

**Грунина Елена Васильевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет

им. К.Д. Ушинского»

г. Ярославль, Ярославская область

## ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЙ СИСТЕМЫ САООТНОШЕНИЯ

**Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление комплексного влияния личностных и социально-психологических факторов на формирование эмоционально-оценочной системы самооотношения (ЭОСС) в период зрелости (30–45 лет). На выборке 92 человека (44 мужчины, 48 женщин) с использованием комплекса психодиагностических методик (Методика исследования самооотношения (МИС) С.Р. Пантилеева, Методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), опросник уровня субъективного контроля Дж.Роттера (адаптация: Е.Ф. Бажин и соавт.), опросник социальной поддержки F-SOZU Н.В.Холмогорова, Шкала сочувствия к себе (Self-Compassion Scale, SCS) К. Нефф в адаптации) проверялись гипотезы о взаимосвязях между личностными детерминантами (рефлексия, интернальный локус контроля, самосострадание), социально-психологическими условиями (воспринимаемая социальная поддержка) и компонентами ЭОСС. Результаты корреляционного анализа выявили паттерн «двойного подкрепления»: ядро ЭОСС (самоценность, самоуверенность) наиболее тесно связано с интернальностью в достижениях и инструментальной поддержкой, тогда как самосострадание и эмоциональная поддержка образуют регуляторный контур, связанный с саморуководством и самопринятием. С помощью регрессионного анализа подтверждена гипотеза о частичной медиации: самосострадание опосредует связь между эмоциональной поддержкой и самоценностью. Гипотезы о модерации данной связи полем

*и рефлексивностью не нашли подтверждения, что указывает на универсальный характер влияния социальной поддержки в исследуемом возрасте. Полученные результаты обсуждаются в контексте необходимости комплексной поддержки личностной агентности, социальных ресурсов и навыков самоподдержки в программах психологического сопровождения лиц периода зрелости.*

**Ключевые слова:** эмоционально-оценочная система самоотношения, зрелость, личностные детерминанты, социальная поддержка, интернальный локус контроля, самосострадание, рефлексия, медиация.

Эмоционально-оценочная система самоотношения (ЭОСС), понимаемая как интегративное единство когнитивных представлений о себе, эмоционально-ценностного к ним отношения и производных поведенческих паттернов, является центральным компонентом самосознания и ключевым регулятором психологического благополучия личности [9,13]. Особую теоретическую и практическую значимость исследование формирования ЭОСС приобретает в период зрелости (30–45 лет). Данный этап жизненного цикла характеризуется не относительной стабильностью, а кульминацией нормативных социальных требований (пик профессиональной активности, максимум семейной ответственности) и одновременной глубинной экзистенциальной переоценкой достижений, ценностей и идентичности, что в психологии традиционно связывается с кризисом «середины жизни». В этих условиях устойчивая и реалистичная ЭОСС выступает важнейшим внутренним ресурсом совладания, в то время как ее дестабилизация повышает риски эмоционального выгорания, профессиональной стагнации и личностных кризисов.

Несмотря на обширный научный фонд, посвященный различным аспектам самоотношения, комплексный анализ, рассматривающий совместное влияние и взаимодействие ключевых личностных и социально-психологических факторов формирования именно ЭОСС в период зрелости, остается фрагментарным. Зачастую личностные детерминанты (такие как рефлексия, локус контроля) и условия социальной среды (например, поддержка) изучаются изолированно

[5,6,20]. Это не позволяет выявить интегративные эффекты их взаимодействия, такие как опосредование и модерация, в процессе формирования целостной ЭОСС. Кроме того, требует дальнейшей эмпирической верификации вклад относительно новых психологических конструкторов, в частности, самосострадания, предлагающего модель отношения к себе, не зависящую от постоянных социальных сравнений и потенциально особо значимую для зрелой личности в условиях неудач и неопределенности.

Таким образом, научная проблема исследования заключается в преодолении фрагментарности существующих представлений о механизмах формирования ЭОСС в период зрелости путем комплексного анализа взаимосвязей и эффектов взаимодействия ключевых личностных детерминант и социально-психологических условий.

Целью исследования является выявление характера взаимосвязей и механизмов взаимодействия личностных детерминант (рефлексия, интернальный локус контроля, самосострадание) и социально-психологических условий (воспринимаемая социальная поддержка) в формировании ЭОСС в период зрелости.

1. Гипотезы исследования:

2. Показатели личностных детерминант (рефлексивность, интернальный локус контроля и самосострадание) имеют положительные корреляционные связи с компонентами позитивного полюса ЭОСС (самоуверенность, самооценочность, самопринятие и др.) и отрицательные – с компонентами её негативного полюса (внутренняя конфликтность, самообвинение).

3. Влияние воспринимаемой эмоциональной поддержки на ключевой интегративный компонент ЭОСС – самооценочность – частично опосредуется уровнем развития самосострадания.

4. Влияние социальной поддержки на самооценочность зависит от пола от уровня рефлексивности личности.

В исследовании приняли участие 92 человека в возрасте от 30 до 45 лет, среди которых 44 мужчины (47,8%) и 48 женщин (52,2%). Критериями включения были соответствие возрастному диапазону, добровольное информированное

согласие и отсутствие острых кризисных или психопатологических состояний на момент проведения исследования. Формирование выборки осуществлялось на основе доступности. Анкетирование проводилось дистанционно в анонимной форме.

Для решения поставленных задач был использован комплекс валидных и надежных психодиагностических методик:

1. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева. Использовалась для диагностики компонентов ЭОСС. В анализе учитывались шкалы позитивного полюса (Самоуверенность, Саморуководство, Самоценность, Самопринятие и др.) и негативного полюса (Внутренняя конфликтность, Самообвинение).

2. Методика диагностики рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева). Позволяет оценить общий уровень склонности к рефлексивному самоанализу.

3. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина и соавт. Использовался для оценки интернальности-экстернальности в различных сферах. В анализе акцент делался на общий уровень интернальности и интернальность в области достижений.

4. Опросник социальной поддержки (F-SOZU) Н.В. Холмогоровой и соавт. (адаптация методики F-SOZU). Измеряет воспринимаемую поддержку по субшкалам: эмоциональная поддержка, инструментальная поддержка, социальная интеграция, удовлетворенность поддержкой. Также вычисляется интегральный показатель общего уровня поддержки.

5. Шкала сочувствия к себе (Self-Compassion Scale, SCS) К. Нефф в адаптации. Использовался общий показатель самосострадания, интегрирующий компоненты доброты к себе, общей человечности и осознанности.

Сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-формы. Статистическая обработка проводилась в программе IBM SPSS Statistics 26. Ввиду нарушения предположения о нормальности распределения (критерий Колмогорова-Смирнова,  $p < .05$ ) для анализа использовались непараметрические и устойчивые методы. Для проверки гипотезы 1 применялся коэффициент ранговой кор-

реляции Спирмена. Для проверки гипотезы 2 о медиации использовалась модель простого медиатора с применением регрессионного анализа и теста Собела для оценки значимости косвенного эффекта. Для проверки гипотезы 3 о модерации применялся множественный регрессионный анализ с включением центрированных переменных и термина взаимодействия.

Дескриптивная статистика выявила, что выборка характеризуется средне-высоким уровнем по шкалам позитивного полюса ЭОСС: наиболее высокий показатель у Самоценности ( $M=6.49$ ,  $SD=1.99$ ), умеренно-высокие – у Саморуководства ( $M=6.15$ ,  $SD=2.13$ ) и Самопривязанности ( $M=6.26$ ,  $SD=1.60$ ). Уровень рефлексивности ( $M=3.63$ ,  $SD=1.56$ ) и самосострадания ( $M=3.08$ ,  $SD=0.36$ ) – средний. Профиль локуса контроля неоднороден: наибольшая интернальность наблюдается в сферах межличностных ( $M=5.41$ ) и семейных ( $M=5.24$ ) отношений, тогда как в профессиональной сфере ( $M=3.78$ ) и области неудач ( $M=4.17$ ) выражена тенденция к экстернальности. Воспринимаемая социальная поддержка оценивается как умеренно-высокая, наиболее доступными респонденты считают эмоциональную поддержку ( $M=3.43$ ) и социальную интеграцию ( $M=3.43$ ).

Результаты корреляционного анализа (Таблица 1) подтвердили гипотезу о существовании значимых связей личностных детерминант и социальной поддержки с компонентами ЭОСС.

Таблица 1

Значимые корреляции ( $p < .01$ ) компонентов ЭОСС  
с личностными детерминантами и социальной поддержкой Спирмена

Компонент МИС (ЭОСС)	Личностные детерминанты	Социально-психологические условия
<i>Позитивный полюс</i>		
Самоуверенность	Интернальность: общая ( $r=.48$ ), достижения ( $r=.54$ )	Соц. интеграция ( $r=.52$ ), Инстр. поддержка ( $r=.54$ )
Саморуководство	Интернальность: общая ( $r=.41$ ), достижения ( $r=.48$ ); Сочувствие к себе ( $r=.46$ )	Соц. интеграция ( $r=.43$ ), Эмоц. поддержка ( $r=.36$ )
Отраженное самоотношение	Интернальность: произв.отн. ( $r=.36$ ), достижения ( $r=.34$ ); Сочувствие к себе ( $r=.34$ )	Соц. интеграция ( $r=.49$ ), Эмоц. поддержка ( $r=.46$ )
Самоценность	Интернальность: общая ( $r=.44$ ), произв.отн. ( $r=.44$ )	Инстр. поддержка ( $r=.55$ ), Соц. интеграция ( $r=.53$ )

Самопринятие	Интернальность: общая ( $r=.39$ ), достижения ( $r=.42$ );	Эмоц. поддержка ( $r=.44$ ), Общая поддержка ( $r=.38$ )
<i>Негативный полюс</i>		
Внутр. конфликтность	Интернальность: общая ( $r=-.45$ ), достижения ( $r=-.51$ )	Инстр. поддержка ( $r=-.51$ ), Общая поддержка ( $r=-.50$ )
Самообвинение	Сочувствие к себе ( $r=-.44$ ), Общая человечность ( $r=-.25^*$ )	Соц. интеграция ( $r=-.48$ ), Общая поддержка ( $r=-.49$ )
*Примечание: ** – $p < .01$ , * – $p < .05$ ; для наглядности показаны только ключевые переменные.*		

Обнаружен паттерн «двойного подкрепления». Ядро ЭОСС (Самоуверенность, Самоценность) наиболее тесно связано с интернальностью в достижениях и инструментальной поддержкой. Самосострадание и эмоциональная поддержка образуют второй, регуляторный контур, сильнее связанный с Саморуководством, Самопринятием и Отраженным самоотношением. Все ресурсные переменные отрицательно связаны с компонентами негативного полюса. Рефлексивность показала лишь умеренную связь с Внутренней честностью ( $r=.27$ ,  $p < .01$ ).

Для проверки гипотезы о частичной медиации было протестировано влияние эмоциональной поддержки (X) на самоценность (Y) через самосострадание (M).

Таблица 2

#### Регрессионный анализ по модели простого медиатора

Регрессия 1 ( $X \rightarrow M$ )	Регрессия 2 ( $X + M \rightarrow Y$ )	Регрессия 3 ( $X \rightarrow Y$ )	Тест Собе́ла
$R^2=0,186$	$R^2=0,376$	$R^2=0,314$	$Z=2,48$
Коэффициент $a=0,021$	Коэффициент $b=1,501$	Коэффициент $c=0,149$	$p=0,013$
$SE_a=0,005$	$SE_b=0,506$	$SE_c=0,023$	
$p(a) < 0,001$	$p(b) < 0,01$	$p(c) < 0,001$	

	Коэффициент $c' = 0,117$		
	$p(c') < 0,001$		

Результаты регрессионного анализа и теста Собе́ла подтвердили гипотезу. Эмоциональная поддержка значимо предсказывает уровень самосострадания. Самосострадание, в свою очередь, значимо предсказывает самооценку при контроле поддержки. Косвенный эффект ( $a \times b$ ) является статистически значимым ( $Z = 2.48$ ,  $p = .013$ ). Прямой эффект эмоциональной поддержки на самооценку (путь  $c'$ ) также остается значимым, что свидетельствует о частичной медиации. Самосострадание объясняет примерно 21% общего влияния эмоциональной поддержки на самооценку.

Для проверки гипотезы о модерации были построены две регрессионные модели, включающие взаимодействие «Социальная поддержка  $\times$  Пол» и «Социальная поддержка  $\times$  Рефлексивность» при прогнозировании самооценки.

Результаты показали, что коэффициент при взаимодействии «Поддержка  $\times$  Пол» не является значимым ( $b = -0.022$ ,  $p = .277$ ). Аналогично, коэффициент при взаимодействии «Поддержка  $\times$  Рефлексивность» также не достигает уровня значимости ( $b = 0.007$ ,  $p = .241$ ). Таким образом, гипотеза не подтвердилась. Основным эффектом социальной поддержки на самооценку остается сильным и положительным, но его сила не меняется в зависимости от пола или уровня рефлексивности респондентов.

Полученные результаты позволяют построить интегративную модель формирования ЭОСС в период зрелости, преодолевающую фрагментарность предыдущих исследований.

Паттерн «двойного подкрепления» ЭОСС. Выявленная структура взаимосвязей свидетельствует о том, что устойчивая ЭОСС в условиях высокой социальной ответственности (30–45 лет) требует синхронного функционирования двух контуров: операционально-достиженческого (интернальность + инструментальная поддержка) и эмоционально-регуляторного (самосострадание +

эмоциональная поддержка). Первый обеспечивает чувство личной эффективности и контроля над жизнью, напрямую питая самоуважение и защищая от конфликтности. Второй создает психологически безопасную внутреннюю среду для самоуправления (саморуководства) и принятия себя, что особенно важно в моменты уязвимости. Это подтверждает и расширяет модель С.Р. Пантилеева [9], показывая, что баланс между самоуважением и аутосимпатией поддерживается не только внутриличностно, но и через специфические социальные ресурсы.

Самосострадание как ключевой механизм трансформации внешней поддержки во внутренний ресурс. Подтверждение гипотезы о медиации имеет важное теоретическое значение. Оно демонстрирует, что позитивное влияние социальных отношений на глубинное чувство самооценности (ценности себя «просто так») осуществляется не автоматически, а через сложный процесс интериоризации. Эмпатичная и принимающая обратная связь от значимых других («доброе социальное зеркало» по Кули и Миду) предоставляет модель отношения, которую личность усваивает и направляет на себя, развивая навык самосострадания [19]. Этот навык, в свою очередь, становится автономным источником безусловного самопринятия, стабилизирующим самоотношение даже в отсутствие внешней поддержки. Таким образом, самосострадание выступает не просто личностной чертой, а активным психологическим механизмом, опосредующим связь между социальным контекстом и ядром ЭОСС.

Универсальность влияния социальной поддержки в зрелости. Неподтверждение гипотезы о модерации ставит под вопрос распространенные стереотипы о большей значимости социальных связей для женщин или для рефлексивных людей. В исследуемой возрастной группе поддержка, по-видимому, выступает базовым, демократичным ресурсом выживания и эффективности. Высокая ролевая перегрузка, характерная для периода 30–45 лет, делает потребность в практической и эмоциональной «разгрузке» насущной для всех, независимо от гендера. Отсутствие модерации рефлексивностью может указывать на то, что благотворный эффект поддержки в большей степени связан с удовлетворением



базовых потребностей в безопасности и принадлежности, что происходит на относительно автоматическом, а не глубоко рефлексивном уровне.

Ограничения и перспективы исследования. К ограничениям можно отнести кросс-секционный дизайн, не позволяющий делать выводы о причинно-следственных связях, и использование только самоотчетных методик. Перспективным направлением является лонгитюдное изучение динамики выявленных взаимосвязей, а также проверка других потенциальных модераторов, таких как тип привязанности или перфекционизм.

#### Практические выводы и заключение

Результаты исследования имеют прямое прикладное значение для психологического консультирования, коучинга и программ поддержки психического здоровья взрослых.

1. Комплексность вмешательства: программы, направленные на гармонизацию самоотношения в зрелом возрасте, должны одновременно работать на укрепление личностной агентности (развитие интернального локуса контроля, навыков целеполагания), расширение социальных ресурсов (обучение навыкам запроса и принятия помощи, оптимизация социальной сети) и формирование навыков самоподдержки (развитие самосострадания через психообразование и конкретные техники).

2. Акцент на инструментальную и эмоциональную поддержку: в работе с клиентами, испытывающими ролевую перегрузку, важно смещать фокус не только на интрапсихические изменения, но и на помощь в организации практической поддержки в быту и профессиональной сфере, а также на выстраивание отношений, дающих безусловное эмоциональное принятие.

3. Развитие самосострадания как основы устойчивости: техники, направленные на развитие доброты к себе, осознанности и чувства общей человечности, следует рассматривать как ключевой компонент профилактики выгорания и экзистенциальных кризисов середины жизни, поскольку они обеспечивают внутреннюю стабильность независимо от внешних достижений.

В заключение можно констатировать, что эмоционально-оценочная система самоотношения в период зрелости формируется в процессе сложного взаимодействия личностных и социальных факторов. Ее устойчивость обеспечивается синергией личной ответственности за достижения, доступности практической и эмоциональной помощи извне и развитой способности к внутренней самоподдержке. Выявленный механизм частичной медиации подчеркивает роль самосострадания как критического звена, преобразующего опыт социального принятия в стабильное чувство самооценности.

### *Список литературы*

1. Бажин Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, №3. – С. 152–162.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М.: Смысл, 2006. – 336 с. EDN QXOKLP
4. Дружинин, В.Н. Психология семьи / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2006. – 176 с. EDN RFUTKD
5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 424 с. EDN SURSEN
6. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / под редакцией Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
7. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Лисина. – СПб.: Питер, 2009. – 320 с. EDN QXXJKN
8. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2012. – 519 с. EDN QYFPNV
9. Пантеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантеев. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 100 с.

10. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
11. Россохин А.В. Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе / А.В. Россохин. – М.: Когито-Центр, 2010. – 304 с. EDN RAXVDZ
12. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я / Е. Т. Соколова. – М.: Смысл, 2015. – 895 с.
13. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 284 с.
14. Холмогорова А.Б. Опросник социальной поддержки F-SOZU: апробация русскоязычной версии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, И.В. Никитина, О.Д. Пуговкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29, №1. – С. 70–93.
15. Черкасова Т.В. Формирование реалистического самоотношения у подростков / Т.В. Черкасова // Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. – 2012. – №2. – С. 50–55.
16. Baumeister R.F. Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard / R.F. Baumeister (Ed.). – New York : Plenum Press, 1993. – 226 p.
17. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York: Freeman, 1997. – 604 p.
18. Leary M.R. Handbook of Self and Identity / M.R. Leary, J. P. Tangney (Eds.). – 2nd ed. – New York : Guilford Press, 2013. – 754 p.
19. Neff K.D. Self-compassion, self-esteem, and well-being / K.D. Neff // Social and Personality Psychology Compass. – 2011. – Vol. 5 (1). – P. 1–12.
20. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 68–78. EDN GSHHWJ