

ISSN 2409-8701      [www.aurora-group.eu](http://www.aurora-group.eu)  
[www.nbpublish.com](http://www.nbpublish.com)

[www.aurora-group.eu](http://www.aurora-group.eu)  
[www.nbpublish.com](http://www.nbpublish.com)

# ПСИХОЛОГ



*AURORA Group s.r.o.*  
*nota bene*

## Выходные данные

Номер подписан в печать: 31-12-2023

Учредитель: Даниленко Василий Иванович, w.danilenko@nbpublish.com

Издатель: ООО <НБ-Медиа>

Главный редактор: Богоявленская Диана Борисовна, доктор психологических наук, tro-120@mail.ru

ISSN: 2409-8701

Контактная информация:

Выпускающий редактор - Зубкова Светлана Вадимовна

E-mail: info@nbpublish.com

тел.+7 (966) 020-34-36

Почтовый адрес редакции: 115114, г. Москва, Павелецкая набережная, дом 6А, офис 211.

Библиотека журнала по адресу: [http://www.nbpublish.com/library\\_tariffs.php](http://www.nbpublish.com/library_tariffs.php)

## Publisher's imprint

Number of signed prints: 31-12-2023

Founder: Danilenko Vasiliy Ivanovich, w.danilenko@nbpublish.com

Publisher: NB-Media ltd

Main editor: Bogoyavlenskaya Diana Borisovna, doktor psikhologicheskikh nauk, mpo-120@mail.ru

ISSN: 2409-8701

Contact:

Managing Editor - Zubkova Svetlana Vadimovna

E-mail: info@nbpublish.com

тел.+7 (966) 020-34-36

Address of the editorial board : 115114, Moscow, Paveletskaya nab., 6A, office 211 .

Library Journal at : [http://en.nbpublish.com/library\\_tariffs.php](http://en.nbpublish.com/library_tariffs.php)

## Редсовет

**Харитонов Александр Николаевич** — кандидат психологических наук, доцент, президент Русского психоаналитического общества. Московский городской психоэндокринологический центр. 119002, Россия, Москва, ул. Арбат, 25-2.

**Богоявленская Диана Борисовна** — доктор психологических наук, профессор, почётный работник Российской академии образования, заслуженный деятель науки РФ, зав. лабораторией Психологического института Российской академии образования. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 9, строение 4.

**Леонтьев Дмитрий Алексеевич** — доктор психологических наук, профессор, профессор Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 11, строение 9.

**Розенова Марина Ивановна** — доктор психологических наук, доцент, профессор Московского государственного областного университета. 105005, Россия, Москва, ул. Радио, д. 10.

**Россохин Андрей Владимирович** — доктор психологических наук, старший научный сотрудник факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, 11, строение 9.

**Белинская Елена Павловна** - доктор психологических наук, профессор, кафедра социальной психологии, Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова .

**Пазухина Светлана Вячеславовна** – доктор психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого", 300026, г. Тула, проспект Ленина, [125pazuhina@mail.ru](mailto:125pazuhina@mail.ru)

**Борзова Татьяна Владимировна** – доктор психологических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тихоокеанский государственный университет», профессор кафедры психологии. 680000, Россия, Хабаровск, ул. Карла Маркса, 68, [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)

**Овруцкий Александр Владимирович** – доктор философских наук, доцент, заведующий кафедрой речевой коммуникации и издательского дела Института филологии, журналистики и межкультурной коммуникации Южного федерального университета, 344006, г. Ростов-на-Дону, Пушкинская, 150, оф. 14, [alexow@mail.ru](mailto:alexow@mail.ru)

**Намли Елена (Namli Elena)** – доктор этики, профессор Упсальского университета (Швеция). Uppsala Centre for Russian and Eurasian Studies. Box 514 SE 751 20 Uppsala – Sweden.

**Резник Юрий Михайлович** — доктор философских наук, профессор, главный научный сотрудник Института философии Российской академии наук, шеф-редактор журнала «Личность. Культура. Общество». Институт философии Российской академии наук. 119991, Россия, Москва, ул. Волхонка, 14/1, строение 5.

**Спирова Эльвира Маратовна** — доктор философских наук, и.о. заведующей сектором истории антропологических учений Института философии Российской академии наук; Россия, г. Москва, Гончарная ул., 12 стр.1, Москва, 109240



**Фишер Норберт (Fischer Norbert)** — доктор, профессор, заведующий кафедрой основных философских вопросов богословия Католического университета в Айхштете (Германия). Katholische Universitaet Eichstaett-Ingolstadt. VdRSSD e.V. – Storksbrede 7 59073 Hamm (Westf.) – Germany.

**Шестопад Елена Борисовна** — доктор философских наук, профессор, заведующая кафедрой политической социологии и психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова, философский факультет. 119991, Москва, Ленинские горы, МГУ, учебно-научный корпус "Шуваловский".

**Березанцев Андрей Юрьевич** - доктор медицинских наук, профессор по специальности "Психиатрия", врач-психиатр, главный научный сотрудник образовательного центра Первой московской клинической психиатрической больницы им. Алексеева. E-mail: [berintend@yandex.ru](mailto:berintend@yandex.ru)

**Артемьева Ольга Аркадьевна** - доктор психологических наук, ФГБОУ ВО "Иркутский государственный университет", профессор, руководитель лаборатории методологии и истории психологии, 664025, Россия, г. Иркутск, ул. Чкалова, 2, каб. 205, [oaartemeva@yandex.ru](mailto:oaartemeva@yandex.ru)

**Гельман Виктор Яковлевич** - доктор технических наук, ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова Минздрава России., профессор, 196066, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Авиационная, 9, кв. 31, [gelm@sg2104.spb.edu](mailto:gelm@sg2104.spb.edu)

**Енгальчев Вали Фатехович** - доктор психологических наук, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Руководитель Научно-исследовательского центра судебной экспертизы и криминалистики , 248002, Россия, Калужский область, г. Калуга, ул. Лесная, 59, [valiyen@gmail.com](mailto:valiyen@gmail.com)

**Каширский Дмитрий Валерьевич** - доктор психологических наук, ФГБОУ ВО "Российский государственный социальный университет", профессор факультета психологии, 129226, Россия, г. г Москва, ул. В. Пика, 4, оф. стр. 1, [psymath@mail.ru](mailto:psymath@mail.ru)

**Краснянская Татьяна Максимовна** - доктор психологических наук, АНО ВО "Московский гуманитарный университет", профессор кафедры общей, социальной психологии и истории психологии, 107207, Россия, столичный, г. Москва, ул. Уральская, д.6, к.5, кв. 34, [ktm8@yandex.ru](mailto:ktm8@yandex.ru)

**Куликов Леонид Васильевич** - доктор психологических наук, Санкт-Петербургский государственный университет, профессор кафедры социальной психологии , 195297, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Светлановский пр. 70. к.1, 137, кв. 137, [leon-piter@mail.ru](mailto:leon-piter@mail.ru)

**Макарова Елена Александровна** - доктор психологических наук, Донской государственный технический университет, профессор кафедры общей и консультативной психологии, 347930, Россия, г. Таганрог, ул. Ей1ская, 13, [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Рубцова Надежда Евгеньевна** - доктор психологических наук, АНО ВО "Российский новый университет", профессор кафедры общей психологии и психологии труда, 170008, Россия, Тверская область, г. Тверь, ул. Склизкова, дом 27, корпус 1, кв. кв.

77, [hope432810@yandex.ru](mailto:hope432810@yandex.ru)

**Тагариева Ирма Рашитовна** - доктор педагогических наук, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы», заместитель научного руководителя Научно-исследовательского института стратегии развития образования, 450077, Россия, республика Респ Башкортостан, г. Уфа, ул. Энгельса, 1/1, кв. 56, [irma\\_levina@mail.ru](mailto:irma_levina@mail.ru)

**Шевелёва Светлана Анатольевна** - доктор медицинских наук, заведующий лабораторией, ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», 109240, Россия, Москва, Устьинский проезд, 2/14 [Sheveleva@ion.ru](mailto:Sheveleva@ion.ru)

## Editorial collegium

**Kharitonov Alexander Nikolaevich** — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, President of the Russian Psychoanalytic Society. Moscow City Psychoendocrinological Center. 25-2 Arbat str., Moscow, 119002, Russia.

**Bogoyavlenskaya Diana Borisovna** — Doctor of Psychological Sciences, Professor, Honorary Worker of the Russian Academy of Education, Honored Scientist of the Russian Federation, Head. laboratory of the Psychological Institute of the Russian Academy of Education. 125009, Russia, Moscow, Mokhovaya str., 9, building 4.

**Leontiev Dmitry Alekseevich** — Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of Lomonosov Moscow State University. 11 Mokhovaya str., building 9, Moscow, 125009, Russia.

**Rozenova Marina Ivanovna** — Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of Moscow State Regional University. 10, Radio str., Moscow, 105005, Russia.

**Rossokhin Andrey Vladimirovich** — Doctor of Psychological Sciences, Senior Researcher at the Faculty of Psychology of Lomonosov Moscow State University. 11 Mokhovaya str., building 9, Moscow, 125009, Russia.

**Belinskaya Elena Pavlovna** - Doctor of Psychological Sciences, Professor, Department of Social Psychology, Lomonosov Moscow State University.

**Svetlana V. Pazukhina** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tolstoy Tula State Pedagogical University", 300026, Tula, Lenin Avenue, [125pazuhina@mail.ru](mailto:125pazuhina@mail.ru)

**Borzova Tatiana Vladimirovna** – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Pacific State University", Professor of the Department of Psychology. 680000, Russia, Khabarovsk, Karl Marx str., 68, [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)

**Ovrutsky Alexander Vladimirovich** – Doctor of Philosophy, Associate Professor, Head of the Department of Speech Communication and Publishing of the Institute of Philology, Journalism and Intercultural Communication of the Southern Federal University, Pushkinskaya 150, office 14, Rostov-on-Don, 344006, [alexow@mail.ru](mailto:alexow@mail.ru)

**Namli Elena** – Doctor of Ethics, Professor at Uppsala University (Sweden). Uppsala Centre for Russian and Eurasian Studies. Box 514 SE 751 20 Uppsala – Sweden.

**Reznik Yuri Mikhailovich** — Doctor of Philosophy, Professor, Chief Researcher at the Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences, Chief editor of the journal "Personality. Culture. Society". Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences. 14/1 Volkhonka str., building 5, Moscow, 119991, Russia.

**Elvira Maratovna Spirova** — Doctor of Philosophy, Acting Head of the Section of the History of Anthropological Teachings of the Institute of Philosophy of the Russian Academy of Sciences; Russia, Moscow, Goncharnaya str., 12 p.1, Moscow, 109240

**Fischer Norbert is a doctor, professor, head of the Department of Basic Philosophical Questions of theology at the Catholic University in Eichstatt (Germany).** Katholische Universitaet Eichstaett-Ingolstadt. VdRSSD e.V. – Storksbrede 7 59073 Hamm (Westf.) –

Germany.

**Elena Borisovna Shestopal** — Doctor of Philosophy, Professor, Head of the Department of Political Sociology and Psychology of Lomonosov Moscow State University. Lomonosov Moscow State University, Faculty of Philosophy. 119991, Moscow, Leninskie Gory, Moscow State University, educational and scientific building "Shuvalovsky".

**Berezantsev Andrey Yuryevich** - Doctor of Medical Sciences, professor in the specialty "Psychiatry", psychiatrist, chief researcher of the educational center of the First Moscow Clinical Psychiatric Hospital named after Alekseev. E-mail: [berintend@yandex.ru](mailto:berintend@yandex.ru)

**Artemyeva Olga Arkadyevna** - Doctor of Psychological Sciences, Irkutsk State University, Professor, Head of the Laboratory of Methodology and History of Psychology, 664025, Russia, Irkutsk, Chkalova str., 2, room 205, [oaartemeva@yandex.ru](mailto:oaartemeva@yandex.ru)

**Gelman Viktor Yakovlevich** - Doctor of Technical Sciences, I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Professor, 196066, Russia, Saint Petersburg, Aviatzionnaya str., 9, sq. 31, [gelm@sg2104.spb.edu](mailto:gelm@sg2104.spb.edu)

**Engalychev Vali Fatekhovich** - Doctor of Psychological Sciences, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky, Head of the Scientific Research Center for Forensic Examination and Criminalistics, 59 Lesnaya str., Kaluga, 248002, Russia, Kaluga Region, [valiyen@gmail.com](mailto:valiyen@gmail.com)

**Kashirsky Dmitry Valeryevich** - Doctor of Psychological Sciences, Russian State Social University, Professor of the Faculty of Psychology, 129226, Russia, Moscow, V. Pika str., 4, of. p. 1, [psymath@mail.ru](mailto:psymath@mail.ru)

**Krasnianskaya Tatiana Maksimovna** - Doctor of Psychological Sciences, ANO VO "Moscow Humanitarian University", Professor of the Department of General, Social Psychology and History of Psychology, 107207, Russia, Stolichny, Moscow, Uralskaya str., 6, room 5, sq. 34, [ktm8@yandex.ru](mailto:ktm8@yandex.ru)

**Leonid V. Kulikov** - Doctor of Psychological Sciences, St. Petersburg State University, Professor of the Department of Social Psychology, 195297, Russia, St. Petersburg, ul. Svetlanovsky ave. 70. k.1, 137, sq. 137, [leon-piter@mail.ru](mailto:leon-piter@mail.ru)

**Makarova Elena Aleksandrovna** - Doctor of Psychological Sciences, Don State Technical University, Professor of the Department of General and Consultative Psychology, 13, Yeiskaya str., Taganrog, 347930, Russia, [makarova.h@gmail.com](mailto:makarova.h@gmail.com)

**Rubtsova Nadezhda Evgenievna** - Doctor of Psychological Sciences, ANO VO "Russian New University", Professor of the Department of General Psychology and Labor Psychology, 170008, Russia, Tver region, Tver, ul. Sklizkova, house 27, building 1, sq. sq. 77, [hope432810@yandex.ru](mailto:hope432810@yandex.ru)

**Tagarieva Irma Rashitovna** - Doctor of Pedagogical Sciences, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla", Deputy Scientific Director of the Research Institute of Educational Development Strategy, 450077, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, Engels str., 1/1, sq. 56, [irma\\_levina@mail.ru](mailto:irma_levina@mail.ru)



**Sheveleva Svetlana Anatolyevna** - Doctor of Medical Sciences, Head of the laboratory,  
FGBUN "FITZ nutrition and Biotechnology", 109240, Russia, Moscow, Ustinsky proezd, 2/14  
Sheveleva@ion.ru

## Требования к статьям

Журнал является научным. Направляемые в издательство статьи должны соответствовать тематике журнала (с его рубрикаторм можно ознакомиться на сайте издательства), а также требованиям, предъявляемым к научным публикациям.

Рекомендуемый объем от 12000 знаков.

Структура статьи должна соответствовать жанру научно-исследовательской работы. В ее содержании должны обязательно присутствовать и иметь четкие смысловые разграничения такие разделы, как: предмет исследования, методы исследования, апелляция к оппонентам, выводы и научная новизна.

Не приветствуется, когда исследователь, трактуя в статье те или иные научные термины, вступает в заочную дискуссию с авторами учебников, учебных пособий или словарей, которые в узких рамках подобных изданий не могут широко излагать свое научное воззрение и заранее оказываются в проигрышном положении. Будет лучше, если для научной полемики Вы обратитесь к текстам монографий или диссертационных работ оппонентов.

Не превращайте научную статью в публицистическую: не наполняйте ее цитатами из газет и популярных журналов, ссылками на высказывания по телевидению.

Ссылки на научные источники из Интернета допустимы и должны быть соответствующим образом оформлены.

Редакция отвергает материалы, напоминающие реферат. Автору нужно не только продемонстрировать хорошее знание обсуждаемого вопроса, работ ученых, исследовавших его прежде, но и привнести своей публикацией определенную научную новизну.

Не принимаются к публикации избранные части из диссертаций, книг, монографий, поскольку стиль изложения подобных материалов не соответствует журнальному жанру, а также не принимаются материалы, публиковавшиеся ранее в других изданиях.

В случае отправки статьи одновременно в разные издания автор обязан известить об этом редакцию. Если он не сделал этого заблаговременно, рискует репутацией: в дальнейшем его материалы не будут приниматься к рассмотрению.

Уличенные в плагиате попадают в «черный список» издательства и не могут рассчитывать на публикацию. Информация о подобных фактах передается в другие издательства, в ВАК и по месту работы, учебы автора.

Статьи представляются в электронном виде только через сайт издательства <http://www.e-notabene.ru> кнопка "Авторская зона".

Статьи без полной информации об авторе (соавторах) не принимаются к рассмотрению, поэтому автор при регистрации в авторской зоне должен ввести полную и корректную информацию о себе, а при добавлении статьи - о всех своих соавторах.

Не набирайте название статьи прописными (заглавными) буквами, например: «ИСТОРИЯ КУЛЬТУРЫ...» — неправильно, «История культуры...» — правильно.

При добавлении статьи необходимо прикрепить библиографию (минимум 10–15 источников, чем больше, тем лучше).

При добавлении списка использованной литературы, пожалуйста, придерживайтесь следующих стандартов:

- [ГОСТ 7.1-2003 Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления.](#)
- [ГОСТ 7.0.5-2008 Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления](#)

В каждой ссылке должен быть указан только один диапазон страниц. В теле статьи ссылка на источник из списка литературы должна быть указана в квадратных скобках, например, [1]. Может быть указана ссылка на источник со страницей, например, [1, с. 57], на группу источников, например, [1, 3], [5-7]. Если идет ссылка на один и тот же источник, то в теле статьи нумерация ссылок должна выглядеть так: [1, с. 35]; [2]; [3]; [1, с. 75-78]; [4]....

А в библиографии они должны отображаться так:

[1]

[2]

[3]

[4]....

Постраничные ссылки и сноски запрещены. Если вы используете сноску, не содержащую ссылку на источник, например, разъяснение термина, включите сноску в текст статьи.

После процедуры регистрации необходимо прикрепить аннотацию на русском языке, которая должна состоять из трех разделов: Предмет исследования; Метод, методология исследования; Новизна исследования, выводы.

Прикрепить 10 ключевых слов.

Прикрепить саму статью.

Требования к оформлению текста:

- Кавычки даются уголками (« ») и только кавычки в кавычках — лапками (" ").
- Тире между датами дается короткое (Ctrl и минус) и без отбивок.
- Тире во всех остальных случаях дается длинное (Ctrl, Alt и минус).
- Даты в скобках даются без г.: (1932–1933).
- Даты в тексте даются так: 1920 г., 1920-е гг., 1540–1550-е гг.
- Недопустимо: 60-е гг., двадцатые годы двадцатого столетия, двадцатые годы XX столетия, 20-е годы XX столетия.
- Века, король такой-то и т.п. даются римскими цифрами: XIX в., Генрих IV.
- Инициалы и сокращения даются с пробелом: т. е., т. д., М. Н. Иванов. Неправильно: М.Н. Иванов, М.Н. Иванов.

**ВСЕ СТАТЬИ ПУБЛИКУЮТСЯ В АВТОРСКОЙ РЕДАКЦИИ.**

**По вопросам публикации и финансовым вопросам** обращайтесь к администратору Зубковой Светлане Вадимовне

E-mail: [info@nbpublish.com](mailto:info@nbpublish.com)

или по телефону +7 (966) 020-34-36

**Подробные требования к написанию аннотаций:**

Аннотация в периодическом издании является источником информации о содержании статьи и изложенных в ней результатах исследований.

Аннотация выполняет следующие функции: дает возможность установить основное

содержание документа, определить его релевантность и решить, следует ли обращаться к полному тексту документа; используется в информационных, в том числе автоматизированных, системах для поиска документов и информации.

Аннотация к статье должна быть:

- информативной (не содержать общих слов);
- оригинальной;
- содержательной (отражать основное содержание статьи и результаты исследований);
- структурированной (следовать логике описания результатов в статье);

Аннотация включает следующие аспекты содержания статьи:

- предмет, цель работы;
- метод или методологию проведения работы;
- результаты работы;
- область применения результатов; новизна;
- выводы.

Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, фактические данные, обнаруженные взаимосвязи и закономерности. При этом отдается предпочтение новым результатам и данным долгосрочного значения, важным открытиям, выводам, которые опровергают существующие теории, а также данным, которые, по мнению автора, имеют практическое значение.

Выводы могут сопровождаться рекомендациями, оценками, предложениями, гипотезами, описанными в статье.

Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте аннотации. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «автор статьи рассматривает...», «в статье рассматривается...»).

Исторические справки, если они не составляют основное содержание документа, описание ранее опубликованных работ и общеизвестные положения в аннотации не приводятся.

В тексте аннотации следует употреблять синтаксические конструкции, свойственные языку научных и технических документов, избегать сложных грамматических конструкций.

**Гонорары за статьи в научных журналах не начисляются.**

#### **Цитирование или воспроизведение текста, созданного ChatGPT, в вашей статье**

Если вы использовали ChatGPT или другие инструменты искусственного интеллекта в своем исследовании, опишите, как вы использовали этот инструмент, в разделе «Метод» или в аналогичном разделе вашей статьи. Для обзоров литературы или других видов эссе, ответов или рефератов вы можете описать, как вы использовали этот инструмент, во введении. В своем тексте предоставьте prompt - командный вопрос, который вы использовали, а затем любую часть соответствующего текста, который был создан в ответ.

К сожалению, результаты «чата» ChatGPT не могут быть получены другими читателями, и хотя невозстановимые данные или цитаты в статьях APA Style обычно цитируются как личные сообщения, текст, сгенерированный ChatGPT, не является сообщением от человека.

Таким образом, цитирование текста ChatGPT из сеанса чата больше похоже на совместное использование результатов алгоритма; таким образом, сделайте ссылку на автора алгоритма записи в списке литературы и приведите соответствующую цитату в тексте.

Пример:

На вопрос «Является ли деление правого полушария левого полушария реальным или метафорой?» текст, сгенерированный ChatGPT, показал, что, хотя два полушария мозга в некоторой степени специализированы, «обозначение, что люди могут быть охарактеризованы как «левополушарные» или «правополушарные», считается чрезмерным упрощением и популярным мифом» (OpenAI, 2023).

#### **Ссылка в списке литературы**

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat>

Вы также можете поместить полный текст длинных ответов от ChatGPT в приложение к своей статье или в дополнительные онлайн-материалы, чтобы читатели имели доступ к точному тексту, который был сгенерирован. Особенно важно задокументировать точный созданный текст, потому что ChatGPT будет генерировать уникальный ответ в каждом сеансе чата, даже если будет предоставлен один и тот же командный вопрос. Если вы создаете приложения или дополнительные материалы, помните, что каждое из них должно быть упомянуто по крайней мере один раз в тексте вашей статьи в стиле APA.

Пример:

При получении дополнительной подсказки «Какое представление является более точным?» в тексте, сгенерированном ChatGPT, указано, что «разные области мозга работают вместе, чтобы поддерживать различные когнитивные процессы» и «функциональная специализация разных областей может меняться в зависимости от опыта и факторов окружающей среды» (OpenAI, 2023; см. Приложение А для полной расшифровки). .

#### **Ссылка в списке литературы**

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat> Создание ссылки на ChatGPT или другие модели и программное обеспечение ИИ

Приведенные выше цитаты и ссылки в тексте адаптированы из шаблона ссылок на программное обеспечение в разделе 10.10 Руководства по публикациям (Американская психологическая ассоциация, 2020 г., глава 10). Хотя здесь мы фокусируемся на ChatGPT, поскольку эти рекомендации основаны на шаблоне программного обеспечения, их можно адаптировать для учета использования других больших языковых моделей (например, Bard), алгоритмов и аналогичного программного обеспечения.

Ссылки и цитаты в тексте для ChatGPT форматируются следующим образом:

OpenAI. (2023). ChatGPT (версия от 14 марта) [большая языковая модель].  
<https://chat.openai.com/chat>

Цитата в скобках: (OpenAI, 2023)

Описательная цитата: OpenAI (2023)

Давайте разберем эту ссылку и посмотрим на четыре элемента (автор, дата, название и



источник):

Автор: Автор модели OpenAI.

Дата: Дата — это год версии, которую вы использовали. Следуя шаблону из Раздела 10.10, вам нужно указать только год, а не точную дату. Номер версии предоставляет конкретную информацию о дате, которая может понадобиться читателю.

Заголовок. Название модели — «ChatGPT», поэтому оно служит заголовком и выделено курсивом в ссылке, как показано в шаблоне. Хотя OpenAI маркирует уникальные итерации (например, ChatGPT-3, ChatGPT-4), они используют «ChatGPT» в качестве общего названия модели, а обновления обозначаются номерами версий.

Номер версии указан после названия в круглых скобках. Формат номера версии в справочниках ChatGPT включает дату, поскольку именно так OpenAI маркирует версии. Различные большие языковые модели или программное обеспечение могут использовать различную нумерацию версий; используйте номер версии в формате, предоставленном автором или издателем, который может представлять собой систему нумерации (например, Версия 2.0) или другие методы.

Текст в квадратных скобках используется в ссылках для дополнительных описаний, когда они необходимы, чтобы помочь читателю понять, что цитируется. Ссылки на ряд общих источников, таких как журнальные статьи и книги, не включают описания в квадратных скобках, но часто включают в себя вещи, не входящие в типичную рецензируемую систему. В случае ссылки на ChatGPT укажите дескриптор «Большая языковая модель» в квадратных скобках. OpenAI описывает ChatGPT-4 как «большую мультимодальную модель», поэтому вместо этого может быть предоставлено это описание, если вы используете ChatGPT-4. Для более поздних версий и программного обеспечения или моделей других компаний могут потребоваться другие описания в зависимости от того, как издатели описывают модель. Цель текста в квадратных скобках — кратко описать тип модели вашему читателю.

Источник: если имя издателя и имя автора совпадают, не повторяйте имя издателя в исходном элементе ссылки и переходите непосредственно к URL-адресу. Это относится к ChatGPT. URL-адрес ChatGPT: <https://chat.openai.com/chat>. Для других моделей или продуктов, для которых вы можете создать ссылку, используйте URL-адрес, который ведет как можно более напрямую к источнику (т. е. к странице, на которой вы можете получить доступ к модели, а не к домашней странице издателя).

### **Другие вопросы о цитировании ChatGPT**

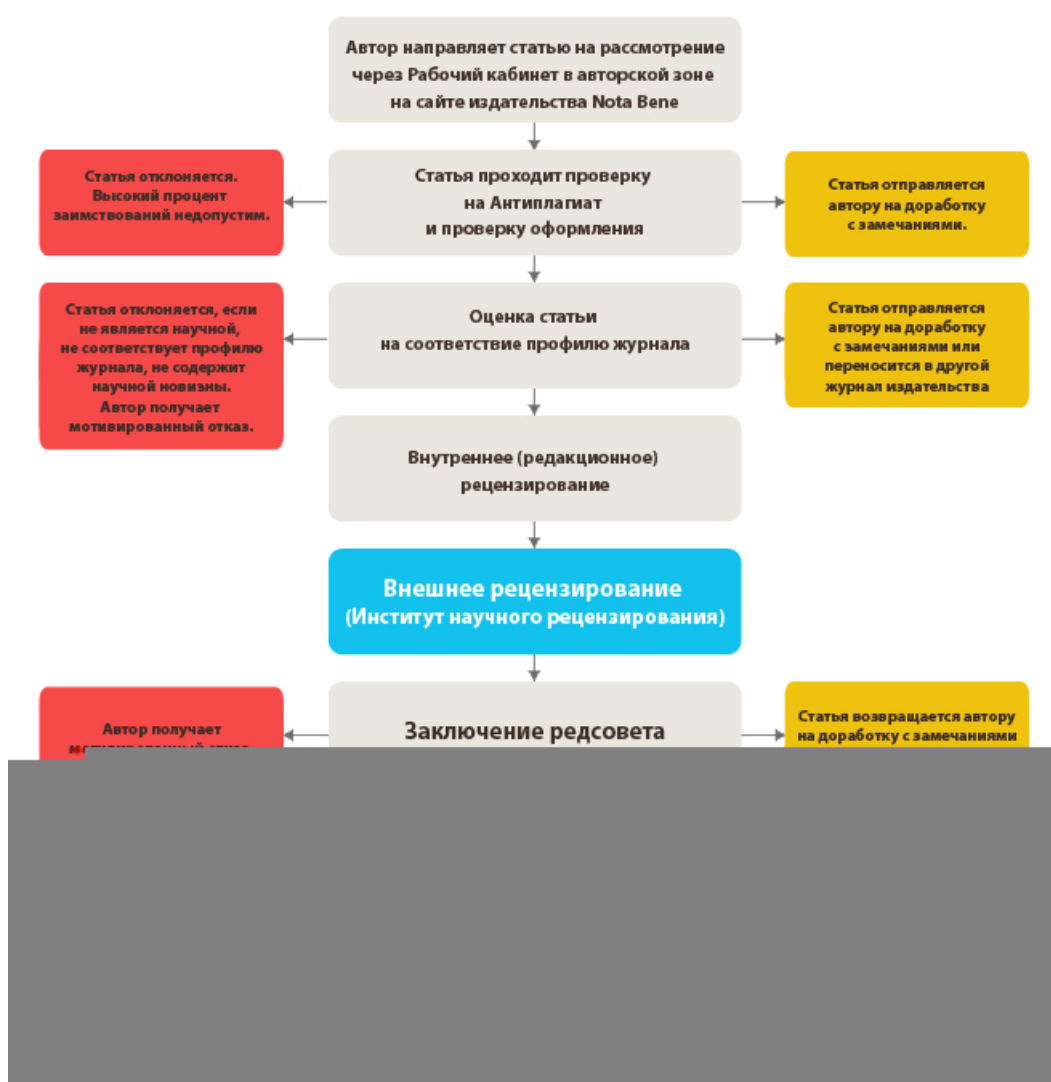
Вы могли заметить, с какой уверенностью ChatGPT описал идеи латерализации мозга и то, как работает мозг, не ссылаясь ни на какие источники. Я попросил список источников, подтверждающих эти утверждения, и ChatGPT предоставил пять ссылок, четыре из которых мне удалось найти в Интернете. Пятая, похоже, не настоящая статья; идентификатор цифрового объекта, указанный для этой ссылки, принадлежит другой статье, и мне не удалось найти ни одной статьи с указанием авторов, даты, названия и сведений об источнике, предоставленных ChatGPT. Авторам, использующим ChatGPT или аналогичные инструменты искусственного интеллекта для исследований, следует подумать о том, чтобы сделать эту проверку первоисточников стандартным процессом. Если источники являются реальными, точными и актуальными, может быть лучше прочитать эти первоисточники, чтобы извлечь уроки из этого исследования, и перефразировать или процитировать эти статьи, если применимо, чем использовать их интерпретацию модели.

Материалы журналов включены:

- в систему Российского индекса научного цитирования;
- отображаются в крупнейшей международной базе данных периодических изданий Ulrich's Periodicals Directory, что гарантирует значительное увеличение цитируемости;
- Всем статьям присваивается уникальный идентификационный номер Международного регистрационного агентства DOI Registration Agency. Мы формируем и присваиваем всем статьям и книгам, в печатном, либо электронном виде, оригинальный цифровой код. Префикс и суффикс, будучи прописанными вместе, образуют определяемый, цитируемый и индексируемый в поисковых системах, цифровой идентификатор объекта — digital object identifier (DOI).

[Отправить статью в редакцию](#)

### Этапы рассмотрения научной статьи в издательстве NOTA BENE.



## Содержание

Люкшина Д.С., Капустина Т.В., Садон Е.В., Кадыров Р.В. Личностный, социальный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания у врачей (на примере исследования врачей Приморского края)	1
Плотникова Е.С., Борзова Т.В. Развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе	16
Ким А.Э. Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией	34
Башкин Е.Б., Шляхта Д.А., Янь Я. Активность как предиктор субъективного благополучия китайских подростков	54
Тулитбаева Г.Ф., Хайдаршина Р.Н. Исследование взаимосвязи одиночества и суицидальных рисков у подростков и пожилых людей	66
Англоязычные метаданные	80

## Contents

Lyukshina D.S., Kapustina T.V., Sadon E.V., Kadyrov R.V. Personal, social and behavioral components of emotional burnout among physicians (based on the example of a study of physicians in the Primorsky Territory)	1
Plotnikova E.S., Borzova T.V. Students' self-determination as a psychological resource for self-realization in the process of studying at a university	16
Kim A.E. Ideas of working young people about laziness in connection with their self-attitude and self-regulation	34
Bashkin E.B., Shlyakhta D.A., Yan' Y. Activity as a predictor of the subjective well-being of Chinese adolescents	54
Tulitbaeva G.F., Khaidarshina R.N. Study of the Relationship Between Loneliness and Suicidal Risks among the Adolescents and the Elderly	66
Metadata in english	80

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Люкшина Д.С., Капустина Т.В., Садон Е.В., Кадыров Р.В. — Личностный, социальный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания у врачей (на примере исследования врачей Приморского края) // Психолог. — 2023. — № 6. — С. 1 - 15. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.69063 EDN: HZYRWM URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=69063](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69063)

## Личностный, социальный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания у врачей (на примере исследования врачей Приморского края)

**Люкшина Дарья Сергеевна**

старший преподаватель, кафедра общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр. Острякова, 2

✉ [danyasergeevna@gmail.com](mailto:danyasergeevna@gmail.com)



**Капустина Татьяна Викторовна**

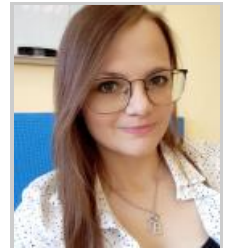
ORCID: 0000-0001-9833-8963

кандидат психологических наук

доцент, кафедра общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр. Острякова, 2

✉ [12\\_archetypesplus@mail.ru](mailto:12_archetypesplus@mail.ru)



**Садон Елена Владимировна**

кандидат психологических наук

доцент, кафедра общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр. Острякова, 2

✉ [elenasadon@yandex.ru](mailto:elenasadon@yandex.ru)



**Кадыров Руслан Васитович**

кандидат психологических наук

заведующий кафедрой общепсихологических дисциплин, Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр. Острякова, 2

✉ [rusl-kad@yandex.ru](mailto:rusl-kad@yandex.ru)



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2023.6.69063

**EDN:**



HZYRW M

**Дата направления статьи в редакцию:**

16-11-2023

**Дата публикации:**

23-11-2023

**Аннотация:** Предметом исследования является личностный, социальный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания у медицинских специалистов. Эмпирическим объектом исследования выступили 340 врачей разных специальностей разного возраста, работающих в городах Приморского края и имеющих разный стаж работы. Авторы исследования, проведя теоретический анализ, делают вывод о том, что основными внутренними компонентами эмоционального выгорания у медицинских специалистов следует считать: личностный (эмоционально-волевой) компонент, который представляет спектр определенных личностных характеристик и состояний, социальный (межличностный) компонент, влияющий и выстраивающий взаимоотношения с другими людьми, включая коллег и пациентов, и поведенческий (мотивационно-ценностный) компонент, определяющий профессиональную и мотивационную направленность личности и умение противостоять внешним воздействиям. Особое внимание уделяется именно внутренним факторам, поскольку внешние факторы мало зависят от личности врача. Методологической основой исследования является компонентная модель внутренних проявлений эмоционального выгорания, которая состоит из трех компонентов. Для проведения исследования использовались метод тестирования и проективный метод, позволяющие описать эти компоненты у врачей. Было выявлено, что эмоциональное выгорание характерно (от среднего до крайне высокого уровня) для 309 человек (90,9%). Проведенное эмпирическое исследование позволило описать проявления эмоционального выгорания с позиции этих трех компонентов. Научной новизной исследования следует считать использование трехкомпонентной модели внутренних факторов эмоционального выгорания. В ходе исследования также было определено, что общий стаж работы никак не соотносится с проявлениями эмоционального выгорания, а возраст, в частности, молодой и зрелый, в отличие от пожилого, ему способствует. Полученные данные и описания определяют мишеневые точки для профилактики и психологической коррекции эмоционального выгорания у медицинских специалистов разных специальностей, программы можно составлять, опираясь на проявления каждого компонента у врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:**

эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, выгорание у врачей, психическое выгорание, врачи, медицинские специалисты, компоненты эмоционального выгорания, личностный компонент, социальный компонент, поведенческий компонент

Профессиональная деятельность врачей и медицинских специалистов с непрерывным

обучением, часто меняющимися условиями трудовой деятельности, большой эмоциональной и физической нагрузкой, работой с людьми, более того, с людьми, имеющими разные заболевания, приводит к неизбежному формированию эмоционального выгорания [2, 7, 11, 13, 29]. Эмоциональное выгорание врачей – это мировая проблема. Обзор распространенности эмоционального выгорания у врачей в разных странах показал следующие результаты: в России (Д.А. Самофалов и др.) его распространенность составляет 86%, согласно результатам исследования по всем регионам РФ (выборка 3370 исследуемых) [15], в Китае – у 66,5-87,8% специалистов (выборка 9302 человека) [29], в США – у 45,8% (выборка 7288 врачей) [24], в Индии – у 44,6% медицинских специалистов (2026 человек) [27], во Франции – у 51% (1500 исследуемых) [23], в Южной Африке – от 40 до 80% (1200 респондентов) [26]. На текущий момент Всемирная организация здравоохранения включила синдром выгорания в 11-й пересмотр Международной классификации болезней (МКБ-11) как профессиональное явление, а не как заболевание [32]. Внешние условия труда естественно влияют на развитие эмоционального выгорания, однако в большей мере обусловленность все же связана с внутренними факторами и компонентами [5]. Проведено достаточное количество исследований в области эмоционального выгорания, в том числе и у врачей, но тема по-прежнему остается острой и актуальной. Разными авторами в разных исследованиях выделяются многообразие внутренних факторов/компонентов, которые, по мнению исследователей, являются центральными в формировании эмоционального выгорания у врачей. Так, А.Ф. Мингазов и соавторы определили два центральных фактора – профессиональные и личностные [12]. Профессиональные факторы больше перекликаются с внешними условиями трудовой деятельности, личностные факторы напрямую связаны с личной жизнью врача и его ценностями. Ряд других авторов отталкиваются от индивидуально-психологических характеристик врача, которые могут быть благоприятствующими факторами в формировании эмоционального выгорания, то есть являться его сопутствующими компонентами. Проведенный теоретический анализ современных отечественных исследований, позволил нам сделать вывод о том, что основными внутренними компонентами эмоционального выгорания у медицинских специалистов следует считать: личностный (эмоционально-волевой) компонент, который представляет спектр определенных личностных характеристик и состояний, социальный компонент, влияющий и выстраивающий взаимоотношения с другими людьми, включая коллег и пациентов, и поведенческий компонент, определяющий профессиональную и мотивационную направленность личности и умение противостоять внешним воздействиям. Чаще всего выделяют следующие факторы, которые можно соотнести с компонентами. Социальный (межличностные) компонент – межличностное взаимодействие, прежде всего, между врачом и пациентом [13], особенно, если это взаимодействие длительное время будет деструктивным [11], также интровертированность [2]. Личностный компонент – эмоциональное состояние [9, 13], эмоциональный интеллект [25], уровень личностной и ситуативной тревожности [4, 10, 11, 13, 16], депрессивные реакции личности [4, 10, 13], эмоциональная неустойчивость [4, 10], агрессивные тенденции [10], сензитивность [14], перфекционизм [24]. Поведенческий компонент – осмысленность жизни [21], склонность к необдуманным высказываниям и поступкам [2], стрессоустойчивость [6, 10, 13, 16], внутренняя профессиональная мотивация [9], внутренние ресурсы для управления рабочими нагрузками [30]. Для проверки то, насколько с позиции данной модели можно описать особенности эмоционального выгорания, проведем эмпирическое исследование.

*Цель работы* – описать эмоциональное выгорание у врачей Приморского края по трем компонентам: личностному, социальному и поведенческому.

### **Организация и методы исследования**

В исследовании приняли участие врачи разных специальностей, работающие в разных городах Приморского края. Общая выборка исследуемых составила 340 человек. Возраст респондентов варьировался от 25 до 71 года, по данному критерию исследуемые были разделены на три группы: молодой возраст (25-35 лет) – 97 человек, зрелый возраст (36-60 лет) – 179 респондента, и пожилой возраст (старше 60 лет) – 64 человека. Стаж работы у исследуемых также был разным, вся совокупность респондентов была разделена на 4 подгруппы: MOL – молодой специалист (до 10 лет включительно, стадия профессиональной адаптации) – 126 человек; SR – специалист среднего возраста (11-20 лет, стадия развития профессионала) – 79 респондентов; MAST – мастера/опытные специалисты (21-35 лет, стадия реализации профессионала) – 103 исследуемых; PROF – профессионалы пенсионного возраста (свыше 36 лет, стадия спада профессиональной деятельности) – 32 респондента.

Для диагностики выраженности эмоционального выгорания применялась методика «Определение психического «выгорания» А.А. Рукавишникова, опросник диагностирует проявления психического выгорания на межличностном (социальном), личностном и мотивационном (поведенческом) уровнях. В дополнении к основной методике также использовались: 1) опросник «ССПМ-экспресс» В.И. Моросановой и И.Н. Бондаренко для оценки уровня саморегуляции врачей путем выявления компенсаторных возможностей организма, методика определяет умение противостоять внешним воздействиям (поведенческий); 2) Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик и 3) проективная методика «12 архетипов плюс» Кадырова Р.В., Капустиной Т.В. для выявления личностных характеристик, которыми могут обладать врачи с разным уровнем эмоционального выгорания, рассматривая их как факторы риска его развития (все три уровня). Для статистической обработки результатов исследования применялись метод частотного анализа, медианный тест, непараметрический критерий Краскелла-Уоллиса при уровне значимости не более 0.05, расчеты проводились в программе Statistica 10.0.

### **Результаты и их обсуждение**

На первом этапе исследования проводился медианный тест по результатам методики «Определение психического выгорания», данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты по методике «Определение психического выгорания» А.А. Рукавишникова в общей выборке исследуемых

<b>Шкала</b>	<b>Объем выборки</b>	<b>Медиана</b>
Психоэмоциональное истощение	340	36
Личностное отдаление	340	30
Профессиональная мотивация	340	40
Индекс психического выгорания	340	107

У врачей медицинских организаций Приморского края отмечаются средние значения по шкалам психоэмоционального истощения и личностного отдаления. Запас их ресурсов (эмоциональных, физических, энергетических) для работы с людьми находится на среднем уровне, могут начать проявляться признаки эмоциональной и физической усталости с трансформацией в утомление, зачатки проявления отстраненности, равнодушия с желанием минимизировать контакты с окружающими. У исследуемых

врачей Приморского края могут появляться периоды раздражительности и негативизма в ситуациях общения с пациентами, желание скорейшего завершения работы без акцентирования внимания на ее качество. Но при этом у медицинских работников крайне высокие значения по шкале профессиональной мотивации, указывающей на ярко выраженное доминирование альтруистических тенденций в работе. Работая с высокой самоотдачей, ответственностью, энтузиазмом, установкой на постоянный рабочий процесс во благо других людей и абсолютно забывая про себя, сотрудники стремительно движутся к снижению профессиональной самооценки, компетентности, степени успешности и высокому уровню профессионального выгорания. О чем свидетельствуют высокие значения по шкале индекса психического выгорания. Это может проявляться на всех трех уровнях: личностном, социальном и поведенческом. Как психическое истощение, раздражительность, агрессивность, повышенная чувствительность к оценкам других, так и нежелание контактировать с людьми или же циничное, негативное отношение к людям, низкая эмоциональная толерантность, заниженная самооценка и неудовлетворенность собой, как профессионалом.

По итогу, вся выборка исследуемых 340 человек была разделена на 5 групп: крайне высокий уровень эмоционального выгорания – 146 человек, высокий – 71 человек, средний – 92 человека, низкий – 25 человек, крайне низкий – 6 человек. То есть эмоциональное выгорание характерно (от среднего до крайне высокого уровня) для 309 человек (90,9%), что является достаточно высоким показателем. Ввиду того, что среди исследуемых медицинских специалистов было выявлено малое количество людей с низким и крайне низким уровнем эмоционального выгорания, было принято решение объединить их в одну группу, как и крайне высокие с высокими показателями индекса психического выгорания. Таким образом, результаты оценивались путем их сравнения в трех группах – группы врачей с высоким уровнем (217 человек), со средним уровнем (92 респондента) и низким уровнем (31 человек) эмоционального выгорания.

Таблица 2 – Результаты статистического анализа, проведенного с помощью критерия Краскелла-Уоллиса и медианного теста, для сравнения выраженности личностных особенностей в трех группах с высоким, средним и низким уровнем эмоционального выгорания

Шкала	Объемы сравниваемых выборки Выс/Ср/Низ	Значение Краскела- Уоллиса, H	Уровень достоверности (p-level)	Медиана/ Диапазон
<b>1. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик</b>				
Ложь	217/92/31	1,30	0,5232	4/4/3
<b>Аггравация</b>	<b>217/92/31</b>	<b>9,91</b>	<b>0,0070</b>	<b>0/0/0</b>
Экстраверсия	217/92/31	3,76	0,1524	5/5/6
Спонтанность	217/92/31	2,21	0,3313	5/5/5
<b>Агрессивность</b>	<b>217/92/31</b>	<b>7,05</b>	<b>0,0294</b>	<b>4/4/5</b>
Ригидность	217/92/31	0,44	0,8042	6/5/6
<b>Интроверсия</b>	<b>217/92/31</b>	<b>22,10</b>	<b>0,0000</b>	<b>6/5/4</b>
Сенситивность	217/92/31	0,61	0,7362	5/5/5
<b>Тревожность</b>	<b>217/92/31</b>	<b>23,97</b>	<b>0,0000</b>	<b>6/5/5</b>
Лабильность	217/92/31	3,05	0,2182	5/5/5
<b>Лидерство</b>	<b>217/92/31</b>	<b>8,43</b>	<b>0,0148</b>	<b>9/10/11</b>
Неконформность	217/92/31	5,07	0,0792	9/10/10

Конфликтность	217/92/31	3,71	0,1568	10/10/11
<b>Индивидуализм</b>	<b>217/92/31</b>	<b>13,70</b>	<b>0,0011</b>	<b>11/10/9</b>
<b>Зависимость</b>	<b>217/92/31</b>	<b>10,47</b>	<b>0,0053</b>	<b>11/10/9</b>
<b>Конформность</b>	<b>217/92/31</b>	<b>9,75</b>	<b>0,0077</b>	<b>11/10/11</b>
Компромиссность	217/92/31	5,24	0,0729	11/10/10
Коммуникативность	217/92/31	5,06	0,0795	9/10/10
<b>2. Экспресс-опросник саморегуляции В.И. Моросановой</b>				
Планирование	217/92/31	2,88	0,2369	3/2/3
Гибкость	217/92/31	2,84	0,2387	2/2/2
<b>Моделирование</b>	<b>217/92/31</b>	<b>13,64</b>	<b>0,0011</b>	<b>2/3/3</b>
Самостоятельность	217/92/31	1,69	0,4303	2/2/2
<b>Программирование</b>	<b>217/92/31</b>	<b>22,07</b>	<b>0,0000</b>	<b>3/4/4</b>
<b>Надежность</b>	<b>217/92/31</b>	<b>52,68</b>	<b>0,0000</b>	<b>2/3/3</b>
<b>Оценка</b>	<b>217/92/31</b>	<b>30,93</b>	<b>0,0000</b>	<b>2/3/3</b>
<b>Общий уровень саморегуляции</b>	<b>217/92/31</b>	<b>39,08</b>	<b>0,0000</b>	<b>17/20/21</b>
<b>3. Способ оценки личности «12 архетипов плюс» Р.В. Кадыров, Т.В. Капустина</b>				
<b>Невинный</b>	<b>217/92/31</b>	<b>6,51</b>	<b>0,0417</b>	<b>0/0-12/0-12</b>
Воин	217/92/31	0,31	0,9846	-
Сирота	217/92/31	0,76	0,6849	-
Служитель	217/92/31	0,25	0,8842	-
Искатель	217/92/31	0,96	0,6202	-
Разрушитель	217/92/31	0,76	0,6831	-
Влюбленный	217/92/31	0,41	0,8156	-
Созидатель	217/92/31	1,32	0,5158	-
<b>Мудрец</b>	<b>217/92/31</b>	<b>6,27</b>	<b>0,0434</b>	<b>-24 до +12/ -12 до +24/ 0 до +12</b>
Маг	217/92/31	4,02	0,1337	-
Шут	217/92/31	0,40	0,8169	-
Правитель	217/92/31	3,66	0,1606	-

По результатам статистического анализа по методике «Индивидуально-типологический опросник» Л.Н. Собчик были получены значимые различия по 8 шкалам из 18 (Таблица 2). Однако, если обратиться к медианному тесту, то медианные значения в разных группах могут не иметь различий на уровне методики. Так, по шкале Агрессивности медиана для трех групп равна 0, а для шкалы Конформности является также не очень значимой (11/10/11). Поэтому полученные статистические различия по этим шкалам не следует рассматривать. Таким образом, различия отмечаются по оставшимся 6 шкалам – Агрессивность, Интроверсия, Тревожность, Лидерство, Индивидуализм и Зависимость.

Для медицинских специалистов с низким уровнем эмоционального выгорания более характерно повышение тестовых значений по шкалам Агрессивности и Лидерства. Медиана по шкале Агрессивности составляет 5 баллов, а для респондентов с высоким и



средним индексом психического выгорания – 4. Различия в 1 балл является важным на уровне методики, так как 5 баллов соответствует акцентуированности, а 4 балла – личностной черте без явного ее преобладания. При этом 5 баллов не является выраженной акцентуацией, что говорит и представляет агрессивность не в контексте агрессивного и конфликтного поведения, а как выраженную склонность к активной самореализации, упрямство и прямолинейность в отстаивании своих интересов [17]. Также у них больше выражены лидерские черты (медиана 11) в сравнении с медицинскими специалистами с высоким уровнем эмоционального выгорания (медиана 9), которые проявляются в виде самостоятельности в принятии решений, предприимчивости и стремлении быть ведущим, а не ведомым [19]. Вероятно, именно эти личностные характеристики позволяют медицинским специалистам лучше противостоять стрессовым воздействиям и внешнему давлению, не сдаваться при столкновении с трудностями, поэтому они менее подвержены эмоциональному выгоранию.

*Для медицинских работников с высоким уровнем психического выгорания* более выражены такие шкалы, как Интроверсия, Индивидуализм, Зависимость, и Тревожность. Повышенная интроверсия проявляется в избирательности в общении, тенденции к ограничению круга непосредственных контактов [17, 18], что является неблагоприятным фактором для профессий социомического профиля, для которых взаимодействие с другими людьми – важная составляющая [1]. Вероятно, межличностное общение дается им с трудом и требует значительных внутренних ресурсов, которые не безграничны, поэтому и влечет за собой выраженность эмоционального выгорания. Наряду с интроверсией медицинские специалисты проявляют индивидуализм и зависимость, те черты, являющиеся в какой-то мере противоположными и создающими внутриличностный конфликт. Индивидуализм чаще проявляется в виде устойчивости собственного мнения, отличного от мнения большинства, которое влечет за собой упрямство и нежелание соглашаться с другими. Зависимость же проявляется в ранимости и чувствительности к внешним воздействиям, стремлением избегать конфликтов (по типу, «только бы меня не трогали»). Также повышенная зависимость выявляет желание иметь защиту со стороны более сильной личности, соглашаясь с ее мнением [18, 19]. И вот здесь отмечается противостояние, человек с высоким уровнем эмоционального выгорания не всегда понимает, как себя правильно вести, и проявляющиеся стратегии межличностного взаимодействия не всегда соответствуют ситуации (там, где не нужно, может проявляться упрямство – «я знаю, как лучше, и буду так делать», или, наоборот, излишняя зависимость от внешних обстоятельств не позволяет им выражать настойчивость и свое мнение). Такое поведение способствует развитию эмоционального выгорания. При этом у них выражена шкала Тревожность, характеризующаяся не только в самой тревожности, повышенной ответственности и сверхосторожности в принятии решений, но и в избыточной мнительности, боязливости, склонности к навязчивым страхам, дезадаптивному состоянию [18]. Медицинский специалист, у которого выражена эта черта, скорее всего, сверхответственно подходит к решению профессиональных задач, сильно переживая и тревожась за исход своих решений, что способствует возникновению эмоционального выгорания. Таким образом, результаты по методике ИТО Л.Н. Собчик позволили описать *личностный* и *социальный* компоненты у медицинских специалистов с высоким уровнем эмоционального выгорания.

Обратимся к результатам методики «Экспресс-опросник саморегуляции» В.И. Моросановой, диагностирующий ведущие стратегии при саморегуляции состояния в стрессовых ситуациях. Результаты по данной методике помогут хорошо описать *поведенческий* компонент проявления эмоционального выгорания. Непараметрический

критерий Краскелла-Уоллиса показал значимые различия по 5 шкалам – Моделирование, Программирование, Надежность, Оценка и Общий уровень саморегуляции. Однако медианный тест выявил различия на уровне методики только по двум – Моделирование и Программирование (Таблица 2). Таким образом, для врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания характерно редкое использование стиля Моделирования и среднее использование Программирования. То есть можно говорить о том, что у них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит их к неудачам. Они не всегда могут и желают продумывать последовательность своих действий. Медицинские специалисты с высоким уровнем эмоционального выгорания предпочитают действовать импульсивно, не всегда могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок. В этих выявленных особенностях поведения также прослеживается и подтверждается противопоставление индивидуализма и зависимости. В целом у них отмечается низкий или средний уровень проявления стилей саморегуляции. Они все же склонны планировать свою деятельность, но не всегда считают нужным это делать, однако спонтанно действовать, как показывают результаты исследования, они не умеют, что повышает риск возникновения эмоционального выгорания, указывающий на неумение противостоять внешним воздействиям и решать проблемы.

Статистические результаты по проективной методике «12 архетипов плюс» Р.В. Кадырова и Т.В. Капустиной указывают на то, что для врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания характерно отвержение архетипов Невинного и Мудреца (Таблица 2). Личностные особенности архетипа Невинного связаны с оптимистичностью, позитивностью, жизнерадостностью, необидчивостью, в отношениях с другими проявляется дружелюбность, доверчивость, отсутствие подозрительности и критичности. Невинный спокойно воспринимает как удачу, так и неудачу, может быть удовлетворен любым положением дел [8]. Соответственно, эти личностные черты не свойственны медицинским специалистам с высоким уровнем эмоционального выгорания, они более пессимистичны и заиклены на неудачах, подозрительно относятся к реальной действительности, могут искать подвох в любых ситуациях, критичны к себе и другим. Отрицание данного архетипа описывает преимущественно личностный и социальный компоненты эмоционального выгорания. Отрицание архетипа Мудреца у лиц с высоким уровнем эмоционального выгорания указывает на отсутствие желания в самореализации, в поисках новых знаний, альтернативных вариантов разрешения проблем, они не склонны рефлексировать и анализировать свое поведение с целью его изменения и корректировки, для них не свойственна эмоциональная зрелость и устойчивость [8]. Данные проявления указывают на личностный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания.

Таким образом, полученные результаты позволили описать внутренние факторы эмоционального выгорания у медицинских специалистов, включая все три компонента.

На втором этапе была проведена статистическая обработка результатов, исходя из возраста исследуемых. Полученные данные по методике «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников), представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты по методике «Определение психического выгорания» в разных возрастных группах

Шкала	Объемы сравниваемых выборок Мол/Зрел/Пож	Значение Краскела- Уоллиса, H	Уровень достоверности (p-level)	Медиана
Психоэмоциональное истощение	97/179/64	5,71	0,0575	35/38/29
Личностное отдаление	97/179/64	21,97	0,0000	35/31/25
Профессиональная мотивация	97/179/64	2,10	0,3494	38/41/41
Индекс психического выгорания	97/179/64	9,77	0,0076	111/109/92

Обращает на себя факт, что по шкалам «Психоэмоциональное истощение» и «Профессиональная мотивация» не выявлено статистически значимых различий. Шкала «Психоэмоциональное истощение» характеризует процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Можно предположить, и это подтверждает теоретический анализ, истощение проявляется в хроническом, эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим, с признаками депрессии и раздражительности независимо от возраста. Также результаты указывают на независимость от возраста уровня рабочей мотивации альтруистического содержания и энтузиазма по отношению к работе. Состояние мотивационной сферы медицинских работников оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность по отношению к работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми. Все перечисленные факторы выражены у принимающих в исследовании медицинских работников, что указывает на готовность к работе с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс, независимо от возраста. Что касается шкалы «Личностное отдаление», которая иллюстрирует специфическую форму социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми, анализ результатов выявил различия в разных возрастных группах. Такая форма социальной дезадаптации оказалась более характерна группам молодого и зрелого возраста, причем на высоком уровне. Полученные данные не противоречат результатам других исследований [\[20\]](#), и похожий вывод демонстрируют представители различных профессий типа «человек-человек». Этим возрастным периодам свойственно решение весьма важных проблем профессионального становления: приспособление к социальным и профессиональным нормам и условиям, процессам трудовой деятельности, согласование жизненных и профессиональных целей и установок, формирование значимых черт личности профессионала, развитие профессионально важных качеств, специальных способностей, эмоционально-волевых качеств. В этот же период человек решает свои личные задачи построения семьи и воспитания детей, и далеко не всегда этот процесс протекает позитивно. Можно предположить, что вся совокупность разнообразных профессиональных и личных проблем, несмотря на, казалось бы, высокий запас жизненных сил, присущий самому продуктивному возрастному периоду, требует от человека концентрации и выработки определенных способов решения возникающих жизненных задач широкого спектра. Усилия, необходимые на преодоление встречающихся трудностей, зачастую превышают имеющийся ресурс, что приводит к проявлениям социальной дезадаптации. Также

возможной причиной выгорания для респондентов молодого возраста, может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией и реальной действительностью. Молодые специалисты, приходя на работу, сталкиваются с различными ситуациями, к которым внутренне не готовы, вследствие чего, возникает чувство собственной некомпетентности, огорчения и разочарования. Высокий результат по шкале «Личностное отдаление» для респондентов, вошедших в группу зрелого возраста, можно связать с особенностями возраста, а именно с частично совпадающим с этим возрастом кризисом середины жизни. Примерно в этом возрасте человек оглядывается назад, оценивает прошлое, оценивает свои профессиональные достижения в виде статуса, должности, повышения заработной платы и др. В связи с этим начинает испытывать эмоциональный дискомфорт, психическое напряжение, неудовлетворённость трудом, переутомление. И, возможно, это может быть одной из предпосылок формирования синдрома эмоционального выгорания. Высокий уровень профессионального выгорания у медицинских работников проявляется в негативном, скрыто-агрессивном отношении к пациентам, критическом, оценочном отношении к ним [\[22\]](#).

Примечательно, что группа врачей старше 60 лет имеет относительно других возрастных групп более низкие показатели по шкале «Личностное отдаление», что также согласуется с результатами опубликованных исследований [\[20\]](#). В данный возрастной период у профессионала меняются мотивы его деятельности, средства их реализации, происходит переоценка ценностей, человек стремится к определённой стабильности в жизни. Полная или частичная реализация профессионального потенциала, стабилизация основных операционных структур, личностные черты носят, как правило, устойчивый характер, облик личности построен, достаточно хорошо выражена компенсация некоторых психических функций, корректируются жизненные цели. Можно предположить, что, несмотря на признаки снижения активности, медицинские работники долго сохраняют не только профессиональную направленность жизнедеятельности, но также психологический и профессиональный потенциал, личностную ориентацию на продуктивную трудовую деятельность. Те же выводы могут быть объяснением и для достигнутых средних значений индекса психического выгорания в группе пожилого возраста по сравнению с высокими значениями в других группах.

На третьем этапе была проведена статистическая обработка результатов, исходя из стажа работы медицинских специалистов (Таблица 4).

Таблица 4 – Результаты по методике «Определение психического выгорания» в группах с разным стажем работы

Шкала	Объемы сравниваемых выборок MOL/SR/ MAST/PROF	Значение Краскела- Уоллиса, H	Уровень достовер- ности (p-level)	Медиана
Психоэмоциональное истощение	126/79/103/32	5,94	0,1146	33/38/36/31
Личностное отдаление	126/79/103/32	6,81	0,0782	32/32/31/29
Профессиональная мотивация	126/79/103/32	3,02	0,3891	40/40/41/40
Индекс				

психического выгорания	126/79/103/32	6,24	0,1003	105/108/107/100
---------------------------	---------------	------	--------	-----------------

Анализ результатов выраженности эмоционального выгорания по стажу показал, что на нашей выборке статистически значимых различий не выявлено. Таким образом, можно согласиться с выводами исследователей, что связь стажа работы в медицинской сфере с параметрами эмоционального выгорания не столь однозначна [3]. Во-первых, стаж работы в медицинской сфере всегда очень тесно связан с возрастом, поскольку подготовка медицинского работника требует длительного обучения и последующей специализации на практике. И связь эмоционального выгорания с возрастом выявлена в нашем исследовании. Во-вторых, переход из других сфер деятельности в медицинскую, почти не встречается (тогда как наоборот, часто). Поэтому можно полагать с высокой вероятностью, что стаж и возраст являются сцепленными факторами в отношении медицинских работников и при продолжении исследований взаимосвязи стажа и эмоционального выгорания необходимо учитывать стаж, относящийся именно к работе в сфере здравоохранения.

### **Заключение**

Таким образом, полученные данные в ходе эмпирического исследования врачей, работающих на территории Приморского края, позволяют описать проявления эмоционального выгорания с позиции различных компонентов.

*Личностный (эмоционально-волевой) компонент* у врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, боязливостью, склонностью к дезадаптивному состоянию. Они пессимистичны и заиклены на неудачах, подозрительно относятся к реальной действительности, могут искать подвох в любых ситуациях, критичны к себе и другим. У них проявляются эмоциональная незрелость и неустойчивость, отмечается снижение профессиональной самооценки и компетентности.

*Социальный (межличностный) компонент* у врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания, прежде всего, проявляется в виде интровертированности, избирательности, равнодушия в общении, тенденции к ограничению круга непосредственных контактов, межличностное общение дается им с трудом и требует значительных внутренних ресурсов, появляются периоды раздражительности и негативизма в ситуациях общения с пациентами. Также отмечается внутриличностный конфликт, отражающийся в одновременном проявлении индивидуализма и зависимости от других, то есть обнаруживается противостояние, человек не всегда понимает, как себя правильно вести, и проявляющиеся стратегии межличностного взаимодействия не всегда соответствуют ситуации. Там, где не нужно, может проявляться упрямство – «я знаю, как лучше, и буду так делать», или, наоборот, отмечается излишняя зависимость от внешних обстоятельств, которая не позволяет им выражать настойчивость и свое мнение.

*Поведенческий (мотивационно-ценностный) компонент* у врачей с высоким уровнем эмоционального выгорания проявляется следующим образом: у них часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит их к неудачам. Они не всегда могут и желают продумывать последовательность своих действий, предпочитают действовать импульсивно, путем проб и ошибок. Отмечается низкий или средний уровень проявления стилей саморегуляции. Важно отметить отсутствие желания в самореализации, в поисках новых знаний, альтернативных вариантов разрешения



проблем, они не склонны рефлексировать и анализировать свое поведение с целью его изменения и корректировки.

Помимо этого, в ходе исследования было определено, что общий стаж работы никак не соотносится с проявлениями эмоционального выгорания, а возраст, в частности, молодой и зрелый, в отличие от пожилого, ему способствует.

Полученные данные и описания определяют мишеневые точки для профилактики и психологической коррекции эмоционального выгорания у врачей разных специальностей. И в рамках непрерывного обучения это можно осуществлять в виде проведения программ повышения квалификации для врачей.

## Библиография

1. Белозерова Л.А., Сафукова Н.Н. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации личности специалистов социномических профессий // Вектор науки Тольяттинского Государственного университета. Серия: педагогика, психология. 2014. №2. С. 25-27.
2. Братухина Е.А., Братухин А.Г., Демченко В.Г. Личностные предпосылки синдрома эмоционального выгорания врачей // Здоровье населения и среда обитания-ЗНисО. 2019. № 7 (316). С. 39-43.
3. Васильева И.В., Григорьев П.Е. Особенности эмоционального выгорания врачей в зависимости от стажа работы // Таврический журнал психиатрии. 2017. Т. 21. №.1 (78). С. 21-27.
4. Гарданова Ж.Р., Кирилова Н.В. Особенности проявления синдрома профессионального выгорания и эмоционального реагирования врачей-гинекологов // Человеческий капитал. 2023. № 7 (175). С. 163-175.
5. Давыдова Н.И. Особенности самореализации педагогов на разных стадиях эмоционального выгорания: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2019. 216 с.
6. Кадыров Р.В., Капустина Т.В., Максимович А.Б. Профессиональный стресс в деятельности специалистов Роспотребнадзора // Тихоокеанский медицинский журнал. 2017. № 2. С. 8-11. <https://doi.org/10.17238/PmJ1609-1175.2017.2.8-11>
7. Кадыров Р.В., Капустина Т.В., Садон Е.В., Гайдай А.С. К проблеме эмоционального выгорания у медицинских работников в современных российских исследованиях // Человеческий капитал. 2023. №11 (179). Часть 1. С. 275-284.
8. Капустина Т.В. Экспресс-диагностика типов личности: проективный метод: дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2019. 229 с.
9. Кобякова О.С., Деев И.А., Куликов Е.С., Тюфилин Д.С., Плешков М.О., Хомяков К.В., Левко А.Н., Балаганская М.А., Загрямова Т.А. Медицинские сестры: факторы профессионального выгорания // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29. № 2. С. 353-358.
10. Корехова М.В., Соловьев А.Г., Киров М.Ю., Новикова И.А. Психологические факторы профессионального выгорания врачей анестезиологов-реаниматологов // Клиническая и специальная психология. 2019. Т. 8. № 2. С. 16-37.
11. Костакова И.В. Взаимосвязь факторов эмоционального поведения личности и риска возникновения эмоционального выгорания у медицинских работников // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2016. № 4 (27). С. 44-47.
12. Мингазов А.Ф., Лукомский И.С., Хабибуллина Л.Р., Хомяков Е.А. Факторы риска эмоционального выгорания у врачей (результаты публичного опроса) //

- Колопроктология. 2022. Т. 21. № 4 (82). С. 60-67.
13. Погосова Н.В., Исакова С.С., Соколова О.Ю., Аушева А.К., Жетишева Р.А., Арутюнов А.А. Особенности профессионального выгорания, психологического статуса и качества жизни врачей терапевтического профиля амбулаторно-поликлинического звена здравоохранения // Кардиология. 2021. Т. 61. № 6. С. 69-78.
14. Попов В.В., Дьякова Ю.А., Новикова И.А. Факторы профессионального выгорания врачей-терапевтов поликлиник // Гигиена и санитария. 2017. Т. 96. № 3. С. 265-269.
15. Самофалов Д.А., Чигрина В.П., Тюфилин Д.С., Чаргазия Л.Д., Китнюк К.Г., Кобякова О.С., Деев И.А. Профессиональное выгорание и качество жизни врачей в Российской Федерации в 2021 г. // Социальные аспекты здоровья населения. 2023. Т. 69. № 1.
16. Смирнова Н.Н., Соловьёв А.Г. Психологические маркеры эмоционального выгорания у врачей психиатров-наркологов с различным стажем работы // Организационная психология. 2020. Т. 10. № 3. С. 38-49.
17. Собчик Л.Н. Искусство психодиагностики. СПб.: Речь, 2014. 160 с.
18. Собчик Л.Н. Теория и практика психологии индивидуальности // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 6. С. 119-130.
19. Собчик Л.Н. Управление персоналом и психодиагностика: практическое руководство. М.: ООО Компания БОРГЕС, 2010. 186 с.
20. Тюрин К.Г., Степнова Л.А. Акмеологические способности как средство реализации самопреобразующей деятельности // Вестник РУДН. 2016. №2. С. 19-26.
21. Феофанов В.Н., Козлова Ю.В. Взаимосвязь профессионального выгорания и уровня осмысленности жизни у врачей // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2017. Т. 16. № 1 (140). С. 62-71.
22. Харченко Л.К., Клокова Е.А. Особенности профессионального становления личности в современных условиях // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях. 2021. С. 255-260.
23. Berger B., Cungi P.J, Arzalie S., Lieutaud T., Velly L., Simeone P., Bruder N. Incidence of Burnout Syndrome among Anesthesiologists and Intensivists in France: The REPAR Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, № 3. P. 1771. DOI:10.3390/ijerph20031771.
24. Craiovan P.M. Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 127. P. 529-533. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.304
25. Gleason F., Baker S.J., Wood, T., Wood, L., Hollis, R.H., Chu, D.I., Lindeman B. Emotional intelligence and burnout in surgical residents: a 5-year study // Journal of surgical education. 2020. Vol. 77. № 6. P. 63-70. DOI:10.1016/j.jsurg.2020.07.044
26. Khamisa N., Oldenburg B., Peltzer K., Ilıc D. Work-Related Stress, Burnout, Job Satisfaction and General Health of Nurses // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2015. Vol. 12. P. 652-666. DOI:10.3390/ijerph120100652
27. Khasne R.W, Dhakulkar B.S., Mahajan H.C., Kulkarni A.P. Burnout among Healthcare Workers during COVID-19 Pandemic in India: Results of a Questionnaire-based Survey // Indian Journal of Critical Care Medicine. 2020. Vol. 24. №8. P. 664-671. DOI:10.5005/jp-journals-10071-23518
28. Lebares C., Guvva E., Ascher N., O'Sullivan P., Harris H., Epel E. Burnout and Stress

- Among US Surgery Residents: Psychological Distress and Resilience // Journal of the American College of Surgeons. 2017. Vol. 226. № 1. P. 80-90.  
DOI:10.1016/j.jamcollsurg.2017.10.010
29. Lo S., Wu F., Chan M., Chu R., Li D. A systematic review of burnout among doctors in China: a cultural perspective // Asia Pacific family medicine. 2018. Vol. 17. № 3.  
DOI:10.1186/s12930-018-0040-3.
30. Meldrum H. Exemplary physicians' strategies for avoiding burnout // The Health Care Manage. 2010. Vol. 29. № 4. P. 324-331. DOI:10.1097/HCM.0b013e3181fa037a.
31. Shanafelt T., Boone S., Tan L.J., Dyrbye L., Sotile W., Satele D., West C., Sloan J., Oreskovich M. Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population // Archives of internal medicine. 2012. Vol. 172. №18. P. 1-9. DOI:10.1001/archinternmed.2012.3199
32. World Health Organization ICD-11: International Classification of Diseases. The global standard for diagnostic health information. URL: <https://icd.who.int/> (дата обращения: 20.11.2023)

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена работа «Личностный, социальный и поведенческий компоненты эмоционального выгорания у врачей (на примере исследования врачей Приморского края)».

Предмет исследования. Работа направлена на описание эмоционального выгорания у врачей Приморского края. Особое внимание уделено описанию выделенных компонентов: личностный, социальный и поведенческий. В целом, с поставленными задачами автор справился; выделенный предмет был изучен.

Методология исследования подразумевает проведение исследование в несколько этапов. На первом этапе был осуществлен теоретический анализ работ, которые затрагивают значительное количество вопросов. Это позволило автору опираться на подходы, которые рассматривают эмоциональное выгорание как многокомпонентный феномен. На втором этапе проводилось исследование с помощью батареи методик. Полученные результаты были проанализированы, проведена статистическая обработка результатов и сделаны соответствующие выводы.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью рассмотрения содержания основных компонентов в эмоциональном выгорании медицинских работников. Данная работа позволяет своевременно выделять основные направления профилактической и коррекционной работы.

Научная новизна исследования в работе не сформулирована. Автором были описаны проявления обозначенного предмета как многокомпонентного образования. Полученные результаты позволили описать эмоционально-волевой, межличностный, мотивационно-ценностный компоненты эмоционального выгорания у медицинских работников.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, автором выделены основные смысловые части.

Во введении автор отметил проблему и актуальность затронутой тематики. Было выделено, что специфика профессиональной деятельности врачей нередко приводит к формированию эмоционального выгорания. В работе приведен статистический обзор

распространенности эмоционального выгорания у врачей в разных странах: Российская Федерация, Китай, США, Индия, Франция, Южная Африка и пр. Несмотря на то, что имеется значительное количество теоретических работ и проведенных исследований, остается множество нерешенных вопросов.

Проведенный далее анализ исследований специалистов позволил автору выделить центральные факторы в формировании эмоционального выгорания (профессиональные и личностные), основные внутренние компоненты эмоционального выгорания (личностный, социальные и поведенческий). Данное положение было взято автором за основу проводимого далее исследования.

В следующем разделе описывается организация и методы исследования. Респондентами выступило 340 врачей разных специальностей, которые работают в разных городах Приморского края. Возраст респондентов варьируется от 25 до 71 года. Для проведения исследования был использован комплекс методик. Статистическая обработка результатов осуществлялась посредством метода частотного анализа, медианного теста, непараметрического критерия Краскелла-Уоллиса при уровне значимости не более 0.05. Расчеты проводились в программе Statistica 10.0.

Следующий раздел содержит описание полученных результатов и их обсуждение. Полученные результаты по каждой методике представлены в таблицах. Полученные результаты описаны и обоснованы.

Заканчивается статья подведением результатов исследования и формулированием выводов, выделена практическая значимость работы.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 32 отечественных и зарубежных источников, значительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, имеются диссертации, монографии, учебные и учебно-методические пособия. Источники оформлены, в целом, корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- осуществить более глубокий теоретический анализ;
- выделить научную новизну, личный вклад автора в решение поставленной проблемы и перспективы дальнейшего исследования.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами психологического сопровождения эмоционального выгорания медицинских работников. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций.

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Плотникова Е.С., Борзова Т.В. — Развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе // Психолог. – 2023. – № 6. – С. 16 - 33. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.69234 EDN: TYCVZK URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=69234](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69234)

## Развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе

**Плотникова Елена Сергеевна**

старший преподаватель, кафедра психологии, Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

679000, Россия, г. Биробиджан, ул. Широкая, 70А

✉ [plotnikova88@inbox.ru](mailto:plotnikova88@inbox.ru)



**Борзова Татьяна Владимировна**

доктор психологических наук

профессор, кафедра психологии, ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

680000, Россия, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, 68

✉ [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)



[Статья из рубрики "Личностный рост"](#)

### DOI:

10.25136/2409-8701.2023.6.69234

### EDN:

TYCVZK

### Дата направления статьи в редакцию:

02-12-2023

### Дата публикации:

09-12-2023

**Аннотация:** В статье представлено исследование возможностей развития самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе. Объектом исследования выступал феномен самодетерминации.

Предмет исследования - развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе. С помощью теоретического анализа подходов к исследованию самодетерминации студентов в процессе обучения были выделены следующие её составляющие: автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни, которые легли в основу реализации психолого-педагогической программы в качестве её компонентов. Целью психолого-педагогической программы являлось развитие компонентов самодетерминации как психолого-педагогического ресурса самореализации личности студентов. Программа реализовывалась с небольшими группами студентов по 15 человек на встречах психологического клуба. В качестве диагностических методов исследования выступали следующие методики: «Тест самодетерминации» Е.Н. Осина, модификация шкалы самодетерминации К. Шелдона; «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева; тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова. Также было применено вычисление Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. В результате апробации программы развития самодетерминации на базе Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья при ФГБОУ ВО «Приамурском государственном университете имени Шолом-Алейхема» были выявлены статистически значимые показатели её эффективности, заключающиеся в увеличении показателей автономии, самовыражения, способности к самоуправлению и осмысленности жизни у студентов, участвующих в её реализации. Развитие самодетерминации студентов может быть одним из основных направлений деятельности психологической службы вуза, обеспечивающим эффективность их профессиональной самореализации в процессе обучения. Целенаправленная систематическая деятельность по развитию самодетерминации студентов может содержать в себе мероприятия по развитию её компонентов: автономии, самовыражения, способности к самоуправлению, осмысленности жизни, что в последующем может повысить эффективность их профессиональной самореализации.

**Ключевые слова:**

самодетерминация, самореализация, автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни, юношеский возраст, профессиональное развитие, обучение в вузе, психолого-педагогическая программа

Современная образовательная среда вуза включает в себя множество возможностей для профессиональной самореализации студентов, развития их софт-компетенций, личностных ресурсных качеств и способностей. Вариативность возможностей самореализации студентов в процессе обучения в вузе предполагает осуществление осознанного выбора пути самореализации в будущей профессии. Это включает выбор курсов, внеучебных занятий, тем научно-исследовательской работы и других видов деятельности. Самодетерминация как одна из важнейших мотивационных характеристик личности позволяет осуществлять осмысленный выбор путей самореализации на основе осознания своих целей, интересов, желаний и мотивов.

Актуальность представленного исследования определяется необходимостью развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов, обеспечивающей возможность осознанного выбора ими пути профессионального развития в многовариативном спектре возможностей и предложений образовательной среды.

Целью исследования, представленного в статье, является изучение эффективности апробации психолого-педагогической программы развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов. Реализация указанной цели позволит показать возможности развития самодетерминации студентов в условиях образовательного процесса, включающих деятельность психологической службы в данном направлении.

Объектом исследования выступал феномен самодетерминации. Предмет исследования - развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе.

Основной методологической концепцией, позволяющей рассмотреть самодетерминацию как ресурс самореализации студентов в образовательной среде вуза, выступал научный подход Д.А. Леонтьева. Самодетерминация, по его мнению, является условием ориентации личности в пространстве возможных выборов. «Автономия и самодетерминация нужны человеку для того, чтобы ориентировать наше поведение в пространстве возможного» - пишет в своей статье Д.А. Леонтьев [\[4, с.16\]](#). Осознание многовариативности возможностей и собственной личности (способностей, интересов, потребностей) позволяет студентам в процессе обучения в вузе формировать отношение к тем или иным видам деятельности, выбирать курсы, внеучебные занятия, основываясь и на своих интересах, и при этом учитывая внешние детерминанты (потребность общества в специалистах с определенными качествами и навыками, необходимость осваивать определенные компетенции).

Более того, самодетерминация позволяет студентам не только произвести выбор, но и увидеть различные его возможности. «Незамеченный шанс не становится реальной возможностью, а открытие смысла приводит к огромному расширению того, что действительно возможно для человек» - пишет Д.А. Леонтьев [\[5, с. 115\]](#). Осознание реальностей образовательной среды вуза позволяет студентам выстроить свою индивидуальную траекторию самореализации, осознанно используя предложенные возможности для личностного и профессионального развития.

По мнению П.Н. Осипова студенты вуза должны обладать следующими качествами:

- «способностью к анализу собственной личности (качеств, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и необходимости их развития);
  - способностью ставить перед собой цели и разрабатывать программы деятельности (определять и совершенствовать необходимые качества);
  - способностью осуществлять деятельность по достижению поставленных задач, применяя волевые усилия над собой;
  - способностью к саморегуляции в деятельности, предусматривающую самоконтроль, самоанализ, самооценку ее хода и результатов, а при необходимости и корректирование
- уточнение целей и задач» [\[5, с. 4\]](#).

Данные качества личности соответствуют некоторым компонентам самодетерминации, выделяемых, в представленном исследовании, а именно: автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни.

Н.С. Ющенко, А.В. Смирнов, А.А. Давыдова, А.П. Цилинко среди качеств студентов, способствующих самореализации, выделяют креативность, самостоятельность,

стремление к карьерному росту. Как педагогическое условие творческой самореализации студентов авторы рассматривают клубный студенческий досуг, основной функцией которого является восстановительный процесс, организованный с помощью оздоровительных программ и разнообразных форм работы, позволяющим пережить новые эмоциональные переживания, психологическую разрядку [12].

В.К. Григорова считает, что становление личности в юношеском возрасте происходит исключительно за счет самосознания, в процессе взаимодействия с обществом и культурой с которыми он взаимодействует. Качества личности, приобретаемые в юношеском возрасте и необходимые для профессиональной самореализации, человек приобретает прижизненно, путем социального наследования, которое реализуется как передача опыта человечества посредством воспитания. По мнению В.К. Григоровой, ведущим педагогическим инструментом, способствующим проявлению саморазвития, выступает введение человека в культуру – знакомство богатством знаний, опытом, отношениями и с деятельностью человечества [1]. Кроме этого он не только должен осваивать различные способы деятельности, но и критически её оценивать, творчески изменять (П.Г. Щедровицкий) [9].

Значимость социокультурной детерминации самореализации студентов также подтверждают исследования Е.Н. Шутенко. Согласно её работам, основными условиями самореализации личности студента в вузовском обучении являются «личностная включенность студента в процесс обучения, реализация способностей в процессе обучения и социальная интегрированность в образовательное пространство вуза. При этом социальная интегрированность студентов в образовательное пространство вуза возможна путём оказания им помощи в решении личных проблем, организации досуга студентов, развития чувства общности, взаимовыручки и взаимоподдержки в студенческой среде» [9, с. 150]. При этом Е.Н. Шутенко подчеркивает, что самореализация студентов – это не только залог успешного их профессионального и жизненного становления как будущих специалистов, а ещё и «некий гуманитарный мейнстрим эффективности самой вузовской подготовки в целом» [10, с. 170-171].

Рассматривая самореализацию студентов, следует также упомянуть проблему удовлетворенности выбором профессии. В работе А.А. Реана описано исследование, согласно которому, только 60% студентов удовлетворены выбранной профессией. При этом удовлетворенность выбранной профессией на первом курсе выше, чем на последующих. Тенденция к снижению удовлетворенности профессией по мнению А.А. Реана может быть следствием как «объективных причин (уровень преподавания в конкретном вузе), так и субъективных (по мере учебы выявляются теневые стороны будущей специальности)» [8, с. 84]. Решение данной проблемы во многом обусловлено качеством профориентационной работы в школе, вместе с тем преподавателям, кураторам и психологам в вузе приходится иметь дело со студентами, имеющими сомнения по поводу выбранной профессии.

Значимость профессионального самоопределения в процессе самореализации субъекта деятельности также описана в исследовании Э. Ф. Зеера, А. А. Шарова. Успешность самореализации во многом связана с удовлетворенностью выбором профессии и потребностью в саморазвитии и самоизменении [2]. И, напротив, по мнению М.Д. Петраш и О.Ю. Стрижицкой, неосознанный выбор сферы профессиональной самореализации проявляется в неуверенности в правильности выбора будущей профессии, либо в уверенности в его неправильности и невозможности реализовать себя через процесс



обучения и разочаровании в выбранном направлении [7].

В работе А.К. Осницкого, Н.В. Бяковой, С.В. Истоминой опубликованы результаты эмпирического исследования сформированности саморегуляции у студентов и школьников с разным уровнем успешности профессионального становления. При низком уровне профессионального становления у испытуемых отмечались трудности в рефлексии, несформированность эмоциональной направленности, неспособность к длительному усилию [6]. Поэтому важными направлениями работы со студентами как в учебной, так и во внеучебной деятельности являются развитие интереса к будущей профессиональной деятельности, формирование индивидуальных профессиональных траекторий и психологическая помощь в преодолении трудностей саморегуляции и самоуправления.

Таким образом, условия и возможности образовательной среды высшей школы могут служить источником самореализации студентов в том случае, если они ориентированы на развитие самодетерминации, внутренней мотивации к обучению, вовлеченности студентов в процесс обучения, развитие их способностей в нём и социальную интегрированность как в учебных группах, так и между учебными группами. Во многом создание таких условий возможно путём развивающей работы в рамках деятельности психологической службы вуза.

Представленное в данной статье исследование проводилось на базе Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья при ФГБОУ ВО «Приамурском государственном университете имени Шолом-Алейхема». В исследовании на формирующем этапе приняло участие 30 студентов очной формы обучения различных направлений подготовки. Контрольная группа также включала в себя 30 студентов, не участвующих в программе развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации. Контрольная группа студентов была репрезентативна генеральной совокупности по основным характеристикам (возрасту, уровню образования, ведущему виду деятельности), что обеспечило внешнюю валидность эксперимента.

В качестве диагностических методов исследования были применены следующие методики: «Тест самодетерминации» Е.Н. Осина, модификация шкалы самодетерминации К. Шелдона; «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева; тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова. Также было применено вычисление Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок.

Программа развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов вуза была разработана на основе теоретических подходов к самодетерминации и включала в себя три блока, отражающих её компоненты: автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Программа развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов вуза

Блоки программы	Блок 1. Диагностика компонентов самодетерминации	Блок 2. Практикум по развитию автономии, самовыражения и способности к самоуправлению	Блок 3. Практикум по развитию осмысленности жизни
Используемые	- «Тест	- Техники ант-	- метафорические

методики диагностики, техники и упражнения	самодетерминации» Е.Н. Осина – модификация шкалы самодетерминации К. Шелдона, - «Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева, - тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова. Ознакомительная лекция «От самодетерминации к самореализации» Разъяснительная работа по результатам диагностики.	терапии (Метафорические карты Г.Б. Кац, Е.А. Мухаматулиной «Дерево как образ человека»; Ушаковой Т. Огонь мерцающий в сосуде) - колесо жизненного баланса; - работа с матрицей Эйзенхауэра; - задачи на расстановку приоритетов; - задачи на планирование деятельности с помощью диаграммы Ганта; - ведение дневника самонаблюдения, домашнее задание	карты И. Орды «Исцеление внутреннего ребенка»; - задачи на развитие прогнозирования с примерами жизненных историй; - упражнения на развитие осмысленности собственных интересов, целей, мотивов; - ведение дневника самонаблюдения, домашнее задание.
--	--	---	---

Мероприятия программы проводились в групповой форме в виде интерактивных занятий. Наполняемость групп была по 15 человек (2 группы).

Целью программы являлось развитие компонентов самодетерминации как психолого-педагогического ресурса самореализации личности студентов.

Задачи программы:

1. Познакомить студентов с вопросами психологии самодетерминации и самореализации и влияния самодетерминации на самореализацию личности в юношеском возрасте.
2. Способствовать развитию баланса между проявлением личностной свободы и ответственности, развитие понимания личностных установок, ограничивающих самовыражение личности.
3. Способствовать развитию способности к самоуправлению.

4. Способствовать развитию осмысленности жизни, умению ставить и реализовывать жизненные цели.

Таблица 2 - Тематическое содержание психолого-педагогической программы самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов вуза

№ п/п	Тема занятия	Решаемая задача программы	Количество часов
<b>Раздел 1 Диагностика компонентов самодетерминации (5 часов)</b>			
1	Тестирование студентов с помощью методик: - «Тест самодетерминации» Е.Н. Осина – модификация шкалы самодетерминации К. Шелдона, - «Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева, - тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова.	31	3
2	Ознакомительная лекция «От самодетерминации к самореализации» Разъяснительная работа по результатам диагностики.  Цель - ознакомление студентов с вопросами психологии самодетерминации и самореализации и влияния самодетерминации на самореализацию личности в юношеском возрасте	31	2
<b>Раздел 2 Практикум по развитию автономии, самовыражения и способности к самоуправлению (12 часов)</b>			
1	Занятие «Свобода и ответственность»  Цель – развитие баланса между проявлением личностной свободы и ответственности, развитие понимания личностных установок.	32	2
2	Занятие «Мое личное пространство»  Цель – развитие осознания личных установок, ограничивающих самовыражение личности	32	2
3	Занятие «Учимся ставить цели»  Цель – развитие у студентов способности к целеполаганию	34	2
4	Занятие «Я могу»  Цель – актуализация потребности развития волевых качеств студента	33	2
5	Занятие «Развитие способности к планированию»  Цель – развитие у студентов способности к планированию деятельности	33	2
6	Занятие «Сомнения в деятельности и коррекция планов»	33	2

	Цель – развитие у студентов способности корректировать свои действия при выполнении деятельности при обнаружении ошибки или сомнении в правильности выбора пути ее реализации		
<b>Раздел 3 Практикум по развитию осмысленности жизни (8 часов)</b>			
1	Занятие «Внутренние ресурсы»  Цель – развитие осознания внутренних ресурсов, способствующих достижению цели	34	2
2	Занятие «Развитие рефлексии»  Цель – развить навыки личностной и социально-перцептивной рефлексии.	34	2
3	Занятие «Учимся прогнозированию»  Цель – развитие навыка прогнозирования ситуации у студентов	34	2
4	Занятие «Наполнение смыслом»  Цель – развитие у студентов способности осознавать эмоциональную наполненность жизни	34	2

В таблице 3 представлены результаты анализа различий компонентов самодетерминации экспериментальной и контрольной групп на этапе первичной диагностики, проведенного с помощью вычисления t-критерия Стьюдента для несвязных выборок. Число степеней свободы  $K=58$ .  $t_{кр}=2,00$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,66$  для  $P \leq 0,01$ .

Таблица 3 – Результаты анализа различий компонентов самодетерминации экспериментальной и контрольной групп на этапе первичной диагностики

Эмпирические методы исследования	Компоненты самодетерминации (шкалы методик)	Значения крит. достов. различий (t-критерия Стьюдента)	Ср. зн. показателей эксп. группы до проведения программы (%)	m	Ср. зн. показателей контр. группы до проведения программы (%)
«Тест самодетерминации» Е.Н. Осина	Самовыражение	0,69	77,7	$\pm 3,8$	74,9
	Автономия	0,84	83,2	$\pm 4,1$	80,4
Тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова	Анализ противоречий	0,43	67,8	$\pm 1,4$	65,5
	Прогнозирование	1,81	78,3	$\pm 4,1$	68,3
	Целеполагание	0,75	61,1	$\pm 3,9$	56,7
	Планирование	-1,91	53,3	$\pm 3,9$	63,9
	Критерий оценки качества	1,13	58,3	$\pm 3,3$	52,8
	Принятие решения	-0,46	67,2	$\pm 3,2$	70,0
	Самоконтроль	-2,28	53,9	$\pm 3,4$	64,4

	Коррекция	-1,55	53,9	±3,3	61,1
	Общий показатель способности к самоуправлению	-0,36	61,9	±2,7	63,2
«Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева	Цели жизни	2,13	73,6	±3,6	65,9
	Процесс жизни	1,98	71,3	±3,5	62,7
	Результат	1,44	73,4	±2,8	67,7
	Локус контроля «Я»	1,98	79,4	±3,4	70,8
	Локус контроля «жизнь»	2,35	70,3	±2,6	61,8
	Общий показатель осмысленности жизни	1,65	73,5	±2,6	67,9

Примечание:  $m$  – средняя ошибка среднего.

Из представленных в таблице 3 данных видно, что компоненты самодетерминации в контрольной и экспериментальной группах статистически не различаются. Анализ изменений в уровне развития компонентов самодетерминации у студентов, произошедших в этих группах между первичной и итоговой диагностикой, отражал психологический результат реализации развивающей программы. Данные изменения представлены в таблице 4. Число степеней свободы  $K=58$ .  $t_{кр}=2,00$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,66$  для  $P \leq 0,01$ .

Таблица 4 – Результаты анализа различий компонентов самодетерминации экспериментальной и контрольной групп на этапе итоговой диагностики

Эмпирические методы исследования	Компоненты самодетерминации (шкалы методик)	Значения крит. достов. различий (t-критерия Стьюдента)	Значения крит. достов. различий (t-критерия Стьюдента)	Ср. зн. показателей эксп. группы до проведения программы (%)	$m$	по
«Тест самодетерминации» Е.Н. Осина	Самовыражение	2,83	79,3	±2,9	73,1	
	Автономия	2,72	85,5	±2,8	79,4	
Тест «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова	Анализ противоречий	3,58	82,7	±3,0	67,7	
	Прогнозирование	3,90	87,7	±3,2	68,8	
	Целеполагание	3,61	76,1	±3,0	57,7	
	Планирование	3,53	83,3	±2,9	64,4	
	Критерий оценки качества	5,16	80,0	±2,7	56,6	
	Принятие решения	1	79,4	±4,4	73,8	

	Самоконтроль	2,38	80,0	$\pm 3,9$	68,8
	Коррекция	2,77	80,5	$\pm 3,0$	64,9
	Общий показатель способности к самоуправлению	6,07	81,2	$\pm 3,7$	65,4
«Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева	Цели жизни	2,72	79,1	$\pm 3,6$	65,8
	Процесс жизни	2,54	78,2	$\pm 3,1$	63,1
	Результат жизни	2,12	79,7	$\pm 3,8$	68,2
	Локус контроля «Я»	2,01	83,6	$\pm 4,2$	70,1
	Локус контроля «жизнь»	2,94	76,4	$\pm 4,0$	62,1
	Общий показатель осмысленности жизни	3,10	78,8	$\pm 4,8$	67,2

Примечание:  $m$  – средняя ошибка среднего.

В результате реализации программы развития компонентов самодетерминации были выявлены статистически значимые различия в показателях самодетерминации в контрольной и экспериментальной группах. Для определения достоверности различий результатов первичной и итоговой диагностики компонентов самодетерминации вычислялся  $t$ -критерий Стьюдента для связанных выборок. Число степеней свободы  $K=28$ .  $t_{кр}=2,05$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,76$  для  $P \leq 0,01$ .

Как видно из таблицы 4, наиболее выраженные изменения произошли в показателях способности к самоуправлению (во всех, кроме «принятие решения») Это говорит о том, что развивающие занятия в первую очередь помогли студентам справиться с трудностями, связанными с проявлением самоконтроля в деятельности и поведении, научили планированию, целеполаганию, прогнозированию и анализу результатов своих действий.

Также произошли изменения в таких показателях, как автономия и самовыражение, что свидетельствует о возможности их развития путем развивающих психолого-педагогических занятий. Данные показатели в совокупности показывают способность человека действовать согласно своим интересам, желаниям, но, при этом, учитывая внешние обстоятельства. Как раз данные качества необходимы в процессе самореализации будущего специалиста в современных многовариативных возможностях обучения и профессиональной деятельности.

Показатели осмысленности жизни после реализации программы также изменились в положительную сторону. Однако достоверных различий выявлено не было в показателях «процесс жизни», «результат жизни», «локус контроля «Я». Первые два показателя измеряют эмоциональную оценку жизни и результатов самореализации, третий – степень принятия ответственности за происходящее на себя. Отсутствие изменений может говорить о сложности развития данных качеств с помощью развивающей психолого-педагогической деятельности. Возможно их развитие требует более длительной работы или средств психотерапии.

Результаты первичной и итоговой диагностики уровня развития автономии и

самовыражения у студентов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики уровня развития автономии и самовыражения у студентов экспериментальной и контрольной групп

Шкалы «Теста самодетерминации» Е.Н. Осина	Уровни	Количество студентов (в % от числа выборки)			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Автономия	Высокий	40% (12)	50% (15)	40% (12)	37% (11)
	Средний	47% (14)	50% (15)	43% (13)	50% (15)
	Низкий	13% (4)	0% (0)	17% (5)	13% (4)
Самовыражение	Высокий	30% (9)	23% (7)	30% (9)	23% (7)
	Средний	63% (19)	77% (23)	40% (12)	47% (14)
	Низкий	7% (2)	0% (0)	30% (9)	30% (9)

Из представленных в таблице 5 результатов видно, что изменения в значениях автономии и самовыражения наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе. О достоверности различий между результатами первичной и итоговой диагностики студентов экспериментальной группы свидетельствует значение t-критерия Стьюдента, равное 2,56 и 2,56 ( $K=28$ .  $t_{кр}=2,05$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,76$  для  $P \leq 0,01$ ). В контрольной группе статистически достоверных различий выявлено не было.

Отсутствие статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группой в значениях показателя проявления автономии и самовыражения до начала реализации программы и их наличие после подтверждает её эффективность. Уменьшение количества студентов экспериментальной группы с низким и средним уровнями автономии и самовыражения, а также значительное увеличение количества студентов этой группы с высоким уровнем ее развития свидетельствует о положительном влиянии реализации программы на развитие автономии и самовыражения у студентов экспериментальной группы.

Результаты первичной и итоговой диагностики уровня развития способности к самоуправлению у студентов экспериментальной и контрольной групп по тесту «Способность к самоуправлению» Н.М. Пейсахова представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики уровня развития способности к самоуправлению у студентов экспериментальной и контрольной групп

Уровни способности к самоуправлению	Количество студентов (в % от числа выборки)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	0% (0)	7% (2)	0% (0)	0% (0)
Выше среднего	0% (0)	33% (10)	0% (0)	0% (0)
Средний	7% (2)	40% (12)	20% (6)	20% (6)
Ниже среднего	90% (27)	20% (6)	77% (23)	80% (24)
Низкий	3% (1)	0% (0)	3% (1)	0% (0)

Из представленных в таблице 6 результатов видно, что изменения в уровнях развития способности к самоуправлению наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе. О достоверности различий между результатами первичной и итоговой диагностики студентов экспериментальной группы свидетельствует значение  $t$ -критерия Стьюдента, равное 7,719 ( $K=28$ ,  $t_{кр}=2,05$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,76$  для  $P \leq 0,01$ ). В контрольной группе по данным показателям достоверных различий не выявлено.

Отсутствие статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группой в значениях показателя проявления способности к самоуправлению до начала формирующего этапа эксперимента и их наличие после его окончания правомерно рассматривать как подтверждение эффективности экспериментальной развивающей программы. Уменьшение количества студентов экспериментальной группы с низким и ниже среднего уровнями способности к самоуправлению, а также значительное увеличение количества студентов этой группы со средним, выше среднего и высоким уровнем ее развития свидетельствует о положительном влиянии реализации программы на развитие способности к самоуправлению у студентов экспериментальной группы.

Результаты первичной и итоговой диагностики уровня развития осмысленности жизни (по «Тесту смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева) у студентов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Сравнительный анализ результатов первичной и итоговой диагностики уровня развития осмысленности жизни у студентов экспериментальной и контрольной групп

Уровни осмысленности жизни	Количество студентов (в % от числа выборки)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Норма	66,7% (20)	56,6% (17)	70% (21)	70% (21)
Ниже нормы	30% (9)	26,7% (8)	26,7% (8)	26,7% (8)
Выше нормы	3,3% (1)	16,6% (5)	3,3% (1)	3,3% (1)

В результате реализации программы в экспериментальной группе значительно увеличилось количество студентов с высоким уровнем осмысленности жизни, что также подтверждено в таблице 7, при этом результаты по тесту СЖО Д.А. Леонтьева в контрольной группе не изменились.

Таким образом, развитие самодетерминации студентов может быть одним из основных направлений деятельности психологической службы вуза, обеспечивающим эффективность их профессиональной самореализации в процессе обучения. Целенаправленная систематическая деятельность по развитию самодетерминации студентов может содержать в себе мероприятия по развитию её компонентов: автономии, самовыражения, способности к самоуправлению, осмысленности жизни. Осмысленность жизни, как составляющая самодетерминации, позволяет понять условия профессиональной самореализации и увидеть приложение своих целей в них. Развитие данного качества у будущего специалиста поможет ему формировать четкое представление о своем месте в профессиональном мире, о необходимости развития тех или иных личностных качеств, компетенций. Развитие автономии, как составляющей самодетерминации, во многом позволит студентам в осуществлении выбора многовариативных форм учебной и внеучебной деятельности, позволяющих усилить профессиональные и личностные качества. Самовыражение, как составляющая



самодетерминации, определяет степень проявления своих личностных качеств в процессе деятельности и взаимодействия с окружающими. Развитие самовыражения позволит студентам уверенно проявлять инициативу в учебной и профессиональной деятельности, что позволит им полностью реализовать свой потенциал. Развитие способности к самоуправлению также важное направление деятельности представленной программы, позволяющее оказать помощь студентам в совершенствовании навыков управления собственной деятельностью. В результате реализации программы студентам удалось развить навыки планирования деятельности, в том числе расставлять приоритеты задач, планировать временные затраты на их решение, ставить долгосрочные цели и оценивать эффективность своего планирования.

Представленная в статье программа развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов позволяет решить перечисленные задачи в условиях высшего образования. Несомненно, структура программы и выбор методов и методик может быть изменен в зависимости от условий её проведения или возможен выбор отдельных её мероприятий для просветительской деятельности в вузе.

Дальнейшая работа по исследованию возможностей развития самодетерминации студентов вуза на основе полученных результатов будет включать в себя расширение перечня методов, включение в мероприятия структурированных методических материалов для домашнего задания и использование цифровых средств диагностики и обратной связи.

## Библиография

1. Григорова В.К. Самореализация как фактор становления личности в условиях юношеского сообщества: теоретический аспект // Вопросы воспитания. – №11. – 2009. – С. 31-35.
2. Зеер Э.Ф. Самореализация как предиктор формирования профессиональной успешности субъекта деятельности / Э. Ф. Зеер, А. А. Шаров // Векторы взаимодействия: СПО – вуз – предприятие: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Векторы взаимодействия среднего профессионального образования и базовых предприятий при реализации проекта «Профессионалитет»: синергия партнерства», Первоуральск, 23 марта 2023 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, Первоуральск: РГППУ, 2023. – С. 70-78.
3. Леонтьев Д.А. К психологии возможного: антропологический, детерминистский, аксиологический и экзистенциальный контексты // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022. Т. 12. Вып. 2. С. 111–121.
4. Леонтьев, Д. А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. – 2011. – № 1. – С. 3-27.
5. Осипов П. Н. Единство воспитания и самовоспитания как основа подготовки конкурентоспособных специалистов // Образование и саморазвитие. – 2012. – № 4(32). – С. 3-8.
6. Осницкий А.К., Бякова Н.В., Истомина С.В. Исследование развития осознанной саморегуляции в период выбора и освоения профессии // Психологические исследования: электронный научный журнал.-2012.-№ 2 (22).-С. 11.
7. Петраш М.Д. Фактор выбора профессии в структуре межпоколенных отношений на начальном этапе профессионального самоопределения молодежи / М. Д. Петраш О.Ю. Стрижицкая, Т.С. Харитоновна // Актуальные проблемы развития личности в современном обществе: Материалы Международной научно-практической конференции, Псков, 19-21 ноября 2020 года / Под редакцией Д.Я. Грибановой. –

- Псков: Псковский государственный университет, 2020. – С. 156-163.
8. Реан А.А. Психологический анализ проблемы удовлетворенности избранной профессией // Вопросы психологии. – 1988. – № 1. – С. 83-88.
  9. Шутенко Е.Н. Обеспечение самореализации студентов как задача психологической службы в вузе // Теоретические и прикладные аспекты деятельности психологической службы вуза: сборник материалов Международной научно-практической конференции, Белгород, 22 апреля 2017 года. – Белгород: Издательский дом «Белгород», 2017. – С. 169-176.
  10. Шутенко Е.Н. Самореализация студентов в современном вузе как гуманитарная проблема социализации молодежи // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 1(7). – С. 149-152.
  11. Щедровицкий Г.П. Избранные труды. – М.: Шк. Культ. Полит, 1995. – 800 с.
  12. Ющенко Н.С., Смирнов А.В., Давыдова А.А., Цилинко А.П. Педагогические условия стимулирования творческой самореализации личности студента современного вуза / Н.С. Ющенко, А.В. Смирнов, А.А. Давыдова, А.П. Цилинко // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2016. – Т. 15. – № 4(137). – С. 114-121.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Судя по названию статьи, при разработке программ развития самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе, автор рассчитывает на определенную новизну исследования как в практическом, так и в теоретическом исследовании. Это вполне резонно, поскольку психологическая работа со студентами, направленная на повышение их учебной мотивации, должна опираться на твердые теоретические концепции. То есть, изначальный замысел данной статьи совершенно верный. Но для его реализации в научном отношении необходимо структурно формализовать текст самой статьи, чего пока в тексте не просматривается.

Так, во введение необходимо обосновать актуальность исследования данной темы и показать теоретический или практический аспект этой актуальности (по мнению автора). Без обоснования актуальности и формулировки цели исследования, которой пока тоже нет, по тексту трудно понять, для чего он написан. Необходима доработка.

Смысл изложения, конечно, понятен. Автор верно пишет, что современная образовательная среда вуза включает в себя множество возможностей для профессиональной самореализации студентов, развития их софт-компетенций, личностных ресурсных качеств и способностей. При этом самодетерминация как одна из важнейших мотивационных характеристик личности позволяет осуществлять осмысленный выбор путей самореализации на основе осознания своих целей, интересов, желаний и мотивов. В этом отношении просматривается практическая и полезная значимость деятельности психологов вузов, которые должны заниматься со студентами именно такими вопросами, а не общественной работой.

Например, автор, со ссылкой на литературный источник, отмечает важность привития студентам определенных качеств, которые отличаются и дополняют компетенции. Например, таких качеств, как способность к анализу собственной личности (качеств, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности и необходимости их развития) и др. Такие качества личности, по мнению автора, соответствуют некоторым

компонентам самодетерминации, выделяемых, в представленном исследовании, а именно: автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни. То есть, очевидно, что в данном месте напрашивается вопрос о предмете исследования, но в тексте формулировка предмета не представлена. Поэтому трудно понять, чему посвящено это исследование. Необходима доработка (формулировка предмета исследования).

В тексте автор пытается отразить все понятия, которые имеют отношение к самодетерминации. Поэтому речь идет и о самореализации, ее сформированности и направленности, и о самоопределении и т.д.

В общем смысле все это понятно, но целесообразно этот смысл конкретизировать в соответствии с предметом исследования.

Достоинством работы следует признать умение автора работать с литературой и делать правильные умозаключения. Так, подытоживая данные литературного анализа, автор отмечает, что важными направлениями работы со студентами как в учебной, так и во внеучебной деятельности являются развитие интереса к будущей профессиональной деятельности, формирование индивидуальных профессиональных траекторий и психологическая помощь в преодолении трудностей саморегуляции и самоуправления. С этим можно только согласиться. Как и с тем, что условия и возможности образовательной среды высшей школы могут служить источником самореализации студентов в том случае, если они ориентированы на развитие самодетерминации, внутренней мотивации к обучению, вовлеченности студентов в процесс обучения, развитие их способностей в нём и социальную интегрированность как в учебных группах, так и между учебными группами. Во многом создание таких условий возможно путём развивающей работы в рамках деятельности психологической службы вуза. Написано все очень верно.

Но необходимо при доработке текста обратить внимание на необходимость обоснования научной новизны исследования проблем самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе. Статья ведь готовится к публикации в научном журнале.

Важно также подчеркнуть методологию исследования, указав концепцию или теорию, которую автор использует в качестве основной для достижения поставленной цели. По этому поводу у автора не должно возникнуть трудностей, поскольку в тексте все это просматривается.

Стиль изложения текста научно-исследовательский. Автор умеет работать с литературой, организовывать и самостоятельно проводить исследование. По тексту это видно.

Структура работы нуждается в доработке. Уже отмечалось о необходимости важных формулировок. Это надо сделать, несмотря на то, что в целом логика построения статьи понятна.

Содержание работы свидетельствует о том, что автор, используя специальную программу, сумел улучшить показатели самодетерминации студентов. При этом диагностические методы возражения не вызывают.

Вопросы возникают по таблицам и статистическим показателям. Речь о том, что в таблицах не указаны единицы измерения показателей самодетерминации, а сами показатели по группам отражены только в средних величинах. Для понимания закономерностей по достоверности различий показателей этого недостаточно. Необходимы средние квадратичные отклонения. Только с указанием этих отклонений можно утверждать о каких-то достоверностях.

А когда в таблице показаны только относительные величины (%), то непонятно, как можно убеждать читателя в каких-то достоверностях по различиям показателей. А автор пишет, например, что «из представленных в таблице 6 результатов видно, что изменения

в уровнях развития способности к самоуправлению наблюдаются как в экспериментальной, так и в контрольной группе. О достоверности различий между результатами первичной и итоговой диагностики студентов экспериментальной группы свидетельствует значение t-критерия Стьюдента, равное 7,719 ( $K=28$ ,  $t_{кр}=2,05$  для  $P \leq 0,05$  и  $t_{кр}=2,76$  для  $P \leq 0,01$ ). В контрольной группе по данным показателям достоверных различий не выявлено».

Совершенно очевидно, что по статистике, которая приводится в статье, должны быть сделаны убедительные разъяснения.

В статье нет выводов. Это тоже требует доработки.

Библиографический список состоит из источников по теме исследования, но его целесообразно расширить.

Поскольку статья в целом производит хорошее впечатление и она может быть с интересом воспринята читательской аудиторией, после доработки текста ее можно будет рекомендовать к опубликованию в научном журнале.

## Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена работа «Развитие самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе».

Предмет исследования. Работа направлена на выявление эффективности апробации психолого-педагогической программы развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов. Реализация указанной цели позволила автору показать возможности развития самодетерминации студентов в условиях образовательного процесса, включающих деятельность психологической службы в данном направлении. В целом, автором поставленные цель и задачи были достигнуты.

Методологией исследования выступили работы, которые позволяют рассмотреть самодетерминацию как ресурс самореализации студентов в образовательной среде вуза:

- научный подход Д.А. Леонтьева, в рамках которого самодетерминация является условием ориентации личности в пространстве возможных выборов;
- научный подход П.Н. Осипова позволяет выделить ряд качеств студентов вуза, которые соответствуют некоторым компонентам самодетерминации (автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни);
- Н.С. Ющенко, А.В. Смирнов, А.А. Давыдова, А.П. Цилинко среди качеств студентов, способствующих самореализации, выделяют креативность, самостоятельность, стремление к карьерному росту;
- В.К. Григорова считает, что становление личности в юношеском возрасте происходит исключительно за счет самосознания, в процессе взаимодействия с обществом и культурой с которыми он взаимодействует;
- значимость социокультурной детерминации самореализации студентов также подтверждают исследования Е.Н. Шутенко;
- в работе А.К. Осницкого, Н.В. Бяковой, С.В. Истоминой опубликованы результаты эмпирического исследования сформированности саморегуляции у студентов и школьников с разным уровнем успешности профессионального становления.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов, обеспечивающей

возможность осознанного выбора ими пути профессионального развития в многовариативном спектре возможностей и предложений образовательной среды.

Научная новизна исследования. Автор в процессе исследования отметил, что условия и возможности образовательной среды высшей школы могут служить источником самореализации студентов в том случае, если они ориентированы на развитие самодетерминации, внутренней мотивации к обучению, вовлеченности студентов в процесс обучения, развитие их способностей в нём и социальную интегрированность как в учебных группах, так и между учебными группами. Во многом создание таких условий возможно путём развивающей работы в рамках деятельности психологической службы вуза.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, несмотря на то, что автором не выделены основные смысловые части.

Во введении определена проблема исследования и выделена ее актуальность. Особое внимание уделено анализу того, что современная образовательная среда вуза включает в себя множество возможностей для профессиональной самореализации студентов, развития их софт-компетенций, личностных ресурсных качеств и способностей. Вариативность возможностей самореализации студентов в процессе обучения в вузе предполагает осуществление осознанного выбора пути самореализации в будущей профессии. Это включает выбор курсов, внеучебных занятий, тем научно-исследовательской работы и других видов деятельности. Автор выделил также цель исследования; его объект, предмет, основную методологическую концепцию.

Следующий этап посвящен анализу работ исследователей. Были выделены точки зрения: Д.А. Леонтьева, П.Н. Осипова, Н.С. Ющенко, А.В. Смирнова, А.А. Давыдовой, А.П. Цилинко, В.К. Григоровой, Е.Н. Шутенко, А.А. Реана, Э. Ф. Зеера, А. А. Шарова, А.К. Осницкого, Н.В. Бяковой, С.В. Истоминой и др. Проведенная работа позволила отметить следующее. Условия и возможности образовательной среды высшей школы служат источником самореализации студентов в том случае, если они ориентированы на развитие самодетерминации, внутренней мотивации к обучению, вовлеченности студентов в процесс обучения, развитие их способностей в нём и социальную интегрированность как в учебных группах, так и между учебными группами. Во многом создание таких условий возможно путём развивающей работы в рамках деятельности психологической службы вуза.

Следующий раздел посвящен описанию проведенного на базе Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья при ФГБОУ ВО «Приамурском государственном университете имени Шолом-Алейхема» исследования. В исследовании приняло участие 60 студентов очной группы, которые составили контрольную и экспериментальную группы. Была проведена диагностическая работа с помощью комплекса методик, использовалось вычисление Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок.

Проведенная диагностическая работа и анализ теоретических подходов позволили составить программу развития самодетерминации как психологического ресурса самореализации студентов. В программу было включено три блока, которые отражают ее компоненты (автономия, самовыражение, способность к самоуправлению, осмысленность жизни). Автор определил условия реализации программы, ее цель, задачи, а также представил тематическое содержание психолого-педагогической программы, которая включает в себя несколько разделов: диагностика компонентов самодетерминации, практикум по развитию автономии, самовыражения и способности к самоуправлению, практикум по развитию осмысленности жизни.

Далее были представлены в табличном виде результаты анализа различий компонентов

самодетерминации, развития автономии и самовыражения, развития способности к самоуправлению, развития осмысленности жизни экспериментальной и контрольной групп на этапе первичной и итоговой диагностики, проведенного с помощью вычисления  $t$ -критерия Стьюдента для несвязных выборок. Полученные результаты позволили выделить наличие положительных сдвигов в экспериментальной группе.

В статье представлено небольшое заключение с выделением основных выводов. Помимо этого автор представил перспективы исследования возможностей развития самодетерминации студентов вуза, которые включают в себя расширение перечня методов, включение в мероприятия структурированных методических материалов для домашнего задания и использование цифровых средств диагностики и обратной связи.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 12 отечественных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, в библиографии есть монографии. Источники оформлены, в основном, корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: выделить научную новизну, авторский вклад в решение поставленной проблемы.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами развития самодетерминации студентов как психологического ресурса самореализации в процессе обучения в вузе. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций. Это позволит представить в редакцию полноценную научно-исследовательскую статью.

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Ким А.Э. — Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией // Психолог. – 2023. – № 6. – С. 34 - 53. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.69275 EDN: TIVWAK  
URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=69275](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69275)

## Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией

Ким Алина Эдуардовна

кандидат психологических наук

старший преподаватель, кафедра психологии личности и консультативной психологии, Южный  
Федеральный Университет

344006, Россия, Ростовская область, г. Ростов-На-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

✉ [kim.alina.ed@yandex.ru](mailto:kim.alina.ed@yandex.ru)



---

[Статья из рубрики "Индивид и личность"](#)

### DOI:

10.25136/2409-8701.2023.6.69275

### EDN:

TIVWAK

### Дата направления статьи в редакцию:

05-12-2023

### Дата публикации:

12-12-2023

**Аннотация:** Предметом исследования выступили представления о лени, самоотношение и саморегуляция работающих молодых людей. Целью исследования являлось установление взаимосвязей между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, стилями саморегуляции у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени. Эмпирическим объектом исследования выступили 110 молодых людей. Лени рассматривается как состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Лениность трактуется как свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его

возникновения в широком круге ситуаций. Используются методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.), многомерный опросник исследования самоотношения (Пантилеев С.Р.), методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.); самооценка уровня лености. Проведен контент-анализ самоописания представлений о лености. Применены методы математической статистики. Определены представления о лености в виде трактовок содержания лености как действия, как эмоционально-этической оценки, как мотивационно-характерологической черты; трактовок обстоятельств лености, связанных с условиями прошедшей, текущей или предстоящей деятельности, мотивационными образованиями, состоянием субъекта; транслируемых вариантов регулирования лености как перехода к деятельности, элементов внутреннего диалога, самомотивирования, мыслительных операций и размышлений, принятия и пассивности при переживании лености. Определены группы с разной выраженностью самооценки лености. Ранжированы виды самоотношения и стили саморегуляции молодых людей с разной выраженностью самооценки лености. Установлено, что ведущим у низко ленивых и ленивых ниже среднего является вид самоотношения с внешним оценочным основанием, в то время как ленивые выше среднего и высоко ленивые обладают высокой выраженностью видов самоотношения как с внешними, так и с внутренними оценочными основаниями. Установлены взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лености и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лености (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

#### **Ключевые слова:**

лень, леность, саморегуляция, самоотношение, представления о лености, самописание, стиль саморегуляции, вид самоотношения, саморегуляция лености, молодые люди

#### **Введение**

Леность, будучи связанной с самоотношением и саморегуляцией личности, оказывает влияние на эффективность и качество жизни человека. Зачастую леность оказывает негативное влияние на успешность, продуктивность и своевременность предпринимаемых действий. Являясь социально неодобряемым (и не просто так), это свойство принято «искоренять» и «побороть». Вместе с этим, каждому знакомо ощущение удовольствия от переживания лености в форме отказа от скучной, неинтересной, несоответствующей самой личности деятельности в ситуации сниженного ресурсности. Проявление лености может как навредить (ведь это бездействие), так и помочь человеку сохранить себя.

На портале научной электронной библиотеки [elibrary.ru](http://elibrary.ru) по тематике «Психология» с ключевым словом «лень» всего с 2009 по 2013 было опубликовано 14 работ, 2014 по 2018 количество публикаций выросло до 37, с 2019 по 2023 было опубликовано еще 55 работ. С ключевым словом «Прокрастинация» (как схожим по природе понятием) опубликовано 337 работ за последние 5 лет. Конечно, фактическое количество работ значительно больше, но приведем для сравнения: с ключевым словом «Тревожность» с 2019 по 2023 было размещено 2543 публикаций, со словом «Агрессивность» - 1107 публикаций. Таким образом, можно заметить как рост интереса научного сообщества к социально важной, влияющей на продуктивность человека теме, так и недостаточность рассмотрения этого явления в рамках научного поля.



## Основная часть

**Лень рассматривается как** противоположность трудолюбия (Ильин Е.П., 2011), реакция личности (Богданова Д.А., 2004), психическое явление, проявляющееся в отсутствии желания работать (Михайлова Е.Л., 2007), превентивная усталость в форме сниженной работоспособности (Бодров В.А., 2012), ресурс преодоления психологической уязвимости личности (Посохова С.Т., 2019).

Внешне лень проявляется в отказе или уклонении от деятельности [1], блокирование активности и невыполнение деятельности [2].

Внутренне же лень переживается как отсутствие стремления к успеху; нечувствительность к обстоятельствам деятельности; невозможность установить необходимое соответствие между требованиями реальности и ее личностным смыслом [1]. Отмечается, что за проявлением однопланового поведения (отказ от деятельности) могут стоять различные психологические причины [2].

Как трендовое направление рассмотрения лени обозначается рассмотрение ее ресурсных возможностей, полезности и продуктивности. Лень понимается как защитный механизм, ограничение потока потенциально негативных событий [1]; реакция на перегрузки и психотравмирующие факторы [3, 4], средство для развития воображения (продумывание вариантов действий) и творчества, сохранения ресурсов [5, 6]. То есть, сохраняя внешнюю непродуктивность (дела не выполняются), внутренне лень выполняет важную для человека функцию, приносит пользу.

Шукова Г.В., обобщая и анализируя имеющиеся исследования, обращает внимание на механизмы рациональной и продуктивной лени, позволяющие уменьшить нагрузку на субъекта, сузить область поиска решения, применить привычные способы поведения, восстановить ресурсы для большей эффективности деятельности впоследствии. Ограничение активности в напряженной ситуации в виде лени можно считать созданием условий для осмысления обстоятельств и перспектив в виде проработки переживаний. Так лень представляется пространством для регуляции активности в виде экономии ресурсов в определенной ситуации [7].

Будучи применяемой и переживаемой ситуативно или в широком круге обстоятельств и сфер жизни лень рассматривается как состояние (лень) или свойство личности (леность). Авторами леность определяется как склонность человека лениться постоянно, не зависимо от конкретной ситуации [8].

По аналогии разведения тревоги и тревожности [9], агрессии и агрессивности [10] можно предположить, что лень – состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Леность – свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его возникновения в широком круге ситуаций.

**Причинами возникновения и проявления лени и лености** могут служить биологические (психофизиологические) особенности человека [9], социальные факторы (особенности воспитания, стиль жизни окружения [5], внешнее давление как провокатор

как защитного поведения [31]), психологические особенности (особенности протекания психических процессов, нарушения или несформированность мотивационной и волевой структур личности [8, 5], тревожность, ориентация на получение итогового результата без учета процесса достижения, отсутствие экзистенциальной мотивации, утрата смысла [5, 11]), снижение ценности интеллектуальных и физических усилий при достижении поставленной цели [5], а также ситуативные факторы (ситуации, провоцирующие возникновение лени) [12].

Еще одна из причин проявления лени – переживаемое удовольствие-неудовольствие, которое человек получает во время ее проявления [5, 13]. Е.Л.Михайлова, представляя структуру переживания состояния лени, помимо факторов «пассивность – активность», «усталость – работоспособность», «негативное – позитивное самоотношение», указывает фактор «удовольствие – страдание», обозначая эмоциональную сторону переживания лени и проявления лени [14].

Учитывая **позитивную роль проявления лени** (и не упуская из виду негативные последствия) справедливым представляется предположение Посоховой С.Т. что в информационном веке человек будет нуждаться в лени, а обучение лени может стать частью терапевтического процесса. Действительно, возрастающий объем информации при разнонаправленности возможностей и задач в конкурентной среде может привести человека к низкоресурсному состоянию [5]. Представление о лени как социально неодобряемой, порицаемой обществом, лидирующей среди негативных и нежелательных черт [15], как барьера психологического благополучия [16], требующего безусловной регуляции может сказываться на личности и ее выборе в пользу выполнения дела, но в ущерб себе [17]. В это же время лень может восприниматься как способ упорядочивания своего поведения в ответ на внешний и внутренний беспорядок [5].

Говоря о **структуре лени** Е.Л. Михайлова выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности): мотивационный (отсутствие или слабость мотивации), поведенческий (фактическое невыполнение деятельности); эмоциональный компонент (равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности) [14].

Обращая внимание на доминирующий в литературе культурно-социальный ракурс рассмотрения лени, Т. Madsen включает в поле рассмотрения лени представления о реальных усилиях и мотивации человека в конкретной задаче. Автор относит к элементам модели лени следующие: 1. успеваемость человека (например, на школьном тесте или при поиске работы), (предполагаемые), 2. способности человека и/или предпосылки и/или сложность рассматриваемой задачи и 3. (воспринимаемая) мотивация и/или усилия человека в выполнении данной задачи [18]. Каждый из элементов занимает одну из вершин треугольника. О.Ю. Проценко, М.В. Роганина излагают схожие мысли: лень, по мнению авторов, возникает не тогда, когда человек лишен возможности действовать, а тогда, когда возможности широки, но отсутствует желание проявлять активность [19].

Данная точка зрения представляется нам потенциально продуктивной, так как проявление лени, вероятно, включает в себя мотивационные моменты и оценку трудозатрат на достижение цели. Вероятно, в случае, если объем трудозатрат, оцениваемый в соответствии с прошлым опытом и уровнем способностей, не будет

соответствовать значимости цели или задачи, человек будет склонен отказываться от деятельности, так как «цена» не соответствует продукту, человек не готов заплатить сколько требуется или у него «нечем заплатить». Полноценный отказ от действий по решению задачи в обстоятельствах, когда на первый план выходит сохранение ресурсов в конкретной ситуации.

Говоря о лени и лености необходимо отметить их отличие от **прокрастинации**.

По мнению С.Т. Посоховой различие между ленью и прокрастинацией заключается в субъективных переживаниях по поводу откладывания выполнения задачи на будущее [5].

Лень и прокрастинация будучи близкими по природе, имеющими общие черты и истоки, не являются тождественными понятиями. Курденко А.Н. приводит список отличий этих явлений: осознанность, активность, озабоченность собственным эго, наличие тревоги и напряжения, нацеленность на результат, ургентная аддикция (ощущение спешки, дедлайна), независимость от процесса планирования, конкретная направленность [20]. Схожим представляется понимание активной прокрастинации, когда происходит осознанное откладывание работы с расчетом завершить ее в будущем с большей выгодой, с усиленной мотивацией [21]. С. Бранлоу и Р. Ризингер выявили зависимость прокрастинации от внешней мотивации, внешнего локуса контроля и внешнего атрибутивного стиля [22].

То есть ленивый человек не думает о невыполненных делах, отказывается от деятельности, не стремится испытать себя этим бездействием, спокоен и расслаблен в моменте, не заинтересован в исходе «отмененного» дела, не имеет плана действий, распространяет лень на широкий круг действий [20].

И некую среднюю позицию занимает пассивная прокрастинация, подразумевающая незапланированность, низкую активность, минимальное использование эффективных стратегий действия, ухудшающая способность справляться с задачами, но сопровождающуюся тревогой [21].

Таким образом, в случае прокрастинации речь идет об откладывании выполнения дела, в случае проявления лености же – об отказе от включенности в деятельности в текущем соотношении внешних и внутренних условий.

Если фиксация факта отказа от деятельности как внешнего проявления лености и способ определения ленивых и неленивых довольно очевидна, то представления о лености как свойстве личности выступают как малоизученная область знания.

**Представления о лени и лености** выступили предметом изучения в немногочисленных работах, касающихся отношения к лени у будущих менеджеров [23], изучения мнения школьников об определении, причинах и способах регулирования лени [24], субъективных представлений о лени как отражающих комплексный характер обуславливающих ее психологических механизмов с критериями оценки ситуаций проявления «образ Я», «образ дела», «образ условий» и не имеющих однозначно негативного оттенка [25, 26, 27].

Выявляется смысл лени, который заключается по большей части в отсутствии мотивации, определяются ретроспективные представления об эмоциональных состояниях во время переживания лени, определяется связь с физическим состоянием.

Овчарова Р.В. обозначает, что лень обладает субъективными (личностный смысл лени, субъективное ее оценивание) и объективными (нарушения механизмов саморегуляции) проявлениями, которые подтверждаются исследованиями представлений о лени [\[28\]](#).

Принимая во внимание взаимосвязь между леностью и саморегуляцией, трактовкой лености как эмоционально оцениваемого субъектом личностного свойства, представляется важным изучение **представлений о лености в связи с саморегуляцией и самоотношением.**

**Саморегуляция** играет важную роль в процессе становления личности. Вслед за В.И. Моросановой мы понимаем саморегуляцию как системный процесс внутренней психической активности человека по запуску, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности [\[29\]](#).

В исследованиях рассматривается взаимосвязь неспособности и низкой способности к преодолению лени с неразвитостью всех компонентов саморегуляции [\[28\]](#), выраженной прокрастинации и общей саморегуляции [\[30\]](#), указывается понимание лености как нарушения саморегуляции [\[31\]](#). Определяется, что для ленивых учащихся характерна низкая саморегуляция в учебной деятельности [\[8\]](#).

Саморегуляция рассматривается как взаимосвязанная с **самоотношением** человека [\[17\]](#). Самоотношение рассматривается как активность субъекта в адрес своего «Я», выражающаяся во внутренних действиях или готовности к ним, характеризующаяся эмоциональной спецификой и предметным содержанием действия; как многомерная структурно-уровневая относительно стабильная и поддерживаемая личностью составляющая самосознания [\[32\]](#); как индикатор успешности самореализации субъекта как личности [\[33, 34\]](#).

Учитывая амбивалентность эмоционального оценивания лени (сочетание удовольствия от сохранения ресурсов и порицания за бездействие), разрешение конфликта между «надо сделать» и «не хочу делать» в пользу последнего, в то время как общество транслирует необходимость выбора первого варианта, малочисленность работ, посвященных представлениям о лености как личностном свойстве, изучение представлений о содержании, условиях переживания и регуляции лености в связи с самоотношением и саморегуляцией поведения представляется актуальным и расширяющим область знаний о влияющем на успешность и процесс деятельности свойстве личности – лености. Вероятно, специфика этой взаимосвязи будет отличаться у людей с разной выраженностью лености.

На наш взгляд, актуальны исследования представлений о лености у **работающих молодых людей**, возраст которых приближается к верхней границе юридически определенного в России молодежного возраста от 14 до 35 лет в связи с их ролью в социальном развитии современного российского общества.

**Предметом исследования** выступили представления о лености, самоотношение и саморегуляция работающих молодых людей.

**Цель:** установить взаимосвязь между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лености и видами самоотношения, стилями саморегуляции у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лености.

**Эмпирическим объектом** исследования выступили 110 молодых людей в возрасте от 21 до 33 лет со стажем работы не менее 2 лет.

**Гипотеза:** характер взаимосвязей между представлениями о лени и самоотношением, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени будет иметь специфику.

В ходе исследования были использованы **методики:** опросник «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.), многомерный опросник исследования самоотношения (Пантеев С.Р.), методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.); самооценка уровня лени. Был проведен контент-анализ самоописания представлений о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени; а также методы математической статистики: процедура квантирования, коэффициент ранговой корреляции  $r$ -Спирмена, критерии Т-Вилкоксона, Фридмана, U-критерий Манна-Уитни.

Для исследования самоотношения респондентам предлагалась методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантеева. Была выявлена выраженность у респондентов видов самоотношения с внешними оценочными основаниями (отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность, самоуверенность саморукводство, замкнутость) и с внутренними оценочными основаниями (самопривязанность, самопринятие, самооценность, самообвинение). Внешние оценочные основания отражают оценки других людей, результаты собственной деятельности, оцененные сообществом в соответствии с требованиями деятельности. Внутренние оценочные основания имеют виды самоотношения, которые базируются на собственных оценках человека и отражают, прежде всего, самосознание личности [\[32, 33, 34\]](#).

С помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (Моросанова В.И.) была установлена выраженность стилей Планирование, Моделирование, Программирование, Оценка результатов, Гибкость, самостоятельность и интегрального показателя саморегуляции.

Для изучения представлений о содержании лени, обстоятельствах ее возникновения и саморегуляции лени респонденты предоставляли самоописания, которые далее были упорядочены и обработаны с помощью контент-анализа.

Для изучения представлений о содержании лени респондентам предлагалось закончить предложения «Люди говорят, что лень - это; для меня лень - это».

Среди представлений о содержании лени были выделены категории:

- Категория, характеризующая действия (СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ), включает такие выражения как «предавание своих идеалов», «проводить время в угоду себе», «способ познать себя», «сохранение энергии», «нужно бороться с ленью» и т.п.
- Категория, описывающая мотивационно-характерологические черты личности (СОДЕРЖ.МОТХАР), включающий такие выражения как «когда неинтересно что-то делать», «пока дедлайны не подходят», «нежелание делать то, что следует», «самая плохая черта моего характера», «ужасное качество», «недостаточность мотивации», «часть нашей сути».
- Категория, описывающая субъективную эмоционально-этическую оценку лени (СОДЕРЖ.ЭМОЦ) включающая такие единицы как «плохо», «главный враг для совершения действий», «одна из самых ужасных вещей», «кошмар, мешающий жить», «форма адаптации», «стыдно», «спонсор счастья», «двигатель прогресса», «деградация

личности человека», «это способ отдохнуть», «сладость» и т.п. Отметим, что в категории входит как положительная, так и отрицательная оценка (35,7% положительных единиц; 64,7% – отрицательных).

Для изучения представлений об обстоятельствах (явление, сопутствующее какому-нибудь другому явлению и с ним связанное; условия, определяющие положение, существование кого-чего-нибудь, обстановка лени респондентам предлагалось ответить в свободной форме на вопрос: «В каких ситуациях, состояниях, обстоятельствах, условиях Вы ленитесь?».

На основе полученных данных были выделены:

- Категория, включающая выражения, касающиеся предстоящей, прошедшей деятельности или отсутствия таковой (ОБСТОЯТ.ДЕЯТ)к примеру, «выучить до конца что-то», «когда у меня очень много заданий», «если у меня появляется много времени», «когда можно оттянуть без явных последствий», «когда остается мало времени», «когда дело не требует особых усилий», «после экзаменов, дедлайнов, сданной работы» и т.п.
- Категория, описывающая мотивационные образования (ОБСТОЯТ.МОТИВ), включающая такие выражения как «когда надо делать то, что я не хочу», «неинтересная деятельность», «не вижу смысла что-то делать», «однообразная неинтересная деятельность», «когда дело мне неважно и неинтересно» и т.п.
- Категория, характеризующая состояния человека (ОБСТОЯТ.СОСТ), в которую вошли выражения по типу «когда сильно устала», «я ленюсь, когда у меня нет настроения», «когда я сонный», «усталость в состоянии апатии, депрессии», «если хочется отдохнуть» и т.п.

Для анализа представлений о регуляции лени нами предлагался вопрос: «Как вы поступаете, какие и/или внутренние действия выполняете, когда стараетесь "отрегулировать" свою лень?». Полученные ответы содержали референты, сгруппированные нами в следующие категории:

- Категория, включающая описание действий человека (РЕГУЛ.ДЕЙСТ), операций по воздействию на собственную активность, включая планирование действий и их исполнение. В эту категорию вошли такие референты как «встаю и делаю, не смотря ни на что», «заставляю себя начать дело», «заставляю себя делать что запланировано», «начинаю с легкого, чтобы проще вработаться», «умываюсь», «включаю "рабочую музыку" в наушниках», «беру и делаю» и т.п.
- Категория, содержащая элементы внутреннего диалога, самомотивирование, мыслительные операции, размышления (РЕГУЛ.МЫСЛ). Респонденты приводили следующие выражения: «говорю себе, что "это нужно сделать это, потом отдохну"», «пытаюсь представить, чем чревато, если я лень неотрегулирую», «ругаю себя», «размышляю, что нужно бороться с ленью», «самоприказ», «старюсь увидеть, что получу, если это дело будет выполнено», «говорю самой себе: вставай и иди дальше», «убеждаю себя, что сидя на диване дела сами себя не сделают» и т.п.
- Категория, содержащая трансляцию бездействия по отношению к лени, отказ от регулирования, принятие и пассивность при переживании лени (РЕГУЛ.ПАСС). Респонденты приводили следующие выражения: «я не стараюсь ее регулировать», «никак», «не люблю насилие над собой», «я просто пережду», «да особо никакие», «принимаю себя таким, какой я есть».

За единицу контент-анализа принималось слово или словосочетание. За количественную единицу контент-анализа была принята относительная частота встречаемости категорий в тексте самоописаний.

Адекватность выбора проверялась на основе экспертной оценки, выставленной 3-мя психологами-экспертами со стажем работы не менее 3х лет. Эксперты оценивали по 10-балльной шкале каждый из референтов по степени отнесения к соответствующей категории, на основании результатов экспертных оценок производилась корректировка словарей индикаторов.

Также респондентам предлагалась методика самооценки лени (Богданова Д.А., Посохова С.Т.), в которой им было определить, к какой категории людей они себя относят по шкале от 1 до 7, где «1» означало самого трудолюбивого человека, а «7» - самого ленивого.

Вместе с этим респонденты отмечали уровень их лени, то есть давали субъективную оценку уровня лени на шкале без цифровых обозначений, где левый полюс обозначал минимальный уровень, а правый – максимальный уровень. Размер шкалы был равен 10 см, 1 см мы приняли равным одному баллу, основываясь на методике Дембо-Рубинштейн.

Отметим, что первая методика самооценки предлагалась в начале бланка, вторая методика – в конце бланка, чтобы развести их во времени.

На основе результатов, полученных с помощью методик самооценки лени и оценки уровня лени, был получен суммарный коэффициент самооценки выраженности лени (от 0 до 17). Заметим, что методика самооценки лени предлагает определить «место» человека относительно его представлений о трудолюбивом и ленивом человеке, то есть других людей. Методика оценки уровня лени же не предполагает явной опоры на подобные представления и предполагает оценку относительно самого субъекта.

С помощью **процедуры квантирования** значений индивидуальных показателей были определены группы с разной выраженностью самооценки лени. В группу с низкой выраженностью (1,5-7 баллов) вошли 29 человек, в группу с выраженностью саморегуляции поведения ниже среднего (7,5-9,5 баллов) – 28 человек, в группу с выраженностью саморегуляции поведения выше среднего (10-11,5 балла) – 26 человек, высокими показателями саморегуляции поведения (12-17 балла) обладают 27 человек.

С помощью критериев Т-Вилкоксона, Фридмана нами были **проранжированы виды самоотношения и стили саморегуляции**. Эти ранжирования мы будем учитывать при описании результатов анализа взаимосвязей.

Для низко ленивых характерна наиболее дифференцированная иерархия видов самоотношения. Приведем их, сортируя по убыванию, в скобках указан ранг: Самоуверенность (1), Самоценность (2), Самопринятие (3), Саморуководство (3), Отраженное самоотношение (3), Замкнутость (4), Внутренняя конфликтность (4), Самообвинение (5), Самопривязанность(5)). В этой группе выявлено наибольшее количество одинаково высоко выраженных стилей саморегуляции: Программирование (1), Планирование (1), Гибкость (1), Оценка Результатов (1), Моделирование (2), Самостоятельность (2).

Для ленивых ниже среднего характерной является следующая иерархия: Самоуверенность (1), Самоценность (2), Саморуководство (2), Отраженное

самоотношение (3), Самопринятие (3), Замкнутость (3), Внутренняя конфликтность (3), Самообвинение (4), Самопривязанность (4). Стили саморегуляции в порядке убывания: Гибкость (1), Программирование (1), Планирование (2), Оценка Результатов (2), Моделирование (2), Самостоятельность (2).

Для ленивых выше среднего характерным является следующий порядок видов самоотношения по убыванию выраженности: Самоуверенность (1), Самоценность (1), Самопринятие (2), Саморуководство (2), Внутренняя конфликтность (2), Замкнутость (2), Отраженное самоотношение (3), Самообвинение (3), Самопривязанность (4). Этой группе присуща индивидуальная выраженность стилей саморегуляции.

Для высоко ленивых присуща следующая последовательность видов самоотношения: Самоценность (1), Самоуверенность (1), Самопринятие (1), Внутренняя конфликтность (1), Саморуководство (2), Замкнутость (2), Самообвинение (2), Отраженное самоотношение (3), Самопривязанность (3). Стили саморегуляции в этой группе располагаются следующим образом: Гибкость (1), Самостоятельность (1), Программирование (2), Планирование (2), Моделирование (2), Оценка результатов (2).

Охарактеризуем наиболее **предпочитаемые виды самоотношения и стили саморегуляции для каждой группы** (Таблица 1).

Низко ленивые и лица с выраженностью лениности ниже среднего отличаются высокой самоуверенностью (вид с внешним оценочным основанием), то есть они относятся к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которого есть за что уважать, ощущают силу своего «Я». Как той, так и другой группе присущи стили саморегуляции Гибкость и Программирование, то есть они способны вносить коррективы в систему саморегуляции в случае изменения условий, а также имеют потребность детализированно и развернуто продумывать свои поведение и действия для достижения целей.

Низко ленивых отличает также использование стилей Планирование и Оценка результатов. Эти люди способны осознанно планировать свои действия, конструировать реалистичные, детализированные и устойчивые планы по достижению самостоятельно поставленных целей.

Молодые люди с леностью выше среднего отличаются как Самоуверенностью, так и Самоценностью. Они отличаются ощущением ценности собственной личности, проявляют интерес к своему внутреннему миру. Они обладают индивидуальной выраженностью стилей саморегуляции.

Высоко ленивых можно охарактеризовать в первую очередь как ощущающих собственную ценность, уверенных в себе, принимающих свои особенности и, вместе с этим, испытывающих сомнения и несогласие с собой. Интересно, что помимо прочего в наименьшей степени им присуще представление о положительном отношении со стороны других людей. То есть высоко ленивые люди, принимая и ценя себя, вместе с этим считают, что со стороны общества их личность не будет оценена высоко. Наиболее предпочитаемыми среди высоко ленивых молодых людей являются стили Гибкость и Самостоятельность. То есть они способны перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, а также автономны в организации своей активности.

Таблица 1



## Выраженность видов самооотношения у молодых людей

Группа	Ведущие виды самооотношения	Ведущие стили саморегуляции
Низко ленивые	Самоуверенность	Программирование Планирование Гибкость Оценка результатов
Ленивые ниже среднего	Самоуверенность	Гибкость Программирование
Ленивые выше среднего	Самоуверенность Самоценность	Инд.выраженность
Высоко ленивые	Самоценность Самоуверенность Самопринятие Внутренняя конфликтность	Гибкость Самостоятельность

Перейдем к анализу взаимосвязей между представлениями о содержании лениости, обстоятельствах ее возникновения и видами самооотношения (Таблица 2).

Низко ленивые люди с низким *Отраженным самооотношением*, т.е. считающие что не способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание не склонны трактовать лень как совершение действий; не склонные к *Внутренней конфликтности* регулируют лень применяя внутренний диалог, приемы самоубеждения, самопорицания.

Молодые люди с выраженностью самооценки лениости ниже среднего и обладающие низким *Самопринятием* склонны трактовать лень с точки зрения эмоционально-этических оценок, а не как активные действия, в случае необходимости регулировать лень занимают выжидательную позицию. Лица с низкой *Самопривязанностью* (сильным желанием изменений, неудовлетворенностью собой) склонны связывать лень с обстоятельствами деятельности, а не с собственным состоянием. Обладающие низкой *Замкнутостью* (глубокое осознания себя, внутренняя честности и открытость) наоборот, рассматривают свое состояние как обстоятельство проявления лениости, не обозначают мотивы деятельности как обстоятельство. Высокая *самоценность* сопровождается обозначением своего состояния как условия проявления лениости.

Таким образом, у неленивых и ленивых ниже среднего молодых людей повышение отраженного самооотношения, самопринятия и самопривязанности, снижение внутренней конфликтности, высокие открытость и самоценность могут привести к трактовке переживания лениости как процесса связанного с состоянием человека, а не статичного внешнего явления для оценки, занять более проактивную позицию по отношению к регулированию лениости.

Молодые люди с самооценкой лениости выше среднего и обладающие *Самоценностью* представляют лень как некоторые действия, не склонны трактовать ее с

эмоционально-этической точки зрения, а также в качестве обстоятельств проявления лениности указывают мотивационные образования. Обладающие высоким *Саморуководством* регулируют лень с помощью мыслительных инструментов, а также не рассматривают лень с мотивационно-характерологического ракурса, с подобным видением лениности оказывается связано также низкое *Отраженное самоотношение*.

Высоко ленивые молодые люди, обладающие выраженным *Саморуководством* (убежденность в том, что основным источником активности и результатов является он сам) склонны трактовать лень как мотивационно-характерологическую черту, а не явление для эмоционально-этической оценки. Высокое же *Самопринятие* оказывается связанным с представлением об обусловленности проявлений лениности условиями деятельности, а не состояния человека.

Можно заметить, что с представлениями о лениности у выше среднего и высокого ленивых оказываются связаны по большей части довольно высоко выраженные виды самоотношения. То есть представления субъектов о лениности оказываются связаны и, вероятно, поддерживаемы их принимающим отношением к себе как к ценности и источнику активности. Вместе с этим, их представление о лениности связано с отраженным отношением к себе. Можно предположить, что молодые люди в меньшей степени ориентируются на значимое для других, приняли неодобрение общества («Я такой и что поделать»). Подобное видение может оказывать влияние на их восприятие себя как ленивых (с негативной коннотацией), но значимых для самих себя. Это подтверждается высокой выраженностью у ленивых внутренней конфликтности. Возможно, конструктивное взаимодействие с окружением, открытость обратной связи от мира и готовность к изменениям во имя целей, значимых для самого человека, могут изменить ситуацию.

Таблица 2

**Значения рангового коэффициента корреляции г-Спирмена между представлениями о лениности и видами самоотношения**

Вид самоотношения и Представления о лениности	Spearman R	p-уровень
<b>Низко ленивые</b>		
Отраженное самоотношение и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	0,381883	0,040928
Внутренняя конфликтность и РЕГУЛ.МЫСЛ	-0,375333	0,044819
<b>Ленивые ниже среднего</b>		
Самопринятие и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	-0,450651	0,016099
Самопринятие и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	0,430994	0,022037
Самопринятие и РЕГУЛ.ПАСС	-0,382074	0,044811
Самопривязанность и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	-0,402200	0,033859
Самопривязанность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,451651	0,015837
Замкнутость и ОБСТОЯТ.МОТИВ	-0,426879	0,023482
Замкнутость и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,555533	0,002148
Самоценность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,429102	0,022692
<b>Ленивые выше среднего</b>		
Самоценность и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	0,538346	0,004553
Самоценность и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,479100	0,013275
Самоценность и ОБСТОЯТ.МОТИВ	0,514915	0,007109
Саморуководство и СОДЕРЖ.МОТХАР	-0,481052	0,012851
Саморуководство и РЕГУЛ.МЫСЛ	0,398384	0,043822
Отраженное самоотношение и СОДЕРЖ.МОТХАР	-0,413042	0,035075

Выраженное саморегулирование и СОДЕРЖ.МОТХАР	0,415001	0,033375
<b>Высоко ленивые</b>		
Саморуководство и СОДЕРЖ.МОТХАР	0,415001	0,031357
Саморуководство и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,462929	0,015032
Самопринятие и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	0,383127	0,048542
Самопринятие и ОБСТОЯТ.СОСТ	-0,514385	0,006051
Самопринятие и РЕГУЛ.ПАСС	-0,397037	0,040306

Перейдем к описанию взаимосвязей между представлениями о лени и стилями саморегуляции (Таблица 3).

У низко ленивых выявлена связь между *Моделированием* и представлениями о своем состоянии как обуславливающим лень: неадекватно оценивающие значимые внутренние условия и внешние обстоятельства, склонные к фантазированию рассматривают как условие лени свое состояние. Возможно, в этом случае субъекты упускают из виду оценку внешних обстоятельств в пользу объяснения лени усталостью. Интересно, что при наибольшем разнообразии высоко выраженных стилей саморегуляции у низко ленивых было выявлено наименьшее количество взаимосвязей с представлениями о лени. Возможно, это связано с индивидуальными сочетаниями используемых наравне стилей.

Ленивые ниже среднего с низкой выраженностью *Оценки результатов*, т.е. не замечающие своих ошибок, не критичные к своим действиям склонны рассматривать в качестве условия проявления лени обстоятельства деятельности, а не свое состояние.

В группе ленивых выше среднего было выявлено, что при выраженном *Моделировании* субъекты не трактуют лень с эмоционально-этической точки зрения, при *Гибкости* (способности перестраиваться при изменении условий) и *Самостоятельности* принимают во внимание обстоятельства деятельности, в которой проявляется лень. Высокая *Самостоятельность* также связана с малой используемостью действий для регулирования лени (заставить себя, встать и начать и т.д.).

Высоко ленивые с малой выраженностью *Программирования* склонны трактовать лень как действие, а не с эмоционально-этической точки зрения. Возможно, выраженное продумывание способов действия и последствий может привести к переживанию оценки себя как ленивого со стороны. Низко выраженное *Моделирование* связано с транслируемой регуляцией лени с помощью действий, без учета мотивационных образований в качестве обстоятельств проявления лени.

Таблица 3

**Значения рангового коэффициента корреляции г-Спирмена между представлениями о лени и стилями саморегуляции**

Представления о лени и Стиль саморегуляции	Spearman R	p-уровень
<b>Низко ленивые</b>		
Моделирование и ОБСТОЯТ.СОСТ	-0,377761	0,043344
<b>Ленивые ниже среднего</b>		
Оценка результатов и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	-0,444667	0,017747
Оценка результатов и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,451162	0,015965
Гибкость и РЕГУЛ.ПАСС	-0,383241	0,044108
<b>Ленивые выше среднего</b>		

Моделирование и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	-0,464951	0,016699
Гибкость и ОБСТОЯТ.ДЕЯТ	0,435350	0,026223
Самостоятельность и ОБСТОЯТ.СОСТ	0,548989	0,003679
Самостоятельность и РЕГУЛ.ДЕЙСТ	-0,415699	0,034681
<b>Высоко ленивые</b>		
Программирование и СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ	-0,410577	0,033396
Программирование и СОДЕРЖ.ЭМОЦ	0,449573	0,018638
Моделирование и ОБСТОЯТ.МОТИВ	0,389602	0,044557
Моделирование и РЕГУЛ.ДЕЙСТ	-0,419923	0,029207

Также показалось интересным установить различия выраженности видов самоотношения и стилей саморегуляции у оценивающих себя как ленивых (высокие и выше среднего по самооценке) и неленивых (низкие и ниже среднего). Для этого нами был использован U-критерий Манна-Уитни (Таблица 4).

Неленивые молодые люди обладают большей выраженностью Самоуверенности, Саморуководства, Отраженного самоотношения, меньшей выраженностью Самообвинения. Интересно, что отличия касаются по большей части видов самоотношения с внешними оценочными основаниями, т.е. отражением оценок окружения, результатов собственной деятельности, оцененных обществом в соответствии с требованиями деятельности. Неленивые молодые люди в большей мере склонны к Планированию, Моделированию, Программированию и Оценке результатов, которые выступили коррелятами представлений о лени.

Таблица 4

**Результаты оценки различий между показателями видов самоотношения и стилей саморегуляции у неленивых и ленивых молодых людей**

Вид самоотношения или стиль саморегуляции	Сум.ранг ленивых	Сум.ранг неленивых	U	p-уров.
Самоуверенность	2255,000	3850,000	824,000	0,000041
Саморуководство	2512,000	3593,000	1081,000	0,010279
Отраженное самоотношение	2334,500	3770,500	903,500	0,000286
Самообвинение	3319,000	2786,000	1133,000	0,024118
Планирование	2465,000	3640,000	1034,000	0,004407
Моделирование	2577,000	3528,000	1146,000	0,029445
Программирование	2295,500	3809,500	864,500	0,000113
Оценка результатов	2471,500	3633,500	1040,500	0,004976

### Вывод

Лень рассматривается как снижающее внешнюю эффективность деятельности явление, вместе с этим, выполняющее позитивную функцию в виде сохранения ресурсов, отказа от несовпадающей с интересами личности деятельности. Лень рассматривается как состояние, возникающее в ситуации переживания несоответствия внешних требований и внутренней готовности вложить имеющиеся ресурсы для их выполнения, отсутствие внутренней готовности к действию с целью сбережения ресурсов. Лениность трактуется как свойство личности, проявляющееся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния лени при низком пороге его возникновения в широком круге ситуаций.

Установлены взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

В результате ранжирования видов самоотношения было выявлено, что ведущим у низко ленивых и ленивых ниже среднего является вид самоотношения с внешним оценочным основанием, в то время как ленивые выше среднего и высоко ленивые обладают высокой выраженностью видов самоотношения как с внешними, так и с внутренними оценочными основаниями.

У неленивых молодых людей с выраженными представлениями о содержании и регуляции лени оказались связаны высокое Отраженное самоотношение и низкая Внутренняя конфликтность, а также низкая выраженность стиля саморегуляции Моделирование.

Молодые люди с самооценкой лени ниже среднего продемонстрировали взаимосвязи между высоким самопринятием, самопривязанностью, замкнутостью, самооценностью и преобладанием эмоционально-этических оценок лени, обстоятельств, связанных с состоянием субъекта. Высокая выраженность стилей Оценка результатов и Гибкость у них сопровождается отсутствием пассивности по отношению к регулированию лени и указанием на собственное состояние как обстоятельство проявления лени.

У лиц с самооценкой лени выше среднего с представлениями о лени взаимосвязаны Самоценность, Саморуководство и Отраженное самоотношение, высокая выраженность которых сопровождается представлением об активно-действенной трактовке лени, мотивационных образованиях как обстоятельствах лени, использовании мыслительных операций и размышлений в качестве инструмента регуляции лени. Также с представлениями о лени оказались связаны стили саморегуляции Моделирование, Гибкость и Самостоятельность, при высокой выраженности которых субъекты транслируют представления о специфике деятельности и состояния как условиях лени, низкую выраженность эмоционально-этических оценок и регуляции с помощью действий.

Для ленивых молодых людей характерны взаимосвязи между представлениями о лени и Саморуководством, Самопринятием. Высокая выраженность последних сопровождается представлением о лени как мотивационно-характерологической черте, а не эмоционально-этической оценке; оценке деятельности, а не состояния как условия проявления лени; отсутствием пассивности по отношению к лени. Выраженные стили саморегуляции Программирование и Моделирование у ленивых молодых людей взаимосвязаны с трактовкой лени с эмоционально-этического ракурса, а не с точки зрения выполнения действий; определении мотивационной недостаточности как условия проявления лени; малой представленностью мгновенного выполнения действий для регулирования лени.

Показано, что неленивые молодые люди обладают большей выраженностью видов самоотношения с внешними оценочными основаниями и меньшей выраженностью самообвинения. Вероятно, ориентирование на оценки других поддерживает стремление к социально одобряемому поведению, к которому относится низкое проявление лени. Неленивые молодые люди в большей мере склонны к Планированию, Моделированию, Программированию и Оценке результатов, которые выступили коррелятами представлений о лени.

Таким образом, можно сделать вывод, что лень как личностное свойство не является однозначно негативным или позитивным. Лень рассматривается нами как имеющая свое позитивное значение для человека, сопровождающееся позитивными переживаниями в моменте, но в неконтролируемом варианте отдаляющее человека от достижения целей. В случае если субъект ориентируется на социальную желательность своего поведения, вероятно, его лень будет проявляться в меньшей степени. Этому также будет способствовать развитие многообразия используемых стилей саморегуляции.

Вместе с этим, возможное чрезмерное давление на себя в условиях конкурентной, полной информации и задач среды, игнорирование сигнала от психики (которая «за нас») о необходимости восстановления ресурса, несоответствии внешних и внутренних требований может привести к неблагоприятным последствиям. Склонность к переживанию состояния лени рассматривается как свойство личности, формируемое на основе биологических, социальных и личностных факторов, отличающее одного человека от другого, сформировавшееся сообразно тому образу жизни, который привел человека в настоящий момент.

Если же проявление этого свойства снижает качество жизни человека, вероятно, путем повышения психологической грамотности в этой области через снятие стигматизации лени в представлениях, расширение знаний о вариантах трактовки лени, ее причинах и способах регуляции (включая работу над мотивационно-смысловым аспектом, расширение арсенала способов изменения смысла действия) жизненная ситуация человека может быть качественно улучшена.

Нами была предпринята попытка изучения представлений о лени, однако представляется важным в перспективе также изучение вопроса в связи с объективной и субъективной успешностью на более широкой выборке, с учетом профессиональной направленности, изучение лени с точки зрения ее компонентного строения.

## Библиография

1. Посохова С. Т. Лень как ресурс преодоления психологической уязвимости личности // Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие: Материалы V Международной научной конференции, Кострома, В 2 т. Кострома: Изд-во «Костромской государственной университет», 2019. С. 108-112.
2. Суннатова Р.И. Феномен лени как рискогенный фактор увлеченности старшеклассников гаджетами // Вестник Самарского Государственного Технического Университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2021. Т. 18. №3. С. 181-191.
3. Берендеева М. Лень — это полезно. Курс выживания для «ленивцев». М.: Книжкин Дом, 2004. 129 с.
4. Воробьева В.В., Якиманская И.С. Психология лени: постановка проблемы. Оренбург: Сфера, 2003. 57 с.
5. Посохова С.Т. Лень: психологическое содержание и проявления // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогики. 2011. №2. С. 159-166.
6. Хофман И. Лень – залог долгой жизни. СПб.: ВЕСЬ, 2003. 151 с.
7. Шукова Г.В. Современные психологические исследования лени: лень есть или лени нет? // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №6. С. 77-84.
8. Боровская Н.В. Дифференциально-психофизиологические факторы лени //

- Материалы IV съезда Российского психологического общества. М., 2007. Т. 1. С. 117-118.
9. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. С. 42-52.
  10. Шестакова Е.Г., Дорфман Л.Я. Агрессивное поведение и агрессивность личности // Образование и наука. 2009. №7. С. 51-66.
  11. Ошемкова Ю.С. Лень у молодых людей как следствие отсутствия экзистенциальной мотивации // Ананьевские чтения 2004. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. С. 591-592.
  12. Богданова Д.А. Психологическая диагностика лени как конфликта саморегуляции // Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. М.; СПб., 2005. С. 594-619.
  13. Ferrary J. R., Pychyl T. A. The scientific study of procrastination: where have we been and where are we going? // Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15(5). Pp. 7-8.
  14. Михайлова Е.Л. Ситуационные и личностные детерминанты лени. Дис. канд. псих. наук. СПб., 2007. 176 с.
  15. Алексеенко С.Н., Гайворонская Т.В., Дробот Н.Н., Профессионально-личностные характеристики студентов выпускного курса медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №8 (110). С. 16-21.
  16. Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н., Шипова Н.С., Асриян Э.В. Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов // Российский психологический журнал. 2021. Т.18. №4. С. 47-63.
  17. Ким А.Э. Взаимосвязь между видами самоотношения и саморегуляцией лени у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения // Психолог. 2021. №6. С. 28-39.
  18. Madsen, T., 2018. The Conception of Laziness and the Characterisation of Others as Lazy. Human Arenas. № 1(3). Pp. 288-304.
  19. Проценко О.Ю., Роганина М.В. Лень как преграда достижения результата // Бюллетень медицинских Интернет-конференций, 2014. Том 4. №11. С. 1127-1129.
  20. Курденко А.Н. Прокрастинация и лень: психологическое содержание понятий // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. №1. С. 128-136.
  21. Shaked L., Altaras H. Exploring academic procrastination: Perceptions, self-regulation, and consequences. Journal of University Teaching & Learning Practice. 2022. 19(3), pp. 1-25.
  22. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work //Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15 (5). Pp. 15-34.
  23. Гаврилова Е. В. Особенности представления о лени у будущих менеджеров // Управление в условиях глобальных мировых трансформаций: экономика, политика, право: Сборник научных трудов. Симферополь: Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского. 2021. С. 115-118.
  24. Воронова В. Лень в представлении современной молодежи // Наука. Образование. Культура. Актуальные проблемы и практика решения: Сборник материалов XV Всероссийской научно-практической конференции. Прокопьевск: Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева" в г. Прокопьевске, 2022. С. 59-62.
  25. Варваричева Я.И. Исследование субъективных представлений о лени // 125 лет

- Московскому психологическому обществу, 1885-2010: Юбилейная конференция Московского психологического общества. М., 2011. Т.3. С. 7-9.
26. Варваричева Я.И. Психологические механизмы феномена лени //Материалы докладов XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». 2007. С. 7-9.
27. Мурашко Е.А. Особенности проявления лени в служебных отношениях // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 513-517.
28. Овчарова Р.В. Взаимосвязь проявлений лени и конфликта саморегуляции у подростков // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №4 (72). С. 76-80.
29. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал, 2002. №6. С. 56-64.
30. Чернякевич Е. Ю. Субъективные предпосылки проявления прокрастинации у студентов технического вуза // Перспективы науки и образования. 2023. №1 (61). С. 388-400.
31. Чугуй Е. В., Кащенко С. А. Лень и леность как нарушение саморегуляции. Факторы формирования и способы искоренения лени у подростков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №.4 (15). С. 170-174.
32. Столин В.В. Самосознание личности. М.: МГУ, 1983. 284 с.
33. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ, 1991. 110 с.
34. Джанерьян С.Т. Профессиональная Я-концепция: системный анализ. Ростов н/Д: Изд-во Рост. Ун-та, 2004. 480 с.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена работа «Представления работающих молодых людей о лени в связи с их самоотношением и саморегуляцией».

Предмет исследования. Работа направлена на выявление представлений о лени, самоотношение и саморегуляция молодых людей. Автор провел подробный теоретический анализ, а также эмпирическое исследование, которое позволило выделить основные закономерности. В целом, автором поставленные цель и задачи были достигнуты.

Методологией исследования выступили работы, которые позволяют рассмотреть лень с разных позиций. Особое внимание было уделено анализу работ Ильина Е.П., Богдановой Д.А., Михайловой Е.Л., Бодрова В.А., Посоховой С.Т., Шуковой Г.В. и др.

Актуальность исследования обусловлена интересом авторов к проблеме лени, которая связана с самоотношением и саморегуляцией личности. Это значительно влияет на эффективность и качество жизни человека. Автором было отмечено, что леность способна оказать негативное влияние на успешность, продуктивность и своевременность предпринимаемых действий. Причем, отмечается, что в последние годы значительно вырос интерес научного сообщества к социально важной, влияющей на продуктивность человека теме. В то же время, наблюдается недостаточность рассмотрения данного явления в рамках научного поля.

Научная новизна исследования. Автор в процессе исследования конкретизировал



содержание феномена «лень», установил взаимосвязи между представлениями о содержании, условиях возникновения, саморегуляции лени и видами самоотношения, саморегуляцией у работающих молодых людей с разной выраженностью самооценки лени (низкой, ниже среднего, выше среднего и высокой), установлена специфика этих взаимосвязей.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, автором выделены основные смысловые части.

Во введении определена проблема исследования и выделена ее актуальность. Особое внимание уделено анализу того, что лень является социально неодобряемым явлением. В то же время, человек стремится ее ощутить, когда возникает ситуация сниженной ресурсности в форме отказа от скучной, неинтересной деятельности. Автор провел анализ количества работ, которые содержатся на портале научной электронной библиотеки elibrary.ru по тематике «Психология» с ключевым словом «лень» с 2009 по 2023 г. Было замечено значительное их увеличение, с одной стороны. С другой стороны, автор отметил недостаточность рассмотрения этого явления в рамках научного поля.

В основной части представлен подробный анализ работ специалистов, которые рассматривают лень с разных позиций:

- противоположность трудолюбия (Ильин Е.П., 2011),
- реакция личности (Богданова Д.А., 2004),
- психическое явление, проявляющееся в отсутствии желания работать (Михайлова Е.Л., 2007),
- превентивная усталость в форме сниженной работоспособности (Бодров В.А., 2012),
- ресурс преодоления психологической уязвимости личности (Посохова С.Т., 2019).

Автор провел анализ работ и выделил основные показатели, признаки и особенности лени. Это позволило сформулировать собственное понимание данного феномена.

Следующий подраздел в основной части касается рассмотрения причин возникновения и проявления лени и лености. Автор отмечает, что основными ее причинами являются биологические, социальные, психологические, эмоциональные причины. В то же время, в процессе лени снижается ценность интеллектуальных и физических усилий в процессе достижения поставленной цели. Нередко влияют также ситуативные факторы. Автор отмечает о позитивной роли проявления лености, которая помогает упорядочить свое поведение в ответ на внешний и внутренний беспорядок.

Следующий раздел посвящен рассмотрению структуры лени и выделению основных ее компонентов. Автор отметил о доминировании культурно-социального ракурса рассмотрения лени, в котором выделяются: успеваемость человека, способности человека, мотивация или усилия человека при выполнении данной задачи.

Значительное внимание в работе уделено сравнению лени с прокрастинацией, рассмотрению ее связи с саморегуляцией и самоотношением. Данным вопросам посвящен отдельный подраздел. Автор с учетом рассмотренных положений ученых выделил основные проблемы.

Следующий раздел посвящен описанию проведенного исследования. Автор выделил проблему, предмет, цель, эмпирический объект, сформулировал гипотезу, а также обосновал использованные методики.

На основании теоретического анализа в работе были выделены разные категории лености: характеризующая действия (СОДЕРЖ.ДЕЙСТВ) описывающая мотивационно-характерологические черты личности (СОДЕРЖ.МОТХАР), описывающая субъективную эмоционально-этическую оценку лени (СОДЕРЖ.ЭМОЦ), включающая выражения, касающиеся предстоящей, прошедшей деятельности или отсутствия таковой (ОБСТОЯТ.ДЕЯТ), описывающая мотивационные образования (ОБСТОЯТ.МОТИВ

характеризующая состояния человека (ОБСТОЯТ.СОСТ), включающая описание действий человека (РЕГУЛ.ДЕЙСТ), содержащая элементы внутреннего диалога, самомотивирование, мыслительные операции, размышления (РЕГУЛ.МЫСЛ), содержащая трансляцию бездействия по отношению к лени, отказ от регулирования, принятие и пассивность при переживании лени (РЕГУЛ.ПАСС) и т.д.

Полученные результаты позволили получить суммарный коэффициент самооценки выраженности лени. Данные были обработаны с помощью критериев Т-Вилкоксона, Фридмана, что позволило проранжировать виды самоотношения и стили саморегуляции. Автор подробно проанализировал предпочитаемые виды самоотношения и стили саморегуляции для каждой группы.

В завершении работы представлены подробные и аргументированные выводы.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 34 отечественных и зарубежных источников, незначительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, в библиографии есть монографии, учебные и методические пособия. Источники оформлены, в основном, корректно и однородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации: более подробно описать проведенное исследование.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются проблемами личностного развития юношеского возраста, рассматривают проблемы их самовосприятия и саморегуляции. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций. Это позволит представить в редакцию полноценную научно-исследовательскую статью.

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Башкин Е.Б., Шляхта Д.А., Янь Я. — Активность как предиктор субъективного благополучия китайских подростков // Психолог. – 2023. – № 6. – С. 54 - 65. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.69441 EDN: BQQJTM URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=69441](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69441)

## Активность как предиктор субъективного благополучия китайских подростков

**Башкин Евгений Брониславович**

ORCID: 0000-0002-4118-813X

кандидат психологических наук

заведующий кафедрой психологии и педагогики, Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

117198, Россия, Московская область, г. Москва, ул. Миклухо - маклая, 10, к. 2

✉ [bashkin\\_eb@pfur.ru](mailto:bashkin_eb@pfur.ru)



**Шляхта Дмитрий Александрович**

ORCID: 0000-0001-8853-0919

кандидат психологических наук

преподаватель, кафедра Психологии и педагогики, ФГАО ВО Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

117198, Россия, Московская область, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 10, к. 2

✉ [shlyakhta-da@rudn.ru](mailto:shlyakhta-da@rudn.ru)



**Янь Япин**

аспирант, кафедра психологии и педагогики, ФГАО ВО Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы

117198, Россия, Московская область, г. Москва, ул. Миклухо - маклая, 10, оф. к. 2

✉ [1042218245@rudn.ru](mailto:1042218245@rudn.ru)



---

[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

**DOI:**

10.25136/2409-8701.2023.6.69441

**EDN:**

BQQJTM

**Дата направления статьи в редакцию:**

23-12-2023

**Дата публикации:**

30-12-2023

**Аннотация:** С середины 1990-х гг. в китайских академических кругах в определенном масштабе ведется дискуссия вокруг понятия психического здоровья. Наличие проблем с психическим здоровьем у подростков стало одним из наиболее значимых социальных вопросов китайского общества. В этих условиях изучение особенностей субъективного благополучия китайских подростков приобретает высокую значимость, что в целом определило актуальность темы исследования. Статья посвящена исследованию проблемы субъективного благополучия китайских подростков и содержит следующую цель исследования - выявить внутренние факторы субъективного благополучия китайских подростков в их взаимосвязи с другими элементами структуры личности. Особое внимание уделено изучению влияния активности на субъективное благополучие китайских подростков. Эмпирическим объектом исследования выступили подростки Пекина и провинции Хэнань в количестве 302 человека. В качестве диагностических методов исследования выступали: опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, шкала проактивные аттитюды и опросник общей самооффективности Р. Шварцера. Полученные данные изучались с помощью методов математико-статистической обработки (расчет средних показателей, показателей стандартного отклонения, критерия Шапиро-Уилка, непараметрического дисперсионного анализа Краскела-Уоллиса, регрессионного и кластерного анализа). По результатам проведенного эмпирического исследования было обнаружено, что больше половины от всех опрошенных китайских подростков имеют высокую проактивность, что характеризуется наличием у них таких признаков, как инициативность, решительность, уверенность в собственных силах, способность быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды, планировать и активно строить свое будущее. Таким образом, подростки, имеющие проактивную модель поведения, оценивают состояние субъективного благополучия более высоко, чем подростки с низкой активностью. По результатам исследования сделаны выводы о высокой роли проактивности в формировании субъективного благополучия китайских подростков, которые могут быть учтены при разработке мероприятий по улучшению психологического благополучия подростков Китая. Результаты проведенного исследования согласуются с результатами других современных данных исследования психического благополучия, высокий уровень которого обеспечивается за счет произвольной регуляции, опережающей активности в учебной деятельности.

**Ключевые слова:**

активность, проактивное поведение, предиктор, субъективное благополучие, психологическое благополучие, позитивное психическое здоровье, самооффективность, китайские подростки, подростковый возраст, Китай

**Введение**

Наличие проблем с психическим здоровьем у подростков стало одним из наиболее значимых социальных вопросов китайского общества. По состоянию на конец 2022 г. в Китае было выявлено 30,28% пациентов с депрессией в возрасте до 18 лет (в 2020 г. их число составляло 24,60%), что выступает достаточно тревожным сигналом для общества

и государства [\[4, 7\]](#). Среди этих 30,28%, многие подростки учатся в школе (около 50%), а 41% и вовсе бросили школу из-за депрессии, что в целом негативно влияет на их последующую социализацию во взрослом возрасте и в перспективе способно привести к определенным проблемам социального благополучия в последующие десятилетия. В этих условиях изучение особенностей субъективного благополучия китайских подростков приобретает высокую значимость, что в целом определило актуальность темы исследования.

Цель статьи – изучить значение проактивного поведения для субъективного благополучия китайских подростков. Достижение этой цели позволит выявить компоненты, лежащие в основе субъективного благополучия подростков Китая, что в последующем может быть использовано при разработке национальных мероприятий по поддержке психического здоровья подростков.

### Теоретический обзор

К настоящему времени сформировалось множество теоретических школ, изучающих сущность и компоненты психического здоровья и благополучия, включая школу психодинамики (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, В. Франкл), гештальт-терапии (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман, И. Боско, Э. Бауман), школу психологии личности (К. Роджерс), школу когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек, А. Эллис), советскую школу психологии деятельности (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская). Для всех этих школ характерно рассмотрение субъективного благополучия как отсутствия нарушений здоровья. При этом внимание этих ученых в основном обращено к изучению влияния психических расстройств, депрессии и прочих отклонений на благополучие.

В последние десятилетия в научных кругах актуализировалось рассмотрение субъективного благополучия не только как отсутствия проблем со здоровьем, но и как состояния, при котором человек способен адаптироваться к жизненным ситуациям и наиболее эффективно реализовать собственный потенциал [\[11\]](#). Данная идея легла в основу концепции позитивного психического здоровья К. Рифф, выделяющей в составе психологического благополучия пять компонентов, в том числе позитивное отношение к себе и своему прошлому, наличие целей, определяющих смысл жизни человека, постоянность развития и самореализации, позитивное отношение к другим, способность следовать своим убеждениям [\[10\]](#). Методика К. Рифф получила достаточно широкую популярность и в России, где происходит активное формирование собственной психологической школы комплексной модели приверженности психическому здоровью, развиваемой исследователями кафедры психологии и педагогики РУДН [\[1\]](#).

В Китае традиционно психическое здоровье изучалось с позиций китайской медицины и связывалось с концептами энергии ци, гармонии души и тела и баланса в организме человека. В конце прошлого столетия в связи с развитием научного и общественного обмена с европейскими странами, в Китае появилась концепция психического здоровья в ее современном понимании. При этом, данная концепция была заимствована из идей школ когнитивно-поведенческой терапии, психодинамики и гештальт-терапии, и на протяжении длительного времени использовалась в ее первоначальном виде. В трудах современных китайских авторов понимание сущности психического благополучия как противоположности нездоровья все еще продолжает преобладать [\[3; 6; 8; 9\]](#), что еще раз подчеркивает необходимость пересмотра методического подхода к изучению состояния благополучия китайских подростков.

Подростковый возраст обычно рассматривается как переходный период от детства к взрослой жизни, со значительными физиологическими изменениями (такими как рост, вес и репродуктивная система), психологическим взрослением и развитием (отношения привязанности, когнитивное развитие), внешними воздействиями окружающей среды (давление со стороны сверстников) и других факторов. Все перечисленное выше в совокупности способствует динамичному развитию психического здоровья подростков и определяет их субъективное благополучие.

В работах многих китайских исследователей субъективное благополучие подростков изучается с точки зрения его негативных аспектов. Значительная часть трудов посвящена изучению проблем психического здоровья, в том числе тревоги и депрессии, продолжительности расстройств [\[12\]](#). Изучение лишь негативных аспектов субъективного благополучия представляется недостаточным для его глубокого понимания. В связи с этим, применение концепции позитивного психического здоровья К. Рифф представляется определенно перспективным.

Таким образом, под субъективным благополучием подростков мы будем понимать не только отсутствие функциональных нарушений, но эмоциональное, психологическое и социальное благополучие, позволяющие личности использовать собственные положительные психологические ресурсы для адаптации к обществу.

### **Методология исследования**

Целью проведения эмпирического исследования стало изучение гипотез о активности как факторе субъективного благополучия китайских подростков. В ходе эмпирического исследования изучались следующие гипотезы о субъективном благополучии китайских подростков:

H1: Проактивные аттитюды влияют на субъективное благополучие китайских подростков.

H2: Осознание собственной самооэффективности положительно влияет на субъективное благополучие китайских подростков.

Для решения поставленных задач был проведен опрос с применением анкеты, включающей в себя следующие психодиагностические методики:

- опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (84 вопроса), в котором выделяются школы «позитивные отношения», «самопринятие», «цели в жизни», «управление средой», «автономия», «личностный рост»;
- шкала проактивные аттитюды Р. Шварцера;
- опросник общей самооэффективности (10 вопросов);

Полученные данные изучались с помощью методов математико-статистической обработки (в том числе расчет средних показателей, показателей стандартного отклонения, критерия Шапиро-Уилка, непараметрического дисперсионного анализа Краскела-Уоллиса, позволившего сравнить показатели независимых выборок, регрессионного и кластерного анализа). Для расчета использовалось программное обеспечение Jamovi.

В исследовании приняло участие 302 подростка (151 юноша и 151 девушка) в возрасте от 17 до 19 лет, проживающих в Китае в городе Пекин (62,6%) и в деревне провинции Хэнань (37,4%).

### **Результаты исследования**

### Описательная статистика полученных показателей

В результате анализа по используемым методикам было получено 8 независимых переменных. Описательная статистика переменных представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Описательная статистика переменных (N=302)

Переменные	Среднее значение	Стандартное отклонение	Медиана	Мин.	Макс.	Асимметрия	Ско-си
<i>Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф</i>							
Позитивные отношения	56,1	11,9	56,0	25	77	-0,544	
Самопринятие	57,1	13,5	57,0	20	78	-0,566	
Цели в жизни	57,1	13,7	58,0	20	80	-0,595	
Управление средой	47,8	9,74	47,0	21	64	-0,490	
Автономия	56,1	11,6	56,0	26	75	-0,531	
Личностный рост	57,2	13,4	58,0	22	81	-0,582	
<i>Шкала проактивные аттитюды</i>							
Проактивные аттитюды	23,1	4,94	23,0	12	32	-0,142	
<i>Опросник общей самооффективности</i>							
Общая самооффективность	28,7	6,06	29,0	13	40	-0,324	

В методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф значение показателя «позитивные отношения» характеризует наличие у человека доверительных отношений с окружающими (минимальное значение 25, максимальное 77). В выборке среднее значение составило 56,1, следовательно китайским подросткам характерно среднее отношение к себе.

Среднее значение показателя «самопринятие» в выборке китайских подростков 57,1 (при минимальном значении 20, максимальном значении 78), что свидетельствует о средней выраженности принятия себя, собственных плохих и хороших качеств.

Значение показателя «цели в жизни» составило 57,1 (при минимальном значении 20, максимальном значении 78), что указывает на средне выраженное чувство направленности в жизни, относительное наличие перспектив и убеждений, характеризующих смысл жизни.

Средние значения показателя «управление средой» в выборке китайских подростков 47,8 (при минимальном значении 21, максимальном значении 64), что свидетельствует о невысоком обладании властью и компетенцией в отношении управления окружением, слабым контролем внешней деятельности, что также ведет к низкой эффективности использования имеющихся возможностей. Многие китайские подростки лишены чувства контроля над происходящим вокруг, чувствуют себя неспособными изменить обстоятельства.

По шкале «автономия» для китайских подростков среднее значение составило 56,1, при минимальном 26 и максимальном 75. Это свидетельствует о том, что респонденты имеют среднюю степень способности противостоять оценкам окружающих, принимать важные решения, действовать определенным образом.

Значение показателя «личностный рост» составило в среднем 57,2, при минимуме в 22 и максимум 81. Это позволяет обнаружить, что в целом китайские подростки имеют среднюю степень ощущения собственного «роста», в умеренной степени открыты новому опыту.

Согласно Р. Шварцеру, проактивный аттитюд (проактивное отношение) — это характеристика личности, отражающая оптимистическое ожидание относительно ресурсов окружающей среды и собственных ресурсов, базирующаяся на ответственности и желании изменить ситуацию. Следует отметить положительную направленность проактивного аттитюда, так как он отражает не только готовность субъекта менять себя и окружающую среду, но и в целом свидетельствует о позитивном отношении к неясному будущему. Значение показателя «проактивные аттитюды» составило в среднем 23,1, при минимуме в 12 и максимуме 32 [\[2\]](#).

Понятие самоэффективности (self-efficacy) было предложено Альбертом Бандурой. Он предположил, что ожидание самоэффективности означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам (успеху). Значение показателя «общая самоэффективность» составило в среднем 28,7, при минимуме в 13 и максимуме 40 [\[5\]](#).

На первом этапе также была проведена оценка нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка. Обнаружено, что его значение для всех переменных составляет менее 0,001, следовательно, гипотеза о нормальности распределения не может быть принята. Исходя из этого, для дальнейшего анализа использовался непараметрический дисперсионный анализ Краскела-Уоллиса.

### Результаты кластерного анализа показателей активности китайских подростков

Кластерный анализ использовался с целью разделить выборку китайских подростков на группы, характеризующиеся различной выраженностью показателей активности. Для этого по переменным «проактивные аттитюды» и «общая самоэффективность» был проведен анализ методом k-средних. Использовался алгоритм Хартигана-Вонга, включённые переменные были стандартизованы. В результате анализа выделились 3 кластера (рисунок 1).

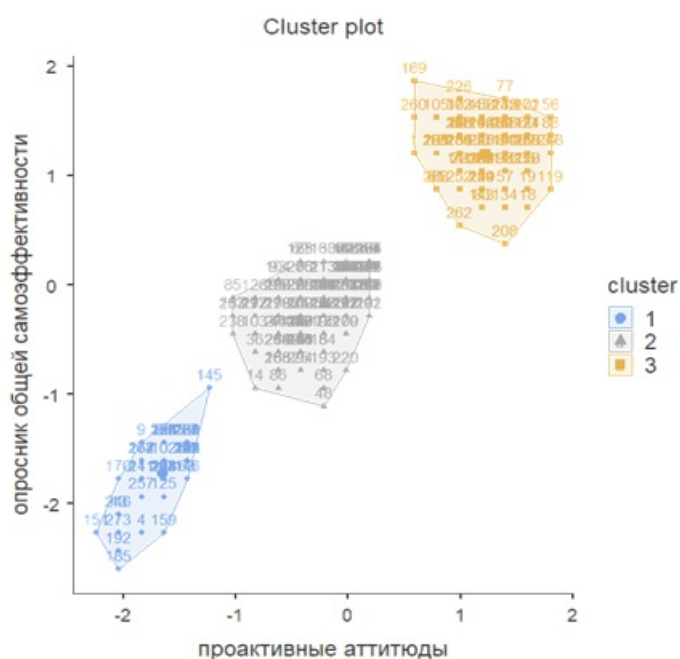




Рисунок 1 – Диаграмма рассеяния показателей шкал «проактивные аттитюды» и «общая самооффективность» Данные стандартизованны, кластеры выделены

В первый кластер, с относительно низкой выраженностью показателей активности, вошло 47 респондентов, во второй со средней активностью – 92 и в третий с высокой – 163 испытуемых. Как и следовало ожидать, группы на высоком уровне значимости ( $<.001$ ) различаются по выраженности включенных в анализ переменных. Средние значения проактивных аттитюдов – 14,9, 22 и 29; средние значения переменной «общая самооффективность» составили – 18,3, 27,6, и 35,9 соответственно. По результатам проведенного анализа мы получили три подгруппы (кластера) респондентов с различной выраженностью активности, которые условно назвали «низкая», «средняя» и «высокая».

### **Сравнительный анализ субъективного благополучия китайских подростков в группах, различающихся показателями активности**

С целью выявления различий в выраженности компонентов субъективного благополучия между группами китайских студентов, полученными по результатам кластерного анализа шкал проактивные аттитюды и общая самооффективность был проведен непараметрический однофакторный дисперсионный анализ по Краскелу-Уоллесу. Этот вариант анализа был применен, так как распределение исследуемых переменных значимо отличается от нормального закона по критерию Шапиро-Уилка (см. таб. 1)

По результатам проведенного анализа можно заключить, что все компоненты субъективного благополучия на высоком уровне значимости ( $<.001$ ) различаются в группах, характеризующихся разной активностью.

Таблица 2 – Сравнение субъективного благополучия в группах китайских подростков

Компонент субъективного благополучия	Медиана	Медиана	Медиана	$\chi^2$	p	$\epsilon^2$
	Низкий кластер	Средний кластер	Высокий кластер			
Позитивные отношения	36	54	70	240	$<.001$	0.797
Самопринятие	34	55	73	240	$<.001$	0.797
Цели в жизни	32	55	73	240	$<.001$	0.798
Управление средой	33	46	59	236	$<.001$	0.784
Автономия	37	54	70	237	$<.001$	0.787
Личностный рост	33	55	73	238	$<.001$	0.791

Последующее проведение post hoc анализа по методу Двасс-Стил-Кричлоу-Флигнер (DSCF) также выявило значимые на высоком уровне ( $<.001$ ) различия при попарном сравнении всех групп по всем исследуемым компонентам. Мы видим, что чем выше показатели активности, тем выше субъективное благополучие китайских подростков.

### **Регрессионный анализ влияния показателей активности на компоненты субъективного благополучия китайских подростков**

Для проверки гипотез исследования проводился множественный регрессионный анализ. В качестве предикторов выступали шкала «проактивные аттитюды» и опросник «общая самооффективность», в качестве зависимых переменных – компоненты субъективного

благополучия.

В таблице 3 представлены шесть проверяемых моделей. Коэффициент множественной корреляции значим по критерию F Фишера для всех моделей ( $<.001$ ), коэффициент множественной детерминации для всех моделей высокий (не менее 0,85). Все коэффициенты регрессии B значимы по t-критерию Стьюдента на высоком уровне ( $<.001$ ) Стандартизированные коэффициенты регрессии  $\beta$  принимают значение от 0,341 до 0,612. Для всех компонент субъективного благополучия, кроме «Управления средой» вклад предиктора «опросник общей самооценки» выше, чем у шкалы «проактивные attitudes».

### Обсуждение результатов

Субъективное благополучие китайских подростков складывается из нескольких составляющих, среди которых наиболее значимыми являются позитивные отношения, самопринятие, управление средой. Все они находятся в тесной связи с проактивными attitudes и общей самооценкой подростков.

Проактивное поведение играет важную роль в субъективном благополучии китайских подростков. Результаты проведенного исследования доказывают, что проактивность особенно значима для способности подростка преодолевать стресс, достигая в конечном итоге индивидуального благополучия. Это также свидетельствует о том, что значительная часть китайских подростков настроена активно решать возникающие проблемы, целеустремленна и предпринимает действия в направлении улучшения качества своей жизни.

Таблица 3 – Регрессионный анализ влияния шкалы проактивные attitudes и опросника общей самооценки на компоненты субъективного благополучия

Модель	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
	0.884	1143	2	299	< .001
<b>Позитивные отношения</b>					
Предиктор	B	SE	t	p	$\beta$
Константа	2.402	1.147	2.1	0.037	
Проактивные attitudes	0.823	0.145	5.68	< .001	0.341
Опросник общей самооценки	1.207	0.118	10.19	< .001	0.612
Модель	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
	0.89	1205	2	299	< .001
<b>Самопринятие</b>					
Предиктор	B	SE	t	p	$\beta$
Константа	-3.76	1.266	-2.97	0.003	
Проактивные attitudes	1.08	0.16	6.72	< .001	0.394
Опросник общей самооценки	1.25	0.131	9.58	< .001	0.562
Модель	R <sup>2</sup>	F	df1	df2	p
	0.884	1143	2	299	< .001
<b>Цели в жизни</b>					
Предиктор	B	SE	t	p	$\beta$
Константа	-4.26	1.312	-3.25	0.001	
Проактивные attitudes	1.2	0.166	7.22	< .001	0.434
Опросник общей самооценки					

Опросник общей самооценки самоэффективности	1.17	0.136	8.66	< .001	0.52
<b>Модель</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
	0.852	859	2	299	< .001
<b>Управление средой</b>					
<b>Предиктор</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>β</b>
Константа	4.874	1.058	4.6	< .001	
Проактивные аттитюды	0.964	0.134	7.2	< .001	0.489
Опросник общей самооценки самоэффективности	0.719	0.109	6.58	< .001	0.447
<b>Модель</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
	0.874	1035	2	299	< .001
<b>Автономия</b>					
<b>Предиктор</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>β</b>
Константа	4.348	1.163	3.74	< .001	
Проактивные аттитюды	1.08	0.147	7.34	< .001	0.46
Опросник общей самооценки самоэффективности	0.935	0.12	7.78	< .001	0.488
<b>Модель</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
	0.871	1013	2	299	< .001
<b>Личностный рост</b>					
<b>Предиктор</b>	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>β</b>
Константа	-2.51	1.356	-1.85	0.066	
Проактивные аттитюды	1.12	0.172	6.53	< .001	0.413
Опросник общей самооценки самоэффективности	1.18	0.14	8.42	< .001	0.533

В проактивном поведении особенное значение имеет самооэффективность. Именно она характеризует отношение подростков к собственным ресурсам и возможностям в изменении окружающей среды. Многие китайские подростки, как показало исследование, высоко оценивают собственную самооэффективность, что демонстрирует их уверенность в себе и своих способностях. Это во многом определяет субъективное благополучие китайских подростков.

Подростки с проактивной моделью поведения настроены положительно в отношении своей жизни. Они имеют иное восприятие препятствий, возникающих на их пути, способны принимать более эффективные решения по их преодолению. Активно ставя цели, обладая уверенностью в собственных силах, успешно достигая поставленные задачи, китайские подростки накапливают положительный опыт в отношении к себе, что в целом повышает их самооценку, удовлетворенность жизнью и непосредственно определяет субъективное благополучие.

### Заключение

В заключении отметим, что субъективное благополучие подростков – важная проблема, имеющая далеко идущее значение. От того, как подростки ощущают себя, насколько они уверены в своих силах и в возможности достижения целей для лучшего будущего зависят перспективы общества и нации в целом.

По результатам проведенного эмпирического исследования было обнаружено, что многие китайские подростки имеют высокую проактивность, что характеризуется наличием у них таких признаков, как инициативность, решительность, уверенность в

собственных силах, способность быстро адаптироваться к изменениям окружающей среды, планировать и активно строить свое будущее. Несмотря на то, что доля подростков с высокой проактивностью составила более 50%, многие китайские подростки все еще имеют слабую проактивность, при этом уровень их субъективного благополучия существенно ниже, чем у подростков с проактивной моделью поведения. Это выступает весьма тревожным сигналом для государства, поскольку требует принятия своевременных мер по улучшению ситуации и повышению субъективного благополучия подростков.

Результаты исследования обладают высокой теоретической значимостью и могут быть использованы для разработки национальной политики мер поддержки субъективного благополучия китайских подростков, а также для проведения сравнительных межнациональных исследований субъективного благополучия подростков Китая и других стран.

## Библиография

1. Башкин Е.Б., Шляхта Д.А. Временная компетентность как составляющая часть психического здоровья в контексте самореализации личности // Самореализация личности в эпоху цифровизации: глобальные вызовы и возможности: материалы Международной научно-практической конференции. М.: РУДН, 2022. С. 245-250.
2. Ван Цайкан, Ху Чжунфэн, Лю Юн. Исследование надежности и валидности общей шкалы самоофективности (=王才康,胡中锋,刘勇.一般自我效能感量表的信度和效度研究) // Прикладная психология. 2001. № 7 (1). Р. 4-5.
3. Лю Хуашань. Признание концепций и стандартов психического здоровья // Психологическая наука. 2021. № 24 (4). С. 480-481.
4. Национальный отчет о развитии психического здоровья Китая (2019–2020) [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.360doc.com/content/21/0310/19/16781080\\_966303054.shtml](http://www.360doc.com/content/21/0310/19/16781080_966303054.shtml) (дата обращения: 03.11.2023).
5. Пэн Лихуа. Исследование взаимосвязи между самоофективностью, стилем воспитания и достижениями учащихся средних школ (=彭丽华.中学生自我效能感、父母养育方式和成绩的关系研究) // Прикладная психология. 2009. № 1. С. 45-46.
6. Се Тянь, Цзян Си, Юй Голян. Исследование влияния личности и социальной психологии на психическое здоровье // Исследования высшего образования провинции Хэйлунцзян. 2019 № 37 (8). С. 112-115.
7. Согласно «Синей книге психического здоровья Китая» 2023 года, уровень выявления депрессии в начальных и средних школах достигает 40%! [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://www.sohu.com/a/729004409\\_100255492](https://www.sohu.com/a/729004409_100255492) (дата обращения: 03.11.2023).
8. Хуан Цзяньхоу. Психическое здоровье молодежи. Тайбэй: Издательство психологии, 2020.
9. Чжан Юнсюн, Ян Минли. Анализ факторов, влияющих на психическое здоровье подростков, и исследование стратегий оптимизации среды роста (=张永雄,杨敏梨.青少年心理健康影响因素分析及成长环境优化策略研究) // Журнал Янлинского профессионально-технического колледжа. 2022. № 21 (1). С. 30-34
10. Blasco-Belled A., Alsinet C. The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale // Scandinavian Journal of Psychology. 2022. Vol. 63. № 3. Р. 199-207.
11. Mikhailova, O. B. Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the

International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health / O. B. Mikhailova, Z. R. Khairova, E. B. Bashkin // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. – 2021. – Vol. 18, No. 4. – P. 915-922. – DOI 10.22363/2313-1683-2021-18-4-915-922. – EDN QKIDZR.

12. Tang X., Tang S., Ren Z., Wong D. F. K. Psychosocial risk factors associated with depressive symptoms among adolescents in secondary schools in mainland China: A systematic review and meta-analysis // Journal of Affective Disorders. 2020. № 263. P. 155–165.

## Результаты процедуры рецензирования статьи

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

На рецензирование представлена работа «Активность как предиктор субъективного благополучия китайских подростков».

Предмет исследования. Работа направлена на выявление значение проактивного поведения для субъективного благополучия китайских подростков. Особое внимание в работе посвящено выявлению компонентов, лежащих в основе субъективного благополучия подростков Китая. Автор выдвинул гипотезы, поставил эмпирическую цель и задачи; разработал программу, провел исследование и проанализировал полученные результаты. В целом, поставленные цель и задачи были достигнуты, а гипотезы подтверждены.

Методологией исследования являются работы, которые рассматривают сущность и компоненты психического здоровья и благополучия:

- школа психодинамики (З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, В. Франкл),
- школа гештальт-терапии (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман, И. Боско, Э. Бауман),
- школа психологии личности (К. Роджерс),
- школа когнитивно-поведенческой терапии (А. Бек, А. Эллис),
- советская школа психологии деятельности (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, К. А. Абульханова-Славская).

Автором в работе проведено как теоретическое, так и эмпирическое исследование.

Актуальность исследования обусловлена тем, что у значительного количества китайских подростков наблюдаются проблемы с психическим здоровьем. В то же время, недостаточно эмпирической информации об особенностях их субъективного благополучия.

Научная новизна исследования. Полученные результаты позволяют разработать национальные мероприятия, направленные на поддержку психического здоровья китайских подростков.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, автором выделены основные смысловые части.

Во введении определена проблема исследования и выделена ее актуальность. Автор отмечает о том, что важно обеспечение психологического благополучия подростков в китайском обществе. Поскольку по статистике в конце 2022 года у значительного числа пациентов была выявлена хроническая депрессия. С другой стороны, отсутствуют данные о содержании их субъектного благополучия. Это позволит выработать новые подходы к их сопровождению.

Второй раздел включает в себя обзор литературных источников. Автором рассмотрены основные подходы и теоретические школы, которые изучают сущность и компоненты

психического здоровья и благополучия. Особое внимание уделено рассмотрению субъективного благополучия как отсутствия нарушений здоровья. В работе особое внимание уделено тому, каким образом традиционно рассматривается психическое здоровье в Китае.

Проведенный анализ позволил автору выделить содержание феномена «субъективное благополучие подростков»; выделить его эмоциональные, психологические и социальные компоненты. Проведенный анализ позволил автору провести эмпирическое исследование.

Следующий раздел посвящен описанию методологии исследования. Автором были поставлены исследовательские задачи и цель, выделены гипотезы исследования и выборка. Особое внимание уделено описанию методик, методов математико-статистической обработки. Для расчета использовалось программное обеспечение Jamovi.

Следующий раздел посвящен описанию результатов эмпирического исследования, в рамках которого представлена описательная статистика полученных показателей по использованным методикам. Автор представил результаты по основным шкалам и оценку нормальности распределения по критерию Шапиро-Уилка.

В следующих разделах представлены:

- результаты кластерного анализа показателей активности китайских подростков,
- сравнительный анализ субъективного благополучия китайских подростков в группах, различающихся показателями активности,
- регрессионный анализ влияния показателей активности на компоненты субъективного благополучия китайских подростков.

Завершает статью раздел с обсуждением результатов, в котором представлено описание составляющих субъективного благополучия китайских студентов и их проактивного поведения.

В завершении работы автором были подведены основные результаты и сделано ряд общих выводов. Выдвинутые гипотезы были подтверждены. В завершении обозначена практическая и теоретическая значимость проведенного исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 12 отечественных и зарубежных источников, значительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. В то же время, имеются ссылки на учебно-методические материалы, интернет-источники и монографии. Источники оформлены, в основном, корректно и однородно. Важно обратить внимание на оформление ссылок.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- оформить введение, выделить актуальность с позиции научного дефицита; обозначить методологическую основу, объект и предмет исследования;
- предложить рекомендации по результатам проведенного теоретического исследования;
- выделить перспективы дальнейшего изучения затронутой проблемы;
- оформить библиографический список в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются изучением проблем психического здоровья китайских подростков. Статья может быть рекомендована к опубликованию, важно учесть выделенные рекомендации. Это позволит представить в редакцию научно-исследовательскую статью, отличающуюся научной новизной.

Психолог

*Правильная ссылка на статью:*

Тулитбаева Г.Ф., Хайдаршина Р.Н. — Исследование взаимосвязи одиночества и суицидальных рисков у подростков и пожилых людей // Психолог. – 2023. – № 6. – С. 66 - 79. DOI: 10.25136/2409-8701.2023.6.39455  
EDN: NPGVOI URL: [https://nbpublish.com/library\\_read\\_article.php?id=39455](https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=39455)

## Исследование взаимосвязи одиночества и суицидальных рисков у подростков и пожилых людей

**Тулитбаева Галина Фанилевна**

ORCID: 0000-0002-3754-9473

кандидат психологических наук

доцент, кафедра психологического сопровождения и клинической психологии, Уфимский университет науки и технологий

450000, Россия, республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 3/4

✉ [tulitbaevagf@rambler.ru](mailto:tulitbaevagf@rambler.ru)



**Хайдаршина Регина Нагимовна**

магистр, кафедра психологического сопровождения и клинической психологии, Уфимский университет науки и технологий

450000, Россия, республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Менделеева, 177/5

✉ [haidarshina777@mail.ru](mailto:haidarshina777@mail.ru)



[Статья из рубрики "Внутренний мир человека"](#)

### DOI:

10.25136/2409-8701.2023.6.39455

### EDN:

NPGVOI

### Дата направления статьи в редакцию:

20-12-2022

### Дата публикации:

31-12-2023

**Аннотация:** В статье представлены результаты исследования, посвященного выявлению взаимосвязи одиночества и степени суицидального риска у подростков и лиц пожилого возраста. Предметом исследования явилась взаимосвязь одиночества и суицидального

риска у лиц подросткового и пожилого возраста. В качестве методов использовались «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон), методика «Карта риска суицида» (модификация Л. Б. Шнейдер), «Шкала оценки риска суицида» (Patterson), «Шкала безнадёжности» (А. Бек), математико-статистический анализ. Новизна исследования состоит в том, что впервые выявлена система взаимосвязей одиночества и суицидальных тенденций в подростковом и пожилом возрастах. В ходе исследования в обеих исследуемых группах была установлена взаимосвязь переживания одиночества и уровня суицидального риска. При этом субъективная оценка уровня своего актуального одиночества как высокого, негативное отношение к своему одиночеству и зависимость от общения связаны с высоким уровнем суицидального риска, а позитивное отношение к одиночеству и низкая степень переживания актуального одиночества связаны с низким уровнем риска суицида. Полученные результаты свидетельствуют о том, что существует путь преодоления негативных аспектов одиночества и снижения числа суицидов, который связан с изменением отношения к одиночеству, способностью к саморегуляции, умением находить и пользоваться внутренними и внешними ресурсами личности. Полученные выводы будут полезны как психологам, так и специалистам, работающим с подростками и пожилыми людьми.

**Ключевые слова:**

одиночество, подросток, лица пожилого возраста, суицид, убийство, суицидальное поведение, одинокий человек, подростковый возраст, чувство одиночества, ощущение одиночества

Проблема самоубийств в России сохраняет свою актуальность на протяжении нескольких десятков лет. Данная причина смерти людей не только занимает высокое место в общей структуре смертности населения (находясь на третьем месте среди причин смерти), но и является причиной огромного ущерба для людей, причем как морального, так и материального.

Согласно статистике, каждый день во всем мире добровольно завершают свою жизнь примерно три тысячи человек, за год уходят из жизни по собственному решению около миллиона человек, а это 1,5 процента всех случаев смерти людей [\[8\]](#). Однако масштабы заявленной проблемы существенно шире, потому что количество суицидальных попыток значительно больше числа доведенных до конца самоубийств.

Особенно высок уровень суицидального риска в группах людей подросткового и пожилого возраста, именно эти категории людей наиболее уязвимы перед лицом этой опасности. Одной из важнейших причин суицидов в данных возрастных группах является чувство одиночества.

Сегодня проблема переживания одиночества становится глобальной и острой, ей посвящены отдельные направления исследований, правомерно связывая его с ухудшением психического здоровья и нарушением социальных связей. Особенностью данного феномена является, на наш взгляд, его амбивалентность, ведь представление об одиночестве как о негативном явлении как на бытовом уровне, так и во многих научных подходах, затмевает истинную природу одиночества и закрывает возможность научиться справляться с ним, увидев его обратную сторону. Если одиночество



воспринимается как дефицит (общения, переживаний, связей) и получает оценку нежелательного состояния, то таким образом закрывается и возможность творческого уединения, поскольку на него не остается душевных сил, стремление человека избегать одиночества имеет следствием избегание уединения вообще.

В то же время большинство исследователей подчеркивают три основных направления существования феномена одиночества: во-первых, переживание одиночества как ответ на социальную изоляцию, во-вторых, переживание одиночества как ответ на потерю значимого человека (или отношений), в-третьих, переживание одиночества как основного элемента саморазвития [\[2, 3, 4, 5\]](#).

Юный человек в попытке доказать свою собственную независимость, ценность, уникальность и оригинальность своей личности просто неизбежно попадает в ситуацию одиночества, ведя беседу с самим собой (что, кстати, и помогает ему пережить эту изоляцию). Как полагает И.С. Кон, и в этом трудно с ним не согласиться, именно одиночество является бесценным помощником подростку в возможности проиграть разнообразные роли, которые в реальной жизни ему недоступны, в возможности смоделировать и прожить разные ситуации, включая также сложные и критические [\[4\]](#). Однако, одиночество, с одной стороны, представляя собой необходимое условие для развития личности подростка, с другой стороны – создает трудности и барьеры в развитии коммуникативной стороны жизни и способствует формированию негативного образа Я [\[1, 7\]](#).

Существенным аспектом одиночества пожилых людей является не изоляция как таковая, а психологические и эмоциональные особенности восприятия и осознания одиночества либо как неизбежных условий существования и использования их как ресурса, либо как равнодушия со стороны окружающих и переживания его как трагедии и несчастья [\[3\]](#).

Неоднозначный характер феномена одиночества и существующая связь переживания одиночества с риском суицида, особенно высоким в изучаемых нами возрастных группах, обусловили необходимость нашего исследования, направленного на более детальное изучение указанной связи.

Цель исследования заключается в выявлении связей между переживанием одиночества и суицидальным риском у подростков и пожилых людей.

Предметом исследования является взаимосвязь одиночества и суицидального риска у лиц подросткового и пожилого возраста.

Гипотеза исследования состояла в установлении специфики взаимосвязи одиночества и суицидального риска в группах лиц подросткового и пожилого возраста.

Новизна исследования состоит в том, что впервые выявлена система взаимосвязей переживания одиночества и суицидальных тенденций в подростковом и пожилом возрастах и проанализирован характер этих связей. В ходе исследования в обеих исследуемых группах была установлена взаимосвязь переживания одиночества как негативного или позитивного явления и уровня суицидального риска. При этом негативное отношение к своему одиночеству и зависимость от общения связаны с высоким уровнем суицидального риска, а позитивное отношение к одиночеству и низкая степень переживания актуального одиночества связаны с низким уровнем риска суицида. Т.е. именно интерпретация своего одиночества субъектом как несчастья или ресурса становится причиной соответственно высокого или низкого у него уровня риска

суицида.

В работе использованы следующие методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Карта риска суицида» в модификации для подростков (Л.Б. Шнейдер), а также «Шкала оценки риска суицида» (В. Паттерсон) и «Шкала безнадёжности» (А. Бек).

Исследование проводилось в 2020-2022 годах на базе службы социально-психологической помощи Караидельского района Республики Башкортостан, в нем приняли участие подростки в возрасте 15-16 лет и пожилые люди в возрасте старше 65 лет, всего 90 человек.

Полученные средние значения и сравнительный анализ данных значений с помощью критерия U-Манна-Уитни представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ средних групповых показателей одиночества и риска суицида у подростков и пожилых людей

№	Исследуемые параметры	Лица подросткового возраста		Лица пожилого возраста		Уровень значимости (p)
		(n = 45)		(n = 45)		
		среднее	σ	среднее	σ	
Методика дифференциальный опросник переживания одиночества (Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев)						
1	Общее переживание одиночества	27,5	7,7	22,4	6,9	0,01
2	Зависимость от общения	23,7	6,9	16,8	5,8	0,01
3	Позитивное одиночество	14,6	3,8	20,9	6,5	0,01
Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон)						
4	Уровень субъективного ощущения одиночества	38,7	17,4	25,2	12,2	0,01
Методика «Карта риска суицида» (модификация Л. Б. Шнейдер)						
5	Уровень суицидального риска	13,9	3,3	8,1	1,4	0,01
Шкала оценки риска суицида (В. Паттерсон)						
6	Уровень суицидального риска	4,1	1,6	2,7	0,3	0,01
Шкала безнадёжности (А. Бек)						
7	Уровень негативного					

отношения собственному предполагаемому будущему	к	12,4	2,7	8,6	1,3	0,01
--	---	------	-----	-----	-----	------

Переменная, показывающая степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми, – общее переживание одиночества, имеет высокие средние арифметические в обеих группах (в группе подростков – 27,5 балла; в группе пожилых людей – 22,4 балла), что показывает выраженность переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми.

Переменная, отражающая неприятие одиночества, неспособность оставаться одному, – зависимость от общения, имеет высокий средний арифметический показатель в группе подростков (23,7), и средний в группе пожилых людей (16,8). Высокие баллы по указанной шкале говорят о негативном отношении к одиночеству, стремлению искать общения любой ценой, лишь бы избежать уединения – это характеризует группу подростков в нашей выборке. Пожилые люди более толерантны к одиночеству и не стремятся избегать уединения.

Переменная, отражающая способность находить в одиночестве ресурс, использовать уединение творчески для собственного развития, – позитивное одиночество, имеет низкий средний арифметический показатель в группе подростков (14,6), и высокий в группе пожилых людей (20,9). Низкие баллы по данной шкале говорят о неспособности подростков находить ресурс в одиночестве и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. Высокие баллы характеризуют пожилых людей как умеющих находить ресурс в ситуации уединения, ценить его, использовать для своего блага.

Переменная, показывающая собственное отношение к своему одиночеству, – уровень субъективного ощущения одиночества, по среднему арифметическому показателю характеризуется как средний в обеих группах (38,7 в группе подростков, 25,2 в группе пожилых людей), что свидетельствует об оценке респондентами своего одиночества как не высокой, но и не низкой степени.

Переменная, показывающая степень выраженности факторов риска суицида, – уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида»), имеет средний арифметический показатель среднего уровня для группы подростков (13,9), что говорит о присутствии риска суицида, и низкий уровень для группы пожилых людей (8,1), что говорит о незначительном риске суицида.

Переменная, показывающая степень выраженности факторов риска суицида, – уровень суицидального риска (по Шкале оценки риска суицида), имеет средние арифметические показатели на среднем уровне в обеих группах (4,1 в группе подростков и 2,7 в группе пожилых людей), что свидетельствует о присутствии риска суицида.

Переменная, показывающая выраженность негативного отношения к собственному предполагаемому будущему, – уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему, имеет средние арифметические показатели на среднем уровне в обеих группах (12,4 в группе подростков и 8,6 в группе пожилых людей), что свидетельствует об умеренной степени безнадежности.

Итак, сравнительный анализ полученных данных по показателям одиночества и суицидального риска в двух изучаемых группах (подростков и лиц пожилого возраста) позволяет говорить о достоверных статистических различия в выборках по следующим

переменным: общее переживание одиночества, зависимость от общения, позитивное одиночество, субъективное ощущение одиночества, суицидальный риск, негативное отношение к собственному предполагаемому будущему. Установленные достоверные различия в выборках позволяют провести анализ взаимосвязи показателей одиночества и суицидального риска с целью выявления специфики связи между переменными отдельно для двух групп испытуемых.

Математический анализ и выявление взаимосвязи между изучаемыми переменными осуществлялись при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ .

Среди выделенных показателей ощущения одиночества и суицидального риска у подростков было выявлено 12 пар значимых корреляций, в том числе 9 положительных и 3 отрицательных (таблица 2).

Таблица 2 – Установленные корреляционные связи показателей одиночества и суицидального риска в группе подростков

Шкалы	Эмпирические значения $r_{s \text{ эмп}}$		
	Уровень суицидального риска (методики «Карта риска суицида»)	Уровень суицидального риска (шкала оценки риска суицида)	Уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему
Общее переживание одиночества	0,468**	0,354*	0,558**
Зависимость от общения	0,404**	0,479**	0,489**
Позитивное одиночество	-0,502**	-0,485**	-0,374*
Уровень субъективного ощущения одиночества	0,341*	0,354*	0,430**
Примечание: * – корреляция значима при $p < 0,05$ ;			
** – корреляция значима при $p < 0,01$ ;			

В ходе исследования обнаружены следующие связи.

Общее переживание одиночества и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,468$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат свидетельствует о том, что у подростков высокий уровень общего переживания одиночества соответствует высокому уровню суицидального риска, и, наоборот, при низком уровне общего переживания одиночества риск суицида характеризуется как незначительный. Если подросток находится в изоляции, считает себя одиноким и переживает это болезненно, это увеличивает риск суицида. А если у подростка нет болезненного переживания своего одиночества, то и риск суицида не высок.

Общее переживание одиночества и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,354$  при  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что у подростков высокий уровень общего переживания одиночества соответствует высокому уровню суицидального риска, т.е. чем сильнее общее переживание одиночества, тем выше уровень суицидального риска, а меньшая степень актуального ощущения одиночества соответствует менее значительному риску суицида.

Общее переживание одиночества и уровень негативного отношения к собственному

предполагаемому будущему ( $r_s = 0,558$  при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что у подростков высокий уровень общего переживания одиночества соответствует высокому уровню негативного отношения к своему будущему, а низкий уровень – соответственно, низкому. Т.е. в случае изоляции и болезненного переживания своего одиночества подросток и предполагаемое свое будущее оценивает негативно (верит, что в его жизни все будет идти не так, своих целей он не достигнет, проблемы разрешены не будут). А в случае отсутствия болезненного переживания своего одиночества отмечается низкий уровень безнадежности.

Зависимость от общения и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,404$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат говорит о том, что чем выше уровень зависимости от общения, тем значительнее риск суицида, и наоборот, чем он ниже, тем ниже уровень суицидального риска. Т.е. чем сильнее подросток не приемлет ситуацию одиночества и интенсивнее ищет контактов любой ценой, тем выше у него уровень суицидального риска, а чем спокойнее его отношение к одиночеству, тем меньший отмечается у него уровень суицидального риска.

Зависимость от общения и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,479$  при  $p \leq 0,01$ ). Данная связь свидетельствует о том, что чем выше уровень зависимости от общения, тем значительнее риск суицида, и наоборот, чем он ниже, тем ниже уровень суицидального риска. Т.е. чем сильнее подросток не приемлет ситуацию одиночества и интенсивнее ищет контактов любой ценой, тем более высокий у него наблюдается уровень суицидального риска, а чем толерантнее его отношение к одиночеству, тем меньший уровень суицидального риска у него отмечается.

Зависимость от общения и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,489$  при  $p \leq 0,01$ ). Этот результат говорит о том, что чем выше уровень зависимости от общения, тем более высокие показатели безнадежности наблюдаются у подростка. Т.е. у подростка, негативно воспринимающего одиночество и стремящегося к контактам любой ценой с целью избежать уединения, наблюдается и негативная оценка своего предполагаемого будущего, такой подросток верит, что в его жизни все будет идти не так, своих целей он не достигнет, проблемы разрешены не будут. У подростка, относящегося к одиночеству толерантно, наблюдаются более низкие показатели безнадежности.

Позитивное одиночество и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = -0,502$  при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что чем выше показатели по шкале «позитивное одиночество», тем ниже уровень суицидального риска, а чем данные показатели ниже, тем значительнее риск суицида. Т.е. у подростков, которые испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время себе самим в уединении, уровень суицидального риска будет ниже, а у подростков, которые не способны находить ресурс и не испытывают положительных эмоций в ситуации уединения, уровень суицидального риска отмечается высокий.

Позитивное одиночество и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = -0,485$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат подтверждает предыдущий вывод о том, что у подростков, которые умеют ценить ситуации уединения и испытывают в их отношении положительные эмоции, уровень суицидального риска будет ниже, а у подростков, которые в ситуации уединения не способны находить ресурс и не испытывают положительных эмоций, уровень суицидального риска отмечается высокий.

Позитивное одиночество и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = -0,374$  при  $p \leq 0,05$ ). Такой результат свидетельствует о том, что у подростков чем выше показатели по шкале «позитивное одиночество», тем ниже уровень негативного отношения к своему будущему. Т.е. подростки, которые умеют ценить ситуации уединения и испытывают в их отношении положительные эмоции, демонстрируют низкий уровень безнадежности, а подростки, которые в ситуации уединения не способны находить ресурс и не испытывают положительных эмоций, верят, что в жизни все будет идти не так, проблемы разрешены не будут, цели достигнуты не будут.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,341$  при  $p \leq 0,05$ ). Данная связь свидетельствует о том, что чем сильнее подросток ощущает свое одиночество, тем выше у него будет уровень суицидального риска, а у подростков с низкой степенью ощущения одиночества уровень суицидального риска наблюдается низкий.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,354$  при  $p \leq 0,05$ ). Такой результат говорит о том, что у подростков, которые испытывают сильное одиночество, высок уровень суицидального риска. У подростков, не переживающих тяжелое одиночество, суицидальный риск ниже.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,430$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат говорит о том, что для подростков, которые испытывают сильное одиночество, характерна большая степень безнадежности. У подростков, не переживающих тяжелое одиночество, степень безнадежности ниже.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ одиночества и суицидального риска в группе подростков позволяет отметить наличие следующих взаимосвязей общего переживания одиночества и суицидального риска, негативного отношения к собственному предполагаемому будущему; зависимости от общения и суицидального риска, негативного отношения к собственному предполагаемому будущему; позитивного одиночества и суицидального риска, негативного отношения к собственному предполагаемому будущему.

Наиболее сильные корреляционная связь между показателями одиночества и суицидального риска в группе подростков обнаружена между переменными общее переживание одиночества и негативное отношение к собственному предполагаемому будущему, что свидетельствует о том, что подростки в случае изоляции и болезненного переживания своего одиночества предполагаемое свое будущее оценивает негативно.

Среди выделенных показателей ощущения одиночества и суицидального риска у пожилых людей было выявлено 12 пар значимых корреляций, в том числе 9 положительных и 3 отрицательных (таблица 3).

Таблица 3 – Установленные корреляционные связи показателей одиночества и суицидального риска в группе пожилых людей

Шкалы	Эмпирические значения $r_s$ эмп		
	Уровень суицидального риска	Уровень суицидального риска (шкала	Уровень негативного отношения к

	(методики «Карта риска суицида»)	оценки риска суицида)	собственному предполагаемому будущему
Общее переживание одиночества	0,422**	0,556**	0,506**
Зависимость от общения	0,430**	0,358*	0,398*
Позитивное одиночество	-0,371*	-0,394*	-0,331*
Уровень субъективного ощущения одиночества	0,585**	0,539**	0,452**
Примечание: * – корреляция значима при $p < 0,05$ ; ** – корреляция значима при $p < 0,01$ ;			

В ходе исследования обнаружены следующие связи.

Общее переживание одиночества и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,422$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат свидетельствует о том, что если пожилой человек находится в изоляции, считает себя одиноким и переживает это болезненно, это увеличивает риск суицида. А если у него нет болезненного переживания своего одиночества, то и риск суицида не высок.

Общее переживание одиночества и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,556$  при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что у пожилых людей чем сильнее общее переживание одиночества, тем выше уровень суицидального риска, а меньшая степень актуального ощущения одиночества соответствует менее значительному риску суицида.

Общее переживание одиночества и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,506$  при  $p \leq 0,01$ ). Это свидетельствует о том, что в случае изоляции и болезненного переживания своего одиночества пожилой человек и предполагаемое свое будущее оценивает негативно (верит, что в его жизни все будет идти не так, своих целей он не достигнет, проблемы разрешены не будут). А в случае отсутствия болезненного переживания своего одиночества отмечается низкий уровень безнадежности.

Зависимость от общения и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,430$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат говорит о том, что чем сильнее пожилой человек не приемлет ситуацию одиночества и интенсивнее ищет контактов любой ценой, тем выше у него уровень суицидального риска, а чем спокойнее его отношение к одиночеству, тем меньший отмечается у него уровень суицидального риска.

Зависимость от общения и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,358$  при  $p \leq 0,5$ ). Данная связь свидетельствует о том, что чем сильнее пожилой человек не приемлет ситуацию одиночества и интенсивнее ищет контактов любой ценой, тем более высокий у него наблюдается уровень суицидального риска, а чем толерантнее его отношение к одиночеству, тем меньший уровень суицидального риска у него отмечается.

Зависимость от общения и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,398$  при  $p \leq 0,05$ ). Этот результат говорит о том, что у пожилого человека, негативно воспринимающего одиночество и стремящегося к контактам любой ценой с целью избежать уединения, наблюдается и негативная оценка своего предполагаемого будущего, он верит, что в его жизни все будет идти не так, своих целей он не достигнет, проблемы разрешены не будут. У пожилого человека, относящегося к одиночеству толерантно, наблюдаются более низкие показатели безнадежности.

Позитивное одиночество и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = -0,371$  при  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что у пожилых людей, которые испытывают положительные эмоции в ситуациях уединения, умеют ценить их и стремятся осознанно уделять время себе самим в уединении, уровень суицидального риска будет ниже.

Позитивное одиночество и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = -0,394$  при  $p \leq 0,05$ ). Такой результат подтверждает предыдущий вывод о том, что у пожилых людей, которые умеют ценить ситуации уединения и испытывают в их отношении положительные эмоции, уровень суицидального риска будет ниже.

Позитивное одиночество и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = -0,331$  при  $p \leq 0,05$ ). Такой результат свидетельствует о том, что пожилые люди, которые умеют ценить ситуации уединения и испытывают в их отношении положительные эмоции, демонстрируют более низкий уровень безнадежности.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень суицидального риска (по методике «Карта риска суицида») ( $r_s = 0,585$  при  $p \leq 0,01$ ). Данная связь свидетельствует о том, что чем сильнее пожилой человек ощущает свое одиночество, тем выше у него будет уровень суицидального риска.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень суицидального риска (по шкале оценки риска суицида) ( $r_s = 0,539$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат говорит о том, что у пожилых людей, которые испытывают сильное одиночество, высок уровень суицидального риска. У пожилых людей, не переживающих тяжелое одиночество, суицидальный риск ниже.

Уровень субъективного ощущения одиночества и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,452$  при  $p \leq 0,01$ ). Такой результат говорит о том, что для пожилых людей, которые испытывают сильное одиночество, характерна большая степень безнадежности. У пожилых людей, не переживающих тяжелое одиночество, степень безнадежности ниже.

Таким образом, в группе лиц пожилого возраста выявлены следующие взаимосвязи: общее переживание одиночества и уровень суицидального риска, общее переживание одиночества и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему, зависимость от общения и уровень суицидального риска, зависимость от общения и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему, позитивное одиночество и уровень суицидального риска, позитивное одиночество и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему, уровень субъективного ощущения одиночества и уровень суицидального риска, уровень субъективного ощущения одиночества и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему. Наиболее выраженную взаимосвязь имеют переменные субъективного ощущения одиночества и суицидальный риск, что показывает высокую



значимость ощущения собственного одиночества в рисках к суицидальному поведению у пожилых людей и выражает актуальность разрабатываемой проблемы.

**Заключение.**

Установленная связь между негативным отношением к собственному одиночеству, переживанием его как своего несчастья, и высоким уровнем суицидального риска, а также отношением к собственному одиночеству как ресурсу, а не как несчастью и проблеме, и соответственно низким уровнем суицидального риска показывает, что существует путь преодоления негативных аспектов одиночества и снижения числа суицидов, как завершенных, так и парасуицидов. И этот путь связан с изменением отношения к одиночеству, способностью к саморегуляции, умением находить и пользоваться внутренними и внешними ресурсами личности, т.е. с психологической грамотностью людей. Решению этой задачи может способствовать создание специальных антикризисных программ, посвященных преодолению негативного аспекта одиночества.

Главным образом, преодоление негативных аспектов одиночества базируется на признании существования одиночества (в том числе самими подростками и пожилыми людьми), а также на принятии и при необходимости трансформации его психологического содержания. Ведь важнейшим компонентом одиночества человека являются не пути, которыми он дошел до него, а то, как сам человек воспринимает и использует это свое состояние [\[6\]](#).

Полученные результаты будут полезны как специалистам, занимающимся психологической помощью населению, так и педагогам, социальным работникам и другим специалистам, работающим с подростками и пожилыми людьми. Перспективами дальнейшего исследования видятся в разработке программы социально-психологического сопровождения лиц подросткового и пожилого возраста в преодолении одиночества.

## **Библиография**

1. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. 100 с.
2. Воронина О.А. Внутриличностный конфликт и социально-психологическая работа с ним в условиях дома-интерната для престарелых // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. 1999. N 2. С. 22-26.
3. Гехт И.А. Одинокая старость и одиночество в старости (медико-социальные аспекты) // Психология зрелости и старения: научно-практический журнал. 2001. № 3 (15). С. 68-77.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 2015.
5. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Мир, 2014.
6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
7. Рутман Э. Никто меня не понимает // Семья и школа. 2006. N 9. С. 16-19.
8. Старшенбаум Г. Суицидология и кризисная психотерапия. М.: Когито-Центр, 2005. 376 с.

## **Результаты процедуры рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

Исследование суицидологических проблем имеет традиционную актуальность, которая имеет отношение ко многим социально-психологическим и личностным аспектам жизни человека. Автор во введении пишет о том, что особенно высок уровень суицидального риска в группах людей подросткового и пожилого возраста, именно эти категории людей особенно уязвимы перед лицом этой опасности. Одной из важнейших причин суицидов в данных возрастных группах является чувство одиночества. Все это верно.

При этом сама феноменология одиночества неоднозначна. Например, одиночество, с одной стороны, представляя собой необходимое условие для развития личности подростка, с другой стороны – создает трудности и барьеры в развитии коммуникативной стороны жизни и способствует формированию негативного образа Я. При этом существенным аспектом одиночества пожилых людей является не изоляция как таковая, а психологические и эмоциональные особенности восприятия и осознания одиночества либо как неизбежных условий существования и использования их как ресурса, либо как равнодушия со стороны окружающих и переживания его как трагедии и несчастья.

Целью исследования автор определил изучение взаимосвязи одиночества и суицидального риска у подростков и пожилых людей. Формулировка цели некорректна и требует доработки. Изучение не может быть целью научного исследования.

В тексте нет формулировок предмета исследования и его научной новизны. Это недоработки, требующие устранения. Кроме того, вводит в заблуждение и примитивизирует смысл исследования гипотеза, которая определена следующим образом: «Гипотезу исследования составило предположение о том, что в группах подростков и лиц пожилого возраста имеются взаимосвязи аспектов переживания одиночества и суицидального риска». Взаимосвязи имеются априори. Необходима более конкретная формулировка гипотезы и она должна быть согласована с целью, предметом и научной новизной исследования.

Стиль статьи научно-исследовательский.

Структура текста в целом соответствует общепринятому пониманию изложения научного материала. Но необходимы доработки, о которых в рецензии указывается.

Автор приводит данные о том, что им следующие методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев), методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Карта риска суицида» в модификации для подростков Л.Б. Шнейдер, а также «Шкала оценки риска суицида» (В. Паттерсон) и «Шкала безнадёжности» (А. Бек). По поводу методик возражений нет. Особенно с учетом того, что математический анализ и выявление взаимосвязи между изучаемыми переменными осуществлялись при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена  $r_s$ . Это правильно.

Содержание полученных данных отражено в двух таблицах. В них показаны только коэффициенты корреляции, но нет усредненных показателей, о которых заявлено по примененным методам. Это неправильно. Должны быть указаны средние показатели с квадратичными отклонениями и, соответственно, указаны корреляции. А так приходится просто верить автору на слово. Это не принято.

Автор приводит сведения о том, что в обеих группах выявлено по 12 пар значимых корреляций, в том числе 9 положительных и 3 отрицательных. Далее идут комментарии в авторской редакции того, как он понимает установленные корреляции. Например, у подростков высокий уровень общего переживания одиночества соответствует высокому уровню суицидального риска, т.е. чем сильнее общее переживание одиночества, тем

выше уровень суицидального риска, а меньшая степень актуального ощущения одиночества соответствует менее значительному риску суицида.

Зависимость от общения и уровень негативного отношения к собственному предполагаемому будущему ( $r_s = 0,398$  при  $p \leq 0,05$ ). Этот результат говорит о том, что у пожилого человека, негативно воспринимающего одиночество и стремящегося к контактам любой ценой с целью избежать уединения, наблюдается и негативная оценка своего предполагаемого будущего, он верит, что в его жизни все будет идти не так, своих целей он не достигнет, проблемы разрешены не будут. У пожилого человека, относящегося к одиночеству толерантно, наблюдаются более низкие показатели безнадёжности.

То есть, можно говорить, что анализ полученных данных автором выполнен достаточно показательно и убедительно. Поэтому данных для формулирования выводов вполне достаточно. Однако выводов по тексту нет. Необходима доработка.

Имеется заключение, в котором автор отмечает, что в двух исследуемых группах – подростков и лиц пожилого возраста – обнаружены взаимосвязи между одиночеством и суицидальным риском. Установленная связь между негативным отношением к собственному одиночеству, переживанием его как своего несчастья, и высоким уровнем суицидального риска, а также отношением к собственному одиночеству как ресурсу, а не как несчастью и проблеме, и соответственно низким уровнем суицидального риска показывает, что существует путь преодоления негативных аспектов одиночества и снижения числа суицидов, как завершённых, так и парасуицидов. Это все верно и понятно.

Библиографический список включает источники по теме исследования.

Поскольку статья выполнена на актуальную тему и она может вызвать интерес у читающей аудитории, ее можно рекомендовать к опубликованию в научном журнале с учетом устранения выявленных замечаний.

## **Результаты процедуры повторного рецензирования статьи**

*В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.*

*Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).*

### **Рецензия**

на статью «Исследование взаимосвязи одиночества и суицидальных рисков у подростков и пожилых людей»

Актуальность темы исследования и ее соответствие специализации журнала «Психолог» не вызывает сомнения в связи с современными тенденциями социального развития, которые определяют приоритеты здоровья и здорового образа жизни, в том числе психическое здоровье.

Предметом исследования являются взаимосвязь одиночества и суицидального риска у лиц подросткового и пожилого возраста.

В качестве проблемного поля исследования представлен анализ таких категорий как «одиночество», «социальная изоляция», «суицидальные риски», «психическое здоровье», «переживание», «дефицит общения» и пр.

Выявлены и подробно проанализированы результаты проведенного анализа средних групповых показателей одиночества и риска суицида у подростков и пожилых людей.

Достоинством работы являются ключевые, сквозные ведущие идеи выявления взаимосвязи и взаимозависимости общего переживания одиночества и уровня суицидального риска.

Интерес представляет опытно-экспериментальное исследование и установление

корреляционных связей изучаемых показателей в группе подростков и в группе пожилых людей. В статье достаточно детально реализованы систематизация и обобщение изучаемых переменных в двух изучаемых группах.

Методология рецензируемой работы построена на основе сравнительно-сопоставительного подхода. В статье применены такие методы исследования как сравнительный, структурный, функциональный, синтез полученных результатов, аналогия и сравнение, дедукция, проектирование, диагностические методики. В качестве статистических методов в исследовании представлен сравнительный анализ полученных результатов с помощью критерия U-Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Статья обладает научной новизной, связанной с выявлением системы взаимосвязей переживания одиночества и суицидальных тенденций в подростковом и пожилом возрастах:

- в обеих исследуемых группах была установлена взаимосвязь переживания одиночества как негативного или позитивного явления и уровня суицидального риска;
  - выявлено, что негативное отношение к своему одиночеству и зависимость от общения связаны с высоким уровнем суицидального риска, а позитивное отношение к одиночеству и низкая степень переживания актуального одиночества связаны с низким уровнем риска суицида;
  - доказано, что интерпретация своего одиночества субъектом как несчастья или ресурса становится причиной соответственно высокого или низкого у него уровня риска суицида.
- Структура статьи соответствует требованиям к научным публикациям. Представлен подробный качественный и количественный анализ полученных результатов исследования, устанавливающих связь между негативным отношением к собственному одиночеству, переживанием его как своего несчастья, и высоким уровнем суицидального риска, а также отношением к собственному одиночеству как ресурсу, а не как проблеме и соответственно низким уровнем суицидального риска.

Содержание статьи, в котором рассматривается необходимость изменения отношения к одиночеству, способности к саморегуляции, умения находить и пользоваться внутренними и внешними ресурсами личности, т.е. развитие психологической грамотностью людей, соответствует ее названию.

Стиль изложения материала соответствует требованиям, предъявляемым к научным публикациям.

Библиография соответствует содержанию статьи и представлена 8 отечественными литературными источниками.

Результаты исследования обосновывают значимость теоретического и эмпирического исследования преодоления негативных аспектов одиночества, трансформации его психологического содержания. Предлагается создание специальных антикризисных программ, посвященных преодолению негативного аспекта одиночества.

Статья вызывает читательский интерес, будет полезна как специалистам, занимающимся психологической помощью населению, так и педагогам, социальным работникам и другим специалистам, работающим с подростками и пожилыми людьми и может быть рекомендована к публикации.

## Англоязычные метаданные

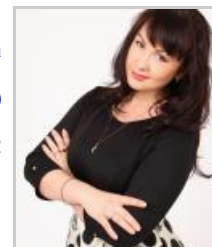
## Personal, social and behavioral components of emotional burnout among physicians (based on the example of a study of physicians in the Primorsky Territory)

**Lyukshina Dar'ya Sergeevna**

Senior Lecturer of the Department of General Psychological Disciplines at Pacific State Medical University (PSMU)

690002, Russia, Primorsky Krai, Vladivostok, Ostryakova ave., 2

✉ danyasergeevna@gmail.com



**Kapustina Tatiana Viktorovna**

PhD in Psychology

Associate Professor, Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation

690002, Russia, Primorsky Krai, Vladivostok, Ostryakova Ave., 2

✉ 12\_archetypesplus@mail.ru



**Sadon Elena Vladimirovna**

PhD in Psychology

Associate Professor, Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation

690002, Russia, Primorsky Krai, Vladivostok, Ostryakova ave., 2

✉ elenasadon@yandex.ru



**Kadyrov Ruslan Vasitovich**

PhD in Psychology

Head of the Department of General Psychological Disciplines, Pacific State Medical University under the Ministry of Health of the Russian Federation

690002, Russia, Primorsky Krai, Vladivostok, Ostryakova Ave., 2

✉ rusl-kad@yandex.ru



**Abstract.** The subject of the study is the personal, social and behavioral components of emotional burnout among medical specialists. The empirical object of the study was 340 physicians of different specialties, ages and work experience. Based on theoretical analysis, the authors of the study identify the main internal components of emotional burnout among medical specialists: the personal component (a range of certain personal characteristics and states), the social component (relationships with other people, including colleagues and patients), and the behavioral component (professional and motivational orientation of the individual and stress resistance). The methodological basis of the study is the component model of internal manifestations of emotional burnout, which consists of three components. The study used the testing method and the projective method. It was found that emotional burnout is typical (from moderate to extremely high levels) for 309 people (90.9%). The scientific novelty of the study should be considered the use of a three-component model of emotional burnout internal factors. The study determined that overall work experience has no correlation with the manifestations of emotional burnout, but young and mature age contribute to it. Target points were identified for the prevention and psychological correction

of emotional burnout among medical specialists of various specialties. Programs can be drawn up based on the manifestations of each component in doctors with a high level of emotional burnout.

**Keywords:** personal component, components of emotional burnout, medical specialists, physicians, mental burnout, burnout among, professional burnout, emotional burnout, social component, behavioral component

## References (transliterated)

1. Belozerova L.A., Safukova N.N. Emotsional'noe vygoranie kak forma professional'noi deformatsii lichnosti spetsialistov sotsionomicheskikh professii // Vektor nauki Tol'yatinskogo Gosudarstvennogo universiteta. Seriya: pedagogika, psikhologiya. 2014. №2. S. 25-27.
2. Bratukhina E.A., Bratukhin A.G., Demchenko V.G. Lichnostnye predposylki sindroma emotsional'nogo vygoraniya vrachei // Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya-ZNiSO. 2019. № 7 (316). S. 39-43.
3. Vasil'eva I.V., Grigor'ev P.E. Osobennosti emotsional'nogo vygoraniya vrachei v zavisimosti ot stazha raboty // Tavricheskii zhurnal psikhiatrii. 2017. T. 21. №.1 (78). S. 21-27.
4. Gardanova Zh.R., Kirilova N.V. Osobennosti proyavleniya sindroma professional'nogo vygoraniya i emotsional'nogo reagirovaniya vrachei-ginekologov // Chelovecheskii kapital. 2023. № 7 (175). S. 163-175.
5. Davydova N.I. Osobennosti samorealizatsii pedagogov na raznykh stadiyakh emotsional'nogo vygoraniya: dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.01. M., 2019. 216 s.
6. Kadyrov R.V., Kapustina T.V., Maksimovich A.B. Professional'nyi stress v deyatel'nosti spetsialistov Rospotrebnadzora // Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal. 2017. № 2. S. 8-11. <https://doi.org/10.17238/PmJ1609-1175.2017.2.8-11>
7. Kadyrov R.V., Kapustina T.V., Sadon E.V., Gaidai A.S. K probleme emotsional'nogo vygoraniya u meditsinskikh rabotnikov v sovremennykh rossiiskikh issledovaniyakh // Chelovecheskii kapital. 2023. №11 (179). Chast' 1. S. 275-284.
8. Kapustina T.V. Ekspress-diagnostics tipov lichnosti: proektivnyi metod: dis. ... kand. psikhol. nauk. Khabarovsk, 2019. 229 s.
9. Kobyakova O.S., Deev I.A., Kulikov E.S., Tyufilin D.S., Pleshkov M.O., Khomyakov K.V., Levko A.N., Balaganskaya M.A., Zagromova T.A. Meditsinskie sestry: faktory professional'nogo vygoraniya // Problemy sotsial'noi gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny. 2021. T. 29. № 2. S. 353-358.
10. Korekhova M.V., Solov'ev A.G., Kirov M.Yu., Novikova I.A. Psikhologicheskie faktory professional'nogo vygoraniya vrachei anesteziologov-reanimatologov // Klinicheskaya i spetsial'naya psikhologiya. 2019. T. 8. № 2. S. 16-37.
11. Kostakova I.V. Vzaimosvyaz' faktorov emotsional'nogo povedeniya lichnosti i riska vozniknoveniya emotsional'nogo vygoraniya u meditsinskikh rabotnikov // Vektor nauki Tol'yatinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya. 2016. № 4 (27). S. 44-47.
12. Mingazov A.F., Lukomskii I.S., Khabibullina L.R., Khomyakov E.A. Faktory riska emotsional'nogo vygoraniya u vrachei (rezul'taty publichnogo oprosa) // Koloproktologiya. 2022. T. 21. № 4 (82). S. 60-67.
13. Pogosova N.V., Isakova S.S., Sokolova O.Yu., Ausheva A.K., Zhetisheva R.A., Arutyunov A.A. Osobennosti professional'nogo vygoraniya, psikhologicheskogo statusa i

- kachestva zhizni vrachei terapevticheskogo profilya ambulatorno-poliklinicheskogo zvena zdravookhraneniya // Kardiologiya. 2021. T. 61. № 6. S. 69-78.
14. Popov V.V., D'yakova Yu.A., Novikova I.A. Faktory professional'nogo vygoraniya vrachei-terapevtov poliklinik // Gigiena i sanitariya. 2017. T. 96. № 3. S. 265-269.
  15. Samofalov D.A., Chigrina V.P., Tyufilin D.S., Chargaziya L.D., Kitnyuk K.G., Kobyakova O.S., Deev I.A. Professional'noe vygoranie i kachestvo zhizni vrachei v Rossiiskoi Federatsii v 2021 g. // Sotsial'nye aspekty zdorov'ya naseleniya. 2023. T. 69. № 1.
  16. Smirnova N.N., Solov'ev A.G. Psikhologicheskie markery emotsional'nogo vygoraniya u vrachei psikhiatrov-narkologov s razlichnym stazhem raboty // Organizatsionnaya psikhologiya. 2020. T. 10. № 3. S. 38-49.
  17. Sobchik L.N. Iskustvo psikhodiagnostiki. SPb.: Rech', 2014. 160 s.
  18. Sobchik L.N. Teoriya i praktika psikhologii individual'nosti // Psikhologicheskii zhurnal. 2022. T. 43. № 6. S. 119-130.
  19. Sobchik L.N. Upravlenie personalom i psikhodiagnostika: prakticheskoe rukovodstvo. M.: OOO Kompaniya BORGES, 2010. 186 s.
  20. Tyurin K.G., Stepnova L.A. Akmeologicheskie sposobnosti kak sredstvo realizatsii samopreobrazuyushchei deyatel'nosti // Vestnik RUDN. 2016. №2. S. 19-26.
  21. Feofanov V.N., Kozlova Yu.V. Vzaimosvyaz' professional'nogo vygoraniya i urovnya osmyslennosti zhizni u vrachei // Uchenye zapiski Rossiiskogo gosudarstvennogo sotsial'nogo universiteta. 2017. T. 16. № 1 (140). S. 62-71.
  22. Kharchenko L.K., Klokova E.A. Osobennosti professional'nogo stanovleniya lichnosti v sovremennykh usloviyakh // Sodeistvie professional'nomu stanovleniyu lichnosti i trudoustroistvu molodykh spetsialistov v sovremennykh usloviyakh. 2021. S. 255-260.
  23. Berger B., Cungi P.J, Arzalie S., Lieutaud T., Velly L., Simeone P., Bruder N. Incidence of Burnout Syndrome among Anesthesiologists and Intensivists in France: The REPAR Study // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2023. Vol. 20, № 3. P. 1771. DOI:10.3390/ijerph20031771.
  24. Craiovan P.M. Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field // Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 127. P. 529-533. DOI:10.1016/j.sbspro.2014.03.304
  25. Gleason F., Baker S.J., Wood, T., Wood, L., Hollis, R.H., Chu, D.I., Lindeman B. Emotional intelligence and burnout in surgical residents: a 5-year study // Journal of surgical education. 2020. Vol. 77. № 6. P. 63-70. DOI:10.1016/j.jsurg.2020.07.044
  26. Khamisa N., Oldenburg B., Peltzer K., Ilic D. Work-Related Stress, Burnout, Job Satisfaction and General Health of Nurses // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2015. Vol. 12. P. 652-666. DOI:10.3390/ijerph120100652
  27. Khasne R.W, Dhakulkar B.S., Mahajan H.C., Kulkarni A.P. Burnout among Healthcare Workers during COVID-19 Pandemic in India: Results of a Questionnaire-based Survey // Indian Journal of Critical Care Medicine. 2020. Vol. 24. №8. P. 664-671. DOI:10.5005/jp-journals-10071-23518
  28. Lebares C., Guvva E., Ascher N., O'Sullivan P., Harris H., Epel E. Burnout and Stress Among US Surgery Residents: Psychological Distress and Resilience // Journal of the American College of Surgeons. 2017. Vol. 226. № 1. P. 80-90. DOI:10.1016/j.jamcollsurg.2017.10.010
  29. Lo S., Wu F., Chan M., Chu R., Li D. A systematic review of burnout among doctors in China: a cultural perspective // Asia Pacific family medicine. 2018. Vol. 17. № 3. DOI:10.1186/s12930-018-0040-3.



30. Meldrum H. Exemplary physicians' strategies for avoiding burnout // The Health Care Manage. 2010. Vol. 29. № 4. P. 324-331. DOI:10.1097/HCM.0b013e3181fa037a.
31. Shanafelt T., Boone S., Tan L.J., Dyrbye L., Sotile W., Satele D., West C., Sloan J., Oreskovich M. Burnout and Satisfaction With Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population // Archives of internal medicine. 2012. Vol. 172. №18. P. 1-9. DOI:10.1001/archinternmed.2012.3199
32. World Health Organization ICD-11: International Classification of Diseases. The global standard for diagnostic health information. URL: <https://icd.who.int/> (data obrashcheniya: 20.11.2023)

## Students' self-determination as a psychological resource for self-realization in the process of studying at a university

**Plotnikova Elena Sergeevna** 

Postgraduate student of the Department of Psychology at Sholom-Aleichem Priamursky State University

679000, Russia, Jewish Autonomous Region, Birobidzhan, Shirokaya str., 70A

✉ [plotnikova88@inbox.ru](mailto:plotnikova88@inbox.ru)

**Borzova Tatyana Vladimirovna** 

Doctor of Psychology

Professor, the department of Psychology, Pacific National University

✉ [borzova\\_tatiana@mail.ru](mailto:borzova_tatiana@mail.ru)

**Abstract.** The article presents a study of the possibilities of developing students' self-determination as a psychological resource for self-realization in the process of studying at a university. The object of the study was the phenomenon of self-determination. The subject of the study is the development of students' self-determination as a psychological resource for self-realization in the process of studying at a university. Using a theoretical analysis of approaches to the study of students' self-determination in the learning process, the following components were identified: autonomy, self-expression, ability to self-government, meaningfulness of life, which formed the basis for the implementation of the psychological and pedagogical program as its components. The goal of the psychological and pedagogical program was to develop the components of self-determination as a psychological and pedagogical resource for the self-realization of students' personality. The program was implemented with small groups of students of 15 people at meetings of the psychological club. The following methods were used as diagnostic research methods: "Self-determination test" by E.N. Aspen, modification of K. Sheldon's self-determination scale; "Test of meaning in life orientations" D.A. Leontyev; test "Ability to self-government" N.M. Peysakhova. The calculation of Student's T-test for connected and disconnected samples was also applied. As a result of testing the program for the development of self-determination on the basis of the Center for Social Adaptation and Support of Psychological Health at the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Amur State University named after Sholom Aleichem", statistically significant indicators of its effectiveness were identified, consisting in an increase in indicators of autonomy, self-expression, ability to self-government and meaningfulness of life in students participating in its implementation.

**Keywords:** university studies, Professional Development, adolescence, meaningfulness of life., ability to self-government, self-expression, autonomy, self-realization, self-



determination, psychological and pedagogical program

## References (transliterated)

1. Grigorova V.K. Samorealizatsiya kak faktor stanovleniya lichnosti v usloviyakh yunosheskogo soobshchestva: teoreticheskii aspekt // Voprosy vospitaniya. – №11. – 2009. – S. 31-35.
2. Zeer E.F. Samorealizatsiya kak prediktor formirovaniya professional'noi uspezhnosti sub'ekta deyatel'nosti / E. F. Zeer, A. A. Sharov // Vektory vzaimodeistviya: SPO – vuz – predpriyatie: materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Vektory vzaimodeistviya srednego professional'nogo obrazovaniya i bazovykh predpriyatii pri realizatsii proekta «Professionalitet»: sinergiya partnerstva», Pervoural'sk, 23 marta 2023 g. / Ros. gos. prof.-ped. un-t.-Ekaterinburg, Pervoural'sk: RGPPU, 2023. – S. 70-78.
3. Leont'ev D.A. K psikhologii vozmozhnogo: antropologicheskii, deterministskii, aksiologicheskii i ekzistentsial'nyi konteksty // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya. 2022. T. 12. Vyp. 2. S. 111–121.
4. Leont'ev, D. A. Novye orientiry ponimaniya lichnosti v psikhologii: ot neobkhodimogo k vozmozhnomu // Voprosy psikhologii. – 2011. – № 1. – S. 3-27.
5. Osipov P. N. Edinstvo vospitaniya i samovospitaniya kak osnova podgotovki konkurentosposobnykh spetsialistov // Obrazovanie i samorazvitie. – 2012. – № 4(32). – S. 3-8.
6. Osnitskii A.K., Byakova N.V., Istomina S.V. Issledovanie razvitiya osoznannoi samoregulyatsii v period vybora i osvoeniya professii // Psikhologicheskie issledovaniya: elektronnyi nauchnyi zhurnal.-2012.-№ 2 (22).-S. 11.
7. Petrash M.D. Faktor vybora professii v strukture mezhpokolennykh otnoshenii na nachal'nom etape professional'nogo samoopredeleniya molodezhi / M. D. Petrash O.Yu. Strizhitskaya, T.S. Kharitonova // Aktual'nye problemy razvitiya lichnosti v sovremennom obshchestve: Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Pskov, 19-21 noyabrya 2020 goda / Pod redaktsiei D.Ya. Gribanovoi. – Pskov: Pskovskii gosudarstvennyi universitet, 2020. – S. 156-163.
8. Rean A.A. Psikhologicheskii analiz problemy udovletvorennosti izbrannoi professiei // Voprosy psikhologii. – 1988. – № 1. – S. 83-88.
9. Shutenko E.N. Obespechenie samorealizatsii studentov kak zadacha psikhologicheskoi sluzhby v vuze // Teoreticheskie i prikladnye aspekty deyatel'nosti psikhologicheskoi sluzhby vuza: sbornik materialov Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Belgorod, 22 aprelya 2017 goda. – Belgorod: Izdatel'skii dom «Belgorod», 2017. – S. 169-176.
10. Shutenko E.N. Samorealizatsiya studentov v sovremennom vuze kak gumanitarnaya problema sotsializatsii molodezhi // Perspektivy nauki i obrazovaniya. – 2014. – № 1(7). – S. 149-152.
11. Shchedrovitskii G.P. Izbrannye trudy. – M.: Shk. Kul't. Polit, 1995. – 800 s.
12. Yushchenko N.S., Smirnov A.V., Davydova A.A., Tsilinko A.P. Pedagogicheskie usloviya stimulirovaniya tvorcheskoi samorealizatsii lichnosti studenta sovremennogo vuza / N.S. Yushchenko, A.V. Smirnov, A.A. Davydova, A.P. Tsilinko // Uchenye zapiski Rossiiskogo gosudarstvennogo sotsial'nogo universiteta. – 2016. – T. 15. – № 4(137). – S. 114-121.

# Ideas of working young people about laziness in connection with their self-attitude and self-regulation

Kim Alina Eduardovna 

PhD in Psychology

Senior lecturer, Department of Personality Psychology and Consulting Psychology, Southern Federal University

105/42 Bolshaya Sadovaya str., Rostov-On-Don, Rostov region, 344006, Russia

✉ kim.alina.ed@yandex.ru

**Abstract.** The subject of the study is the ideas of laziness, self-attitude and self-regulation of working young people. The aim of the study is to establish relationships between ideas about the content, conditions of occurrence, self-regulation of laziness and types of self-attitude, styles of self-regulation of working young people with varying degrees of self-esteem of laziness. The empirical object of the study - 110 young people. Laziness is considered as a condition that arises in a situation of experiencing inconsistency between external requirements and internal willingness to invest available resources to fulfill them, lack of internal readiness to act in order to save resources. Laziness is interpreted as a personality trait manifested in a person's tendency to frequent and intense experiences of a state of laziness at a low threshold of its occurrence in a wide range of situations. The following methods were used: the questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (Morosanova V.I.), a multidimensional questionnaire for self-attitude research (Pantileev S.R.), the method of self-assessment of laziness (Bogdanova D.A., Posokhova S.T.); self-assessment of the level of laziness. A content analysis of the self-description of ideas about laziness is carried out. The methods of mathematical statistics are applied. The concepts of laziness are defined in the form of interpretations of the content of laziness as an action, as an emotional and ethical assessment, as a motivational and characterological trait; interpretations of the circumstances of laziness associated with the conditions of past, current or upcoming activities, motivational formations, the state of the subject; broadcast options for regulating laziness as a transition to activity, elements of internal dialogue, self-motivation, mental operations and reflections, acceptance and passivity in experiencing laziness. Groups with varying degrees of self-assessment of laziness have been identified. The types of self-attitude and styles of self-regulation of young people with varying degrees of self-esteem of laziness are ranked. It has been established that the leading type of self-attitude among the low-lazy and lazy below average is the type of self-attitude with an external evaluative basis, while the lazy above average and the highly lazy have a high degree of types of self-attitude with both external and internal evaluative grounds. The interrelationships between ideas about the content, conditions of occurrence, self-regulation of laziness and types of self-attitude, self-regulation of working young people with different degrees of self-esteem of laziness (low, below average, above average and high) have been established, the specifics of these relationships have been established.

**Keywords:** young people, self-regulation of laziness, type of self-relationship, self-regulation style, Self-description, ideas about laziness, self-relation, laziness, self-regulation, fits of laziness

## References (transliterated)

1. Posokhova S. T. Len' kak resurs preodoleniya psikhologicheskoi uyazvimosti lichnosti // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya: vyzovy, resursy, blagopoluchie:

- Materialy V Mezhdunarodnoi nauchnoi konferentsii, Kostroma, V 2 t. Kostroma: Izd-vo «Kostromskoi gosudarstvennyi universitet», 2019. S. 108-112.
2. Sunnatova R.I. Fenomen leni kak riskogennyi faktor uvlechennosti starsheklassnikov gadzhetami // Vestnik Samarskogo Gosudarstvennogo Tekhnicheskogo Universiteta. Seriya «Psikhologo-pedagogicheskie nauki». 2021. T. 18. №3. S. 181-191.
  3. Berendeeva M. Len' — eto polezno. Kurs vyzhivaniya dlya «lenivtsev». M.: Knizhkin Dom, 2004. 129 s.
  4. Vorob'eva V.V., Yakimanskaya I.S. Psikhologiya leni: postanovka problemy. Orenburg: Sfera, 2003. 57 s.
  5. Posokhova S.T. Len': psikhologicheskoe sodержanie i proyavleniya // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogiki. 2011. №2. S. 159-166.
  6. Khofman I. Len' – zalog dolgoi zhizni. SPb.: VES", 2003. 151 s.
  7. Shukova G.V. Sovremennye psikhologicheskie issledovaniya leni: len' est' ili leni net? // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. 2021. №6. S. 77-84.
  8. Borovskaya N.V. Differentsial'no-psikhofiziologicheskie faktory leni // Materialy IV s"ezda Rossiiskogo psikhologicheskogo obshchestva. M., 2007. T. 1. S. 117-118.
  9. Sidorov K.R. Trevozhnost' kak psikhologicheskii fenomen // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psikhologiya. Pedagogika». 2013. №2. S. 42-52.
  10. Shestakova E.G., Dorfman L.Ya. Agressivnoe povedenie i agressivnost' lichnosti // Obrazovanie i nauka. 2009. №7. S. 51-66.
  11. Oshemkova Yu.S. Len' u molodykh lyudei kak sledstvie otsutstviya ekzistentsial'noi motivatsii // Anan'evskie chteniya 2004. SPb.: Izd-vo SPbGU, 2004. S. 591-592.
  12. Bogdanova D.A. Psikhologicheskaya diagnostika leni kak konflikta samoregulyatsii // Spravochnik prakticheskogo psikhologa. Psikhodiagnostika / pod obshch. red. S.T. Posokhovo. M.; SPb., 2005. S. 594-619.
  13. Ferrary J. R., Pychyl T. A. The scientific study of procrastination: where have we been and where are we going? // Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15(5). Pp. 7-8.
  14. Mikhailova E.L. Situatsionnye i lichnostnye determinanty leni. Dis. kand. psikh. nauk. SPb., 2007. 176 s.
  15. Alekseenko S.N., Gaivoronskaya T.V., Drobot N.N., Professional'no-lichnostnye kharakteristiki studentov vypusknogo kursa meditsinskogo vuza // Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal. 2021. №8 (110). S. 16-21.
  16. Samokhvalova A.G., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N., Shipova N.S., Asriyan E.V. Strukturno-funktsional'naya model' psikhologicheskogo blagopoluchiya sovremennykh studentov // Rossiiskii psikhologicheskii zhurnal. 2021. T.18. №4. S. 47-63.
  17. Kim A.E. Vzaimosvyaz' mezhdru vidami samootnosheniya i samoregulyatsiei lenosti u molodykh lyudei s raznoi vyrazhennost'yu samoregulyatsii povedeniya // Psikholog. 2021. №6. S. 28-39.
  18. Madsen, T., 2018. The Conception of Laziness and the Characterisation of Others as Lazy. Human Arenas. № 1(3). Pp. 288-304.
  19. Protsenko O.Yu., Roganina M.V. Len' kak pregrada dostizheniya rezul'tata // Byulleten' meditsinskikh Internet-konferentsii, 2014. Tom 4. №11. S. 1127-1129.
  20. Kurdenko A.N. Prokrastinatsiya i len': psikhologicheskoe sodержanie ponyatii // PEM: Psychology. Educology. Medicine. 2019. №1. S. 128-136.
  21. Shaked L., Altarac H. Exploring academic procrastination: Perceptions, self-regulation,

- and consequences. Journal of University Teaching & Learning Practice. 2022. 19(3), pp. 1-25.
22. Brownlow S., Reasinger R. D. Putting off until tomorrow what is better done today: academic procrastination as a function of motivation toward college work // Journal of Social Behavior and Personality. 2000. V. 15 (5). Pp. 15-34.
  23. Gavrilova E. V. Osobennosti predstavleniya o leni u budushchikh menedzherov // Upravlenie v usloviyakh global'nykh mirovykh transformatsii: ekonomika, politika, pravo: Sbornik nauchnykh trudov. Simferopol': Krymskii federal'nyi universitet im. V.I. Vernadskogo. 2021. S. 115-118.
  24. Voronova V. Len' v predstavlenii sovremennoi molodezhi // Nauka. Obrazovanie. Kul'tura. Aktual'nye problemy i praktika resheniya: Sbornik materialov XV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. Prokop'evsk: Filial Federal'nogo gosudarstvennogo byudzhethnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya vysshego professional'nogo obrazovaniya "Kuzbasskii gosudarstvennyi tekhnicheskii universitet imeni T. F. Gorbacheva" v g. Prokop'evske, 2022. S. 59-62.
  25. Varvaricheva Ya.I. Issledovanie sub"ektivnykh predstavlenii o leni // 125 let Moskovskomu psikhologicheskomu obshchestvu, 1885-2010: Yubileinaya konferentsiya Moskovskogo psikhologicheskogo obshchestva. M., 2011. T.3. S. 7-9.
  26. Varvaricheva Ya.I. Psikhologicheskie mekhanizmy fenomena leni // Materialy dokladov XIV Mezhdunarodnoi konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh «Lomonosov». 2007. S. 7-9.
  27. Murashko E.A. Osobennosti proyavleniya leni v sluzhebnykh otnosheniyakh // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta. 2021. №12 (202). S. 513-517.
  28. Ovcharova R.V. Vzaimosvyaz' proyavlenii leni i konflikta samoregulyatsii u podrostkov // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. 2020. №4 (72). S. 76-80.
  29. Morosanova V.I. Lichnostnye aspekty samoregulyatsii proizvol'noi aktivnosti cheloveka // Psikhologicheskii zhurnal, 2002. №6. S. 56-64.
  30. Chernyakevich E. Yu. Sub"ektivnye predposylki proyavleniya prokrastinatsii u studentov tekhnicheskogo vuza // Perspektivy nauki i obrazovaniya. 2023. №1 (61). S. 388-400.
  31. Chugui E. V., Kashchenko S. A. Len' i lenost' kak narushenie samoregulyatsii. Faktory formirovaniya i sposoby iskoreneniya leni u podrostkov // Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta. 2019. №.4 (15). S. 170-174.
  32. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti. M.: MGU, 1983. 284 s.
  33. Pantileev S.R. Samootnoshenie kak emotsional'no-otsenchnaya sistema. M.: MGU, 1991. 110 s.
  34. Dzhaner'yan S.T. Professional'naya Ya-kontseptsiya: sistemnyi analiz. Rostov n/D: Izd-vo Rost. Un-ta, 2004. 480 s.

## Activity as a predictor of the subjective well-being of Chinese adolescents

Bashkin Evgenii Bronislavovich 

PhD in Psychology

Head of the Department of Psychology and Pedagogy, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

117198, Russia, Moscow region, Moscow, Mklukho - maklaya str., 10, room 2

✉ bashkin\_eb@pfur.ru



Shlyakhta Dmitrii Aleksandrovich

PhD in Psychology

Lecturer, Department of Psychology and Pedagogy, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

117198, Russia, Moscow region, Moscow, Miklukho-Maklaya str., 10, room 2

✉ shlyakhta-da@rudn.ru

Yan' Yapin 

Postgraduate student, Department of Psychology and Pedagogy, Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia

117198, Russia, Moscow region, Moscow, Miklukho - maklaya str., 10, office 2

✉ 1042218245@rudn.ru

**Abstract.** From the mid-1990s, there has been a certain scale of discussion in Chinese academic circles around the concept of mental health. In these conditions, the study of the subjective well-being of Chinese adolescents has gained great importance, which has overall determined the relevance of the research topic. The article is dedicated to the issue of subjective well-being of Chinese adolescents and contains the following research objective - to identify the internal factors of subjective well-being of Chinese adolescents in their relationship with other elements of personality structure. Special attention is paid to studying the influence of activity on the subjective well-being of Chinese adolescents. The diagnostic methods used in the study were: the "Psychological Well-being Scale" by C. Riff, the Proactive Attitudes Scale, and the General Self-Efficacy Questionnaire by R. Schwarzer. The obtained data were analyzed using mathematical-statistical methods (calculation of mean values, standard deviation, Shapiro-Wilk criterion, non-parametric Kruskal-Wallis dispersion analysis, regression and cluster analysis). As a result of the empirical research, it was found that more than half of all surveyed Chinese adolescents have high proactivity, characterized by traits such as initiative, decisiveness, self-confidence, the ability to quickly adapt to changes in the environment, plan, and actively build their future. Thus, adolescents with a proactive behavior model evaluate their subjective well-being higher than adolescents with low activity. The study concludes on the high role of proactivity in shaping the subjective well-being of Chinese adolescents, which can be considered in the development of measures to improve the psychological well-being of Chinese adolescents. The results of the study are consistent with other contemporary research data on mental well-being, the high level of which is ensured by voluntary regulation and proactive activities in educational activities.

**Keywords:** Chinese adolescents, self-efficacy, positive mental health, psychological well-being, subjective well-being, predictor, proactive behavior, activity, adolescence, China

## References (transliterated)

1. Bashkin E.B., Shlyakhta D.A. Vremennaya kompetentnost' kak sostavlyayushchaya chast' psikhicheskogo zdorov'ya v kontekste samorealizatsii lichnosti // Samorealizatsiya lichnosti v epokhu tsifrovizatsii: global'nye vyzovy i vozmozhnosti: materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. M.: RUDN, 2022. S. 245-250.
2. Van Tsaikan, Khu Chzhunfen, Lyu Yun. Issledovanie nadezhnosti i validnosti obshchei shkaly samoeffektivnosti (=王才康,胡中锋,刘勇.一般自我效能感量表的信度和效度研究) // Prikladnaya psikhologiya. 2001. № 7 (1). P. 4-5.
3. Lyu Khuashan'. Priznanie kontseptsii i standartov psikhicheskogo zdorov'ya //

- Psikhologicheskaya nauka. 2021. № 24 (4). S. 480-481.
4. Natsional'nyi otchet o razvitii psikhicheskogo zdorov'ya Kitaya (2019–2020) [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: [http://www.360doc.com/content/21/0310/19/16781080\\_966303054.shtml](http://www.360doc.com/content/21/0310/19/16781080_966303054.shtml) (data obrashcheniya: 03.11.2023).
  5. Pen Likhua. Issledovanie vzaimosvyazi mezhdru sameffektivnost'yu, stilem vospitaniya i dostizheniyami uchashchikhsya srednikh shkol (=彭丽华. 中学生自我效能感、父母养育方式和成绩的关系研究) // Prikladnaya psikhologiya. 2009. № 1. S. 45-46.
  6. Se Tyan', Tszyan Si, Yui Golyan. Issledovanie vliyaniya lichnosti i sotsial'noi psikhologii na psikhicheskoe zdorov'e // Issledovaniya vysshego obrazovaniya provintsii Kheiluntszyan. 2019 № 37 (8). S. 112-115.
  7. Soglasno «Sinei knige psikhicheskogo zdorov'ya Kitaya» 2023 goda, uroven' vyyavleniya depressii v nachal'nykh i srednikh shkolakh dostigaet 40%! [Elektronnyi resurs]. Rezhim dostupa: [https://www.sohu.com/a/729004409\\_100255492](https://www.sohu.com/a/729004409_100255492) (data obrashcheniya: 03.11.2023).
  8. Khuan Tszyan'khau. Psikhicheskoe zdorov'e molodezhi. Taibei: Izdatel'stvo psikhologii, 2020.
  9. Chzhan Yunsyun, Yan Minli. Analiz faktorov, vliyayushchikh na psikhicheskoe zdorov'e podrostkov, i issledovanie strategii optimizatsii sredy rosta (=张永雄, 杨敏梨. 青少年心理健康影响因素分析及成长环境优化策略研究) // Zhurnal Yanlinskogo professional'no-tekhnicheskogo kolledzha. 2022. № 21 (1). S. 30-34
  10. Blascolli Belled A., Alsinet C. The architecture of psychological wellbeing: A network analysis study of the Ryff Psychological Wellbeing Scale // Scandinavian Journal of Psychology. 2022. Vol. 63. № 3. P. 199-207.
  11. Mikhailova, O. B. Mental Health as a Priority of Modern Society: Results of the International Scientific and Practical Conference on Commitment to Mental Health / O. B. Mikhailova, Z. R. Khairova, E. B. Bashkin // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. – 2021. – Vol. 18, No. 4. – P. 915-922. – DOI 10.22363/2313-1683-2021-18-4-915-922. – EDN QKIDZR.
  12. Tang X., Tang S., Ren Z., Wong D. F. K. Psychosocial risk factors associated with depressive symptoms among adolescents in secondary schools in mainland China: A systematic review and meta-analysis // Journal of Affective Disorders. 2020. № 263. P. 155–165.

## Study of the Relationship Between Loneliness and Suicidal Risks among the Adolescents and the Elderly

Tulitbaeva Galina Fanilevna 

PhD in Psychology

Associate Professor, Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Ufa University of Science and Technology

3/4 Karl Marx str., Ufa, Republic of Bashkortostan, 450000, Russia

✉ [tulitbaevagf@rambler.ru](mailto:tulitbaevagf@rambler.ru)

Khaidarshina Regina Nagimovna 

Master's student, Faculty of Psychology, Ufa University of Science and Technology

450,000, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, Mendeleev str., 177/5

**Abstract.** The article presents the results of the study which identifies the concatenation between loneliness and the degree of suicidal risk among teenagers and the elderly. Subject being examined: loneliness and suicidal risk from the point of view of their concatenation among teenagers and the elderly. The methods which were used are the Differential Questionnaire showing the Experience of Loneliness (E. N. Osin, D. A. Leontiev), the method of diagnosing the level of subjective feeling of loneliness (D. Russell, M. Ferguson), the method «Map of the risk of suicides» (modified by L. B. Schneider), the SAD PERSONS Scale (Patterson et al.), Hopelessness Inventory (A. Beck), mathematical and statistical analysis. The study is novel in that it is for the first time when the system of concatenation between the experience of loneliness and suicidal tendencies among teenagers and the elderly was developed. As part of the study, there was established the concatenation between the experience of loneliness and the level of suicidal risk in both groups among those being examined. The research shows that the subjective understanding of the level of one's real loneliness as high, the negative attitude towards one's loneliness and the dependence on communication are associated with a high level of suicidal risk, while the positive attitude towards loneliness and a low degree of experiencing real loneliness are associated with a low level of suicidal risk. The results obtained prove that there is a way to overcome the negative aspects of loneliness and reduce the number of suicides, which is connected with a change of one's attitude towards loneliness, the ability to self-control, the ability to find and use the internal and external resources of the individual. The conclusions reached will be useful for both psychologists and professionals working with teenagers and elderly citizens.

**Keywords:** feeling lonely, adolescence, a lonely man, suicide risk, murder, suicide, elderly, teenager, loneliness, feeling of loneliness

## References (transliterated)

1. Alimova M.A. Suitsidal'noe povedenie podrostkov: diagnostika, profilaktika, korrektsiya. Barnaul, 2014. 100 s.
2. Voronina O.A. Vnutrichnostnyi konflikt i sotsial'no-psikhologicheskaya rabota s nim v usloviyakh doma-internata dlya prestarelykh // Psikhologiya zrelosti i stareniya: nauchno-prakticheskii zhurnal. 1999. N 2. S. 22-26.
3. Gekht I.A. Odinskaya starost' i odinochestvo v starosti (mediko-sotsial'nye aspekty) // Psikhologiya zrelosti i stareniya: nauchno-prakticheskii zhurnal. 2001. № 3 (15). С. 68-77.
4. Kon I.S. Psikhologiya rannei yunosti. M.: Prosveshchenie, 2015.
5. Remshmidt Kh. Podrostkovyi i yunosheskii vozrast: problemy stanovleniya lichnosti. M.: Mir, 2014.
6. Romek V.G., Kontorovich V.A., Krukovich E.I. Psikhologicheskaya pomoshch' v krizisnykh situatsiyakh. SPb.: Rech', 2004. 256 s.
7. Rutman E. Nikto menya ne ponimaet // Sem'ya i shkola. 2006. N 9. S. 16-19.
8. Starshenbaum G. Suitsidologiya i krizisnaya psikhoterapiya. M.: Kogito-Tsentr, 2005. 376 s.