рамках программ психологического сопровождения.

Результаты исследования обосновывают дифференцированный подход в работе с молодыми врачами, направленный на развитие интернальности как ключевого фактора позитивного самоотношения и эмоциональной компетентности в рамках профилактики профессионального выгорания. Перспективы исследования: углубленное изучение динамики самоотношения на разных этапах профессионального становления.

## *Литература*

---

- Бажин и др. 1984 – *Бажин Е.Ф., Гольякина Е.А., Эткинд А.М.* Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 3. С. 152–163.
- Бузина, Олейников 2024 – *Бузина Т.С., Олейников С.* Исследование психологических факторов выгорания студентов медицинского вуза // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2024. № 2. С. 81–101.
- Гоулман 2009 – *Гоулман Д.* Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2009. 480 с.
- Зобнина, Кислякова 2021 – *Зобнина Т.В., Кислякова Л.П.* Особенности самоотношения у студентов с интернальным и экстернальным локусом контроля //

- Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 1. С. 65–70.
- Карась 2017 – *Карась Д.В.* Теоретико-методологические подходы к пониманию интернальности как психологического феномена // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 24–48.
- Корехова и др. 2024 – *Корехова М.В., Новикова И.А., Киров В.М., Киров М.Ю., Соловьев А.Г.* Психологические ресурсы совладания с профессиональным выгоранием у ординаторов по специальности «анестезиология-реаниматология // Анестезиология и реаниматология. 2024. № 5. С. 29–40.
- Леонтьев 2000 – *Леонтьев Д.А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.
- Люсин 2006 – *Люсин Д.В.* Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
- Матюшкина и др. 2020 – *Матюшкина Е.Я., Микита О.Ю., Холмогорова А.Б.* Уровень профессионального выгорания врачей-ординаторов, проходящих стажировку в скорпомощном стационаре: данные до ситуации пандемии // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28. № 2. С. 46–69.
- Пантिलеев 1991 – *Пантिलеев С.Р.* Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 100 с.
- Рыбина 2005 – *Рыбина О.В.* Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса: Дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2005. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002975079> (дата обращения 20 июня 2025).
- Савельева, Кашапов 2020 – *Савельева Л.А., Кашапов М.М.* Структура, выраженность и распространенность синдрома эмоционального выгорания у ординаторов // Спортивная медицина и реабилитация. 2020. Т. 1. № 1. С. 26–36.
- Сарджвеладзе 1989 – *Сарджвеладзе Н.И.* Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 204 с.
- Сергиенко 2017 – *Сергиенко Е.А.* Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 4 (10). С. 98–117.
- Столин 1981 – *Столин В.В.* Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции // Психологический журнал. 1981. Т. 2. № 3. С. 104–116.
- Твилле и др. 2024 – *Твилле П.С., Ледовский В.И., Сирота Н.А., Мадьянова В.В.* Распространенность синдрома эмоционального выгорания врачей-ординаторов в Российской Федерации: анализ факторов и подходы к профилактике // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32. № 2. С. 171–192.
- Церковский 2010 – *Церковский А.Л.* Особенности субъективного контроля студентов-медиков // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2010. Т. 9. № 4. С. 167–171.
- Шаповал, Фоминых 2018 – *Шаповал И.А., Фоминых Е.С.* Самоотношение как феноменологическое поле диагностики психологических границ личности и ее здоровья // Клиническая и специальная психология. 2018. Т. 7. № 1. С. 13–27.

Шаповалова и др. 2023 – Шаповалова М.А., Абдуллаева А.С., Абдуллаев С.С. Связь личностных особенностей и уровня субъективного контроля медицинских работников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023. Т. 12. № 4 (45). С. 240–243.

## References

---

- Bazhin, E.F., Golyunkina, E.A. and Etkind, A.M. (1984), “A procedure for studying the level of subjective control”, *Psychological Journal*, vol. 3, no. 3, pp. 152–163.
- Buzina, T.S. and Oleinikov, S. (2024), “Research of psychological factors of burnout of medical university students”, *Bulletin of the Russian State University for the Humanities. Series “Psychology. Pedagogy. Education”*, no. 2, pp. 81–101.
- Goleman, D. (2009), *Emotional Intelligence* [Emotional intelligence], AST, Moscow, Russia.
- Karas', D.V. (2017), “Theoretical and methodological approaches to the understanding of internality as a psychological phenomenon”, *Sibirskiy Psikhologicheskij Zhurnal*, no. 64, pp. 24–48.
- Korekhova, M.V., Novikova, I.A., Kirov, V.M., Kirov, M.Yu. and Solov'ev, A.G. (2024), “Psychological resources for correction of professional burnout in residents in the specialty ‘anesthesiology-reanimatology’”, *Russian Journal of Anesthesiology and Reanimatology*, no. 5, pp. 29–40.
- Leontiev, D.A. (2000), *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [The Life-Sense Orientations Test (LSO)], Smysl, Moscow, Russia.
- Lusin, D.V. (2006), “A new technique for measuring emotional intelligence: The EmIn questionnaire”, *Psychological Diagnostics*, no. 4, pp. 3–22.
- Matyushkina, E.Ya., Mikita, O.Yu. and Holmogorova, A.B. (2020), “Burnout level in medical residents doing internship in emergency medicine hospital before the pandemic”, *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 28, no. 2, pp. 46–69.
- Pantelev, S.R. (1991), *Samootnoshenie kak emotsionalno-otsenchnaya sistema* [Self-attitude as an emotional-evaluative system], Izd-vo Mosk. un-ta, Moscow, Russia.
- Rybina, O.V. (2005), *Psychological characteristics of doctors in a state of professional stress*, Ph.D. Thesis, Saint Petersburg, Russia, available at: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002975079> (Accessed 20 June 2025).
- Sardzhveladze, N.I. (1989), *Lichnost' i ee vzaimodeistvie s sotsial'noi sredoi* [Personality and its cooperation with the social environment], Micniereba, Tbilisi, Russia.
- Savel'eva, L.A. and Kashapov, M.M. (2020), “Structure, severity, and prevalence of burnout syndrome among medical residents”, *Sports Medicine and Rehabilitation*, vol. 1, no. 1, pp. 26–36.
- Sergienko, E.A. (2017), “Psychological health. Subjective factors”, *RSUH/ RGGU Bulletin. “Psychology. Pedagogics. Education” Series*, no. 4 (10), pp. 98–117.
- Shapoval, I.A. and Fominykh, E.S. (2018), “Self-attitude as a phenomenological field of diagnosis of psychological boundaries of the personality”, *Clinical Psychology and Special Education*, vol. 7, no. 1, pp. 13–27.

- Shapovalova, M.A., Abdullaeva, A.S. and Abdullaev, S.S. (2023), "Relationship of personal characteristics and the level of subjective control of medical workers", *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, vol. 12, no. 4, pp. 240–243.
- Stolin, V.V. (1981), "Research of emotional-value attitude to oneself using the method of controlled projection", *Psychological Journal*, vol. 2, no. 3, pp. 104–116.
- Tserkovsky, A.L. (2010), "The peculiarities of the subjective control of medical students", *Vitebsk Medical Journal*, vol. 9, no. 4, pp. 167–171.
- Tville, P.S., Ledovskii, V.I., Sirota, N.A. and Madyanova, V.V. (2024), "The prevalence of burning-out syndrome of medical workers in the Russian Federation: systematic review and meta-analysis", *Counseling Psychology and Psychotherapy*, vol. 32, no. 2, pp. 171–192.
- Zobnina, T.V. and Kislyakova, L.P. (2021), "Features of self-attitude in students with internal and external locus of control", *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, vol. 27, no. 1, pp. 65–70.

### *Информация об авторах*

*Илиза Р. Калимуллина*, кандидат психологических наук, Казанский федеральный университет, Казань, Россия; 420008, Россия, Казань, ул. Кремлевская, д. 18; k.iniza@gmail.com

*Ксения В. Пыркова*, кандидат медицинских наук, Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; pyrkovakv@inpsycho.ru

### *Information about the authors*

*Iniza R. Kalimullina*, Cand. of Sci. (Psychology), Kazan Federal University, Kazan, Russia; bld. 18, Kremlyovskaya Street, Kazan, Russia, 420008; k.iniza@gmail.com

*Ksenia V. Pyrkova*, Cand. of Sci. (Medicine), Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bldg. 14, bld. 34, Kutuzovskii Avenue, Moscow, Russia, 121170; pyrkovakv@inpsycho.ru

*Научный журнал*  
Вестник РГГУ  
Серия «Психология. Педагогика. Образование»

№ 1

2026

Дизайн обложки

*Е.В. Амосова*

Корректор

*Ж.П. Григорьева*

Компьютерная верстка

*Н.В. Москвина*

Учредитель и издатель  
Российский государственный гуманитарный университет  
125047, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Тверской,  
Миусская пл., д. 6, стр. 6

Свидетельство о регистрации СМИ  
ПИ № ФС77-73401 от 3 августа 2018 г.  
Периодичность 4 раза в год

Подписано в печать 26.02.2026  
Выход в свет 03.03.2026  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>  
Уч.-изд. л. 9,0. Усл. печ. л. 10,3  
Тираж 1050 экз. Свободная цена  
Заказ № 2319

Отпечатано в типографии Издательского центра  
Российского государственного гуманитарного университета  
125047, Москва, Миусская пл., д. 6, стр. 6  
[www.rsuh.ru](http://www.rsuh.ru)