

---

---

## – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ –

---

УДК 316.6

<https://doi.org/10.25587/2587-5604-2026-1-115-129>

Оригинальная научная статья

### **Взаимосвязь уровня самопринятия и когнитивных искажений у женщин и мужчин в среднем возрасте: социально-психологический аспект**

*Н. М. Мельникова<sup>1,2</sup>, Ю. В. Павловская<sup>2</sup>*<sup>1,2</sup>Северо-Восточный университет им. М. К. Аммосова,  
г. Якутск, Российская Федерация<sup>2</sup>Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация✉shpresamel@yandex.ru<sup>1</sup>, ✉j.vponomareva@yandex.ru<sup>2</sup>

#### **Аннотация**

Актуальность исследования определяется высокой динамичностью социально-экономических условий, предъявляющих особые требования к личности в период средней зрелости (30–40 лет). Этот этап связан с интенсивным выполнением профессиональных, семейных и общественных ролей, что создает риски психоэмоционального напряжения и актуализирует изучение внутренних ресурсов адаптации. Самопринятие как базовый компонент психологического благополучия и когнитивные искажения как фактор дезадаптивного восприятия реальности представляют значительный интерес для социальной психологии. Их взаимосвязь, особенно в контексте полоролевой социализации и нормативных ожиданий, изучена недостаточно. Цель исследования – выявить характер и полоролевые особенности взаимосвязи уровня самопринятия и когнитивных искажений у людей среднего возраста в их социальном контексте. Методы. Проведено эмпирическое исследование на выборке 100 человек (65 женщин, 35 мужчин) в возрасте 30–40 лет ( $M=35.7$ ,  $SD=3.5$ ). Применялся комплекс методик: Опросник самооотношения (ОСО) В. В. Столина и С. Р. Панталева, Опросник безусловного самопринятия Дж. Чемберлена и Д. Гааги, Опросник когнитивных ошибок (СМҚ) А. Фримана и Р. Диволфа, опросник иррациональных убеждений А. А. Вихмана. Для анализа использовались описательная статистика, критерий Манна-Уитни и коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты. Подтверждена гипотеза о значимой отрицательной взаимосвязи между уровнем самопринятия и выраженностью когнитивных искажений ( $r_s$  от  $-0.204$  до  $0.573$ ,  $p<0.05$ ). Статистически значимых различий в средних уровнях между мужчинами и женщинами не выявлено, однако обнаружены качественные различия в структуре взаимосвязей. У женщин самопринятие было теснее связано с искажениями в социально-эмоциональной сфере (персонализация, морализация), тогда как у мужчин – с искажениями в сфере оценки рисков и нормативности (преувеличение опасности, гипернормативность). Выводы. Высокий уровень самопринятия выступает психосоциальным ресурсом, снижающим выраженность дезадаптивных когнитивных паттернов. Структура этой взаимосвязи носит полоролевую специфику, отражающую различия в социализации и социальных ожиданиях. Полученные результаты обосновывают необходимость учета полоролевого аспекта и социального контекста при разработке программ психологического сопровождения, направленных на развитие адаптивных ресурсов личности в период средней зрелости, что значимо для сферы профессиональной и социальной адаптации.

**Ключевые слова:** самопринятие, когнитивные искажения, самооотношение, средний возраст, полоролевые различия, психологическое благополучие, социальная адаптация, профессиональная самореализация, иррациональные убеждения, совладающее поведение.

**Финансирование.** Исследование не имело финансовой поддержки.

**Для цитирования:** Мельникова Н. М., Павловская Ю. В. Взаимосвязь уровня самопринятия и когнитивных искажений у женщин и мужчин в среднем возрасте: социально-психологический аспект. *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия «Педагогика. Психология. Философия».* 2026; 41(1): С. 115-129. DOI: 10.25587/2587-5604-2026-1-115-129

Original article

## The relationship between the level of self-acceptance and cognitive distortions in middle-aged women and men: socio-psychological aspect

*Nadezhda M. Melnikova<sup>1,2</sup>, Yulia V. Pavlovskaya<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> М. К. Аммосов North-Eastern University, Yakutsk, Russian Federation

<sup>2</sup> Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

✉ shpresamel@yandex.ru<sup>1</sup>, ✉ j.vponomareva@yandex.ru<sup>2</sup>

### Abstract

The relevance of the study is determined by the high dynamism of socio-economic conditions, which places special demands on the individual during middle adulthood (30–40 years). This stage is associated with the intensive performance of professional, family, and social roles, which creates risks of psycho-emotional stress and highlights the need to study internal adaptation resources. Self-acceptance, as a basic component of psychological well-being, and cognitive distortions, as a factor of maladaptive perception of reality, are of significant interest to social psychology. Their relationship, especially in the context of gender socialization and normative expectations, has not been sufficiently studied. The purpose of the study is to identify the nature and gender characteristics of the relationship between the level of self-acceptance and cognitive distortions in middle-aged people within their social context. Methods. An empirical study was conducted on a sample of 100 people (65 women, 35 men) aged 30–40 years ( $M = 35.7$ ,  $SD = 3.5$ ). A set of methods was used: the Self-Attitude Questionnaire (SAQ) by V. V. Stolin and S. R. Pantileev, the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire by J. Chamberlain and D. Haaga, the Cognitive Mistakes Questionnaire (CMQ) by A. Freeman and R. Dewolf, and the Irrational Beliefs Questionnaire by A. A. Vikhman. Descriptive statistics, the Mann–Whitney U test, and Spearman's rank correlation coefficient were used for analysis. Results. The hypothesis of a significant negative relationship between the level of self-acceptance and the severity of cognitive distortions was confirmed ( $r_s$  from  $-0.204$  to  $-0.573$ ,  $p < 0.05$ ). No statistically significant differences in average levels between men and women were found, but qualitative differences in the structure of relationships were identified. In women, self-acceptance was more closely associated with distortions in the socio-emotional sphere (personalization, moralization), while in men, it was associated with distortions in the sphere of risk assessment and normativity (exaggeration of danger, hyper-normativity). Conclusions. A high level of self-acceptance acts as a psychosocial resource that reduces the severity of maladaptive cognitive patterns. The structure of this relationship has gender specificity, reflecting differences in socialization and social expectations. The results obtained substantiate the need to take into account the gender aspect and social context when developing psychological support programs aimed at developing the adaptive resources of the individual during middle adulthood, which is significant for the sphere of professional and social adaptation.

**Keywords:** self-acceptance, cognitive distortions, self-attitude, middle age, gender differences, psychological well-being, social adaptation, professional self-realization, irrational beliefs, coping behavior

**Funding.** The study had no financial support.

**For citation:** Melnikova N.M., Pavlovskaya Yu.V. The relationship between the level of self-acceptance and cognitive distortions in middle-aged women and men: socio-psychological aspect. *Vestnik of North-Eastern Federal University. "Pedagogics. Psychology. Philosophy."* 2026; 41 (1): Pp. 115-129. DOI: 10.25587/2587-5604-2026-1-115-129

## Введение

Современное общество характеризуется высокой сложностью и динамичностью социально-экономических отношений, что предъявляет повышенные требования к адапционным ресурсам личности, особенно в период средней взрослости (30-40 лет). Этот жизненный этап, рассматриваемый в социальной психологии как время активной социальной реализации, связан с одновременным выполнением множества ключевых ролей: профессионала, супруга, родителя, ответственного члена общества [1, 2]. Интенсивность социальных взаимодействий и давление нормативных ожиданий («кризис середины жизни», необходимость профессиональной самореализации, достижения стабильности) создают значительную психологическую нагрузку и могут провоцировать внутреннюю напряженность [3]. В этих условиях способность личности конструктивно относиться к себе, интегрировать жизненный опыт и сохранять устойчивость перед лицом социальных оценок становится критически важным фактором психологического благополучия и успешной адаптации.

Данная способность концептуализируется как самопринятие – комплексный социально-психологический конструкт, выражающий эмоционально-ценностное отношение личности к себе, готовность признавать свою целостность и ценность независимо от соответствия внешним стандартам успеха [4, 5]. В рамках теорий социального научения и символического интеракционизма самопринятие формируется в процессе интернализации оценок значимых других и последующей саморефлексии [6]. Низкий уровень самопринятия, часто коренящийся в опыте социального сравнения и негативной обратной связи, связан с повышенной уязвимостью к стрессу, склонностью к самокритике и риском социальной дезадаптации [7].

Параллельно, в русле когнитивного подхода, широко изучаются когнитивные искажения – устойчивые, систематические ошибки в обработке социальной информации, такие как катастрофизация, персонализация, сверхобобщение, «чтение мыслей» [8, 9]. Эти искажения, рассматриваемые как проявления глубинных иррациональных убеждений (схем), выступают дезадаптивным фильтром восприятия социальной реальности. Они приводят к неадекватным интерпретациям намерений других людей, преувеличению угроз социального отвержения или неудачи, и, как следствие, к неэффективным поведенческим стратегиям в профессиональной и межличностной сферах [10]. В контексте социальной и юридической психологии подобные искажения (например, персонализация, враждебная атрибуция) изучаются как факторы, осложняющие разрешение конфликтов и восприятие справедливости [11].

Теоретический анализ позволяет предположить существование тесной взаимосвязи между феноменами самопринятия и когнитивных искажений, имеющей выраженный социально-психологический характер. Можно выдвинуть гипотезу о том, что низкое самопринятие, сформированное в опыте негативных социальных сравнений и критики, создает когнитивную уязвимость. Личность, сомневающаяся в своей базовой ценности, в ситуации социальной оценки или определенности с большей вероятностью актуализирует дезадаптивные схемы, интерпретируя события через призму собственной несостоятельности и ожидая негативных исходов. В свою очередь, постоянное использование когнитивных искажений искажает восприятие социальной обратной связи, подтверждая и укрепляя негативный образ «Я», тем самым блокируя развитие самопринятия. Формируется самоподдерживающийся цикл социально-психологической дезадаптации.

Особый научный интерес представляет изучение этой взаимосвязи с учетом фактора пола и социально обусловленных полоролевых сценариев. Традиционные модели со-

циализации транслируют различные социальные ожидания: от мужчин чаще ожидается ориентация на достижения, компетентность и материальную успешность, а от женщин – ориентация на гармонию отношений, заботу и коммуникацию [12, 13]. Эти различия могут влиять на то, какие аспекты самооценки являются наиболее значимыми и, соответственно, какие сферы становятся наиболее уязвимыми для специфических когнитивных искажений. Несмотря на теоретическую обоснованность такого подхода, эмпирических работ, комплексно исследующих взаимосвязь самопринятия и когнитивных искажений в их полоролевой специфике у социально активных людей среднего возраста, недостаточно.

Целью настоящего исследования является выявление характера, направленности и полоролевых особенностей взаимосвязи уровня самопринятия и когнитивных искажений у людей среднего возраста (30-40 лет) в контексте их социального функционирования.

Основная гипотеза исследования: существует отрицательная взаимосвязь между уровнем самопринятия и выраженностью когнитивных искажений у людей среднего возраста, причем структура этой взаимосвязи различается у мужчин и женщин, отражая полоролевую специфику социализации.

Частные гипотезы:

1. Более высокий уровень самопринятия взаимосвязан с меньшей выраженностью когнитивных искажений и иррациональных убеждений, что свидетельствует о его роли как психосоциального ресурса.

2. Мужчины и женщины среднего возраста могут различаться по уровню самопринятия и/или выраженности отдельных когнитивных искажений, релевантных традиционным полоролевым моделям.

3. Существуют качественные различия в структуре взаимосвязей между конкретными компонентами самопринятия и типами когнитивных искажений у мужчин и женщин, обусловленные различиями в социальных ожиданиях и фокусах самооценки.

### **Материалы и методы**

Дизайн исследования. Исследование представляет собой однофакторный сравнительный дизайн с последующим корреляционным анализом. Опрос проводился дистанционно с использованием онлайн-платформы в октябре 2025 года.

Выборка. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 30 до 40 лет. Выборка была разделена на две группы по признаку пола: группа женщин ( $n=65$ , средний возраст  $M=35.9$ ,  $SD=3.6$ ) и группа мужчин ( $n=35$ , средний возраст  $M=35.3$ ,  $SD=3.2$ ). Все участники имеют среднее специальное или высшее образование, проживают в крупных и средних городах Российской Федерации и являются экономически активными (имеют текущую занятость или собственное дело). Критерии включения: возраст 30-40 лет, информированное согласие на участие. Выборка репрезентирует социально-активную группу населения, находящуюся в фазе профессиональной и семейной реализации.

Методы и методики. Для диагностики использовался комплекс валидированных психодиагностических методик, направленных на измерение самоотношения, самопринятия, когнитивных искажений и иррациональных убеждений.

1. Опросник самоотношения (ОСО) В. В. Столина и С. Р. Пантилеева [14]. Методика позволяет измерить различные аспекты самоотношения как социально-психологического феномена. В анализе использовались: интегральная шкала самоотношения (S), шкалы Самоуважения (I), Аутосимпатии (II), Ожидаемого отношения от других (III), Самоинтересов (IV), а также субшкалы: Самоуверенность, Отношение других, Самопринятие, Самору-

ководство, Самообвинение, Самоинтерес, Самопонимание. Высокие показатели по большинству шкал (кроме Самообвинения) отражают позитивное, адаптивное самоотношение.

2. Опросник безусловного самопринятия (Unconditional Self-Acceptance Questionnaire, USAQ) Дж. Чемберлена и Д. Гааги в адаптации Е. О. Ермоловой и А. А. Родионовой [15]. Методика направлена на измерение глубинного, стабильного принятия себя, не зависящего от внешних обстоятельств и социальных оценок. Высокий балл отражает устойчивое безусловное самопринятие как внутренний ресурс, независимый от флуктуаций социального контекста.

3. Опросник когнитивных ошибок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ) А. Фримана и Р. Диволфа в адаптации А. Е. Боброва и Е. В. Файзрахмановой [16]. Диагностирует выраженность девяти типов когнитивных ошибок, релевантных социальному взаимодействию и профессиональной деятельности: Персонализация, Чтение мыслей, Упрямство, Морализация, Катастрофизация, Выученная беспомощность, Максимализм, Преувеличение опасности, Гипернормативность.

4. Модификация опросника иррациональных личностных убеждений А. А. Вихмана [17]. Позволяет оценить глубинные иррациональные установки по шести шкалам, значимым для социальной адаптации: Катастрофизация и непереносимость сложностей, Долженствование, Экстернализация самооценки, Сложности восприятия собственных ошибок, Дихотомическая оценка при восприятии других, Сопrotивляемость когнитивным искажениям.

Процедура исследования. Участники получали ссылку на онлайн-опрос, содержащий информированное согласие, социально-демографическую анкету и блок психодиагностических методик. Среднее время заполнения составило 40-50 минут. Анонимность и конфиденциальность данных гарантировались.

Статистический анализ. Первичная обработка и анализ данных проводились с помощью программы IBM SPSS Statistics 23. Проверка распределения данных на нормальность осуществлялась с помощью критериев Шапиро-Уилка и Колмогорова-Смирнова. Поскольку распределение большинства показателей значимо отличалось от нормального ( $p < 0.05$ ), для проверки гипотез были выбраны непараметрические методы. Для выявления различий между группами мужчин и женщин применялся U-критерий Манна-Уитни. Для анализа взаимосвязей между показателями самопринятия и когнитивных искажений использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ ). Уровень статистической значимости устанавливался на уровне  $p \leq 0.05$ ;  $p \leq 0.01$  и  $p \leq 0.001$  рассматривались как высокие уровни значимости.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Анализ средних значений по методикам не выявил глобальных различий в уровне самопринятия и когнитивных искажений между мужчинами и женщинами (Таблица 1).

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей самопринятия и когнитивных искажений  
у мужчин и женщин (U- критерий Манна-Уитни)**

Table 1

**Comparative analysis of self-acceptance and cognitive distortion indicators in men and women  
(Mann-Whitney U-test)**

Показатель	Женщины (n=65) M ± SD	Мужчины (n=35) M ± SD	U-критерий	p-уровень
ОСО: Интегральная шкала (S)	9.7 ± 3.8	18.9 ± 4.7	1047.0	0.511
ОСО: Самоуважение (I)	10.2 ± 2.8	10.8 ± 3.2	963.0	0.204
ОСО: Аутосимпатия (II)	10.8 ± 2.4	9.9 ± 2.7	923.5	0.119
ОСО: Самоинтересы (IV)	6.9 ± 1.3	6.3 ± 1.5	838.0	0.024*
ОСО: Субшкала Самопринятие	6.0 ± 1.2	5.4 ± 1.5	890.0	0.061
Опросник безусловного самопринятия (USAQ)	91.5 ± 15.0	87.6 ± 13.3	907.5	0.096
СМQ: Персонализация	1.70 ± 0.49	1.73 ± 0.54	1127.5	0.942
СМQ: Катастрофизация	1.96 ± 0.49	1.79 ± 0.56	872.5	0.053
СМQ: Преувеличение опасности	2.14 ± 0.341	2.07 ± 0.42	1009.0	0.349
МQ: Гипернормативность	2.37 ± 0.44	2.37 ± 0.43	1129.5	0.953
Иррац. убеждения: Катастрофизация	2.43 ± 4.51	3.17 ± 3.71	969.0	0.222
Иррац. убеждения: Экстернализация самооценки	17.72 ± 3.78	17.20 ± 4.40	1042.0	0.488

Примечание: \* –  $p < 0.05$

Большинство показателей находились в зоне средних значений, что характерно для неклинической, социально-адаптированной выборки. Единственное статистически значимое различие было обнаружено по шкале «Самоинтересы» (по ОСО) и соответствующей субшкале: у женщин эти показатели были достоверно выше ( $U=838$ ,  $p=0.024$ ;  $U=788.5$ ,  $p=0.007$  соответственно). Это указывает на то, что женщины в выборке в большей степени, чем мужчины, склонны к отставанию своих личных интересов и границ, что может отражать современные тенденции в полоролевой социализации, связанные с усилением субъектности женщин.

Что касается когнитивных искажений, то в общей выборке наиболее выраженными оказались ошибки Персонализация ( $M=1.71$ ), Чтение мыслей ( $M=2.41$ ) и Преувеличение опасности ( $M=2.12$ ). Однако различия между мужчинами и женщинами по уровню выраженности этих и других когнитивных ошибок, а также иррациональных убеждений, были статистически незначимыми ( $p>0.05$ ). Таким образом, частная гипотеза 2 о различии средних уровней самопринятия и когнитивных искажений мужчин и женщин в целом не подтвердилась, за исключением сферы самоинтересов.

Рассмотрим взаимосвязь уровня самопринятия и когнитивных искажений.

Корреляционный анализ на общей выборке ( $N=100$ ) полностью подтвердил частную гипотезу 1. Были выявлены многочисленные статистически значимые отрицательные корреляции между показателями самопринятия и когнитивных искажений (Таблица 2). Чем выше был уровень самопринятия, тем ниже оказывалась выраженность дезадаптивных когнитивных паттернов.

Таблица 2

**Значимые корреляции ( $r_s$  Спирмена) между ключевыми показателями самопринятия и когнитивных искажений в общей выборке (N=100)**

Table 2

**Significant correlations (Spearman's  $r_s$ ) between key indicators of self-acceptance and cognitive distortions in the total sample (N=100)**

Показатель самопринятия	Когнитивные искажения (СМQ)/ Иррациональные убеждения	Коэффициент корреляции Спирмена ( $r_s$ )	p-уровень
Интегральное самоотношение (ОСО-S)	Катастрофизация	-0.459	<0.001
	Выученная беспомощность	- 0.467	<0.001
	Персонализация	- 0.436	<0.001
Аутосимпатия (ОСО-II)	Катастрофизация	- 0.573	<0.001
	Персонализация	-0.435	<0.001
	Морализация	-0.463	<0.001
Субшкала Самопринятие (ОСО)	Выученная беспомощность	- 0.518	<0.001
	Преувеличение опасности	-0.508	<0.001
	Персонализация	-0.392	<0.001
Безусловное самопринятие (USAQ)	Персонализация	-0.494	<0.001
	Максимализм	-0.455	<0.001
	Сопrotивляемость искажениям (ирр. убеждения)	0.656	<0.001
Самообвинение (ОСО)	Катастрофизация	0.514	<0.001
	Морализация	0.396	<0.001
	Персонализация	0.378	<0.001

Интегральная шкала самоотношения (ОСО-S) показала сильные отрицательные связи ( $r_s$  от  $-0.307$  до  $-0.467$ ,  $p < 0.01$ ) с такими когнитивными ошибками, как Персонализация, Морализация, Катастрофизация, Выученная беспомощность, Максимализм, Преувеличение опасности и Гипернормативность. Аналогичные по силе и направленности связи были обнаружены для шкал Самоуважения и Аутосимпатии. Например, связь Аутосимпатии с Катастрофизацией составила  $r_s = -0.573$  ( $p < 0.001$ ), что указывает на мощный буферный эффект доброжелательного отношения к себе против склонности катастрофизировать.

Субшкала Самопринятия (по ОСО) также сильно отрицательно коррелировала с большинством когнитивных ошибок, наиболее тесно – с Выученной беспомощностью ( $r_s = -0.518$ ,  $p < 0.001$ ) и Преувеличением опасности ( $r_s = -0.508$ ,  $p < 0.001$ ). Это свидетельствует о том, что принятие себя прямо связано с чувством личной эффективности и адекватной оценкой рисков.

Результаты по опроснику безусловного самопринятия (USAQ) продемонстрировали ожидаемую картину: высокий уровень безусловного самопринятия был связан с низкой выраженностью всех типов когнитивных искажений, особенно Персонализации ( $r_s = -0.494$ ,  $p < 0.001$ ), Максимализма ( $r_s = 0.455$ ,  $p < 0.001$ ) и Катастрофизации ( $r_s = -0.427$ ,  $p < 0.001$ ). Это подтверждает роль безусловного принятия как фундаментального ресурса, снижающего зависимость мышления от ситуативных угроз самооценке.

Единственная шкала, продемонстрировавшая положительные корреляции с когнитивными искажениями, – это Самообвинение (по ОСО). Чем выше склонность к самообвинению, тем выше были показатели по Персонализации, Морализации, Катастрофизации, Выученной беспомощности и Максимализму ( $r_s$  от 0.310 до 0.514,  $p < 0.01$ ). Это иллюстрирует дезадаптивный цикл, в котором внутренняя критика подпитывает искаженное восприятие.

Анализ связи с иррациональными убеждениями (по методике Вихмана) показал, что более высокое самопринятие (по всем методикам) связано с меньшей выраженностью убеждений, связанных с Катастрофизацией, Экстернализацией самооценки и Сложностями восприятия собственных ошибок, а также с большей Сопротивляемостью когнитивным искажениям ( $r_s$  от 0.197 до 0.656,  $p < 0.05$ ). Это прямо указывает на то, что самопринятие способствует большей когнитивной гибкости и независимости от внешних оценок.

Проведен анализ полоролевых особенностей взаимосвязей. Наиболее значимые результаты были получены при раздельном корреляционном анализе для групп мужчин и женщин. Несмотря на отсутствие различий в средних уровнях, структура взаимосвязей между самопринятием и когнитивными искажениями оказалась различной, что подтвердило частную гипотезу 3 и основную гипотезу исследования.

У женщин взаимосвязи самопринятия с когнитивными искажениями были более многочисленными и охватывали более широкий спектр ошибок, особенно в социально-эмоциональной и морально-оценочной сфере. Наиболее характерные связи следующие.

Интегральное самоотношение и Аутосимпатия у женщин значимо отрицательно коррелировали с Персонализацией ( $r_s = -0.629$  и  $-0.577$  соответственно,  $p < 0.001$ ) и Катастрофизацией ( $r_s = -0.624$  и  $-0.678$ ,  $p < 0.001$ ). У мужчин эти связи либо отсутствовали, либо были существенно слабее. Это означает, что для женщин общее позитивное и доброжелательное отношение к себе является критически важным буфером против склонности принимать социальные события на свой счет и преувеличивать эмоциональные опасности.

Самоуважение у женщин было сильно связано с меньшей Морализацией ( $r_s = -0.562$ ,  $p < 0.001$ ), тогда как у мужчин эта связь была незначимой. Это отражает возможную особенность женской самооценки, которая в большей степени, чем мужская, может страдать от жестких внутренних моральных оценок себя и других.

Самообвинение у женщин положительно коррелировало с Персонализацией, Морализацией и Максимализмом, указывая на то, что самокритика у женщин тесно переплетена с искажениями в оценке социальных взаимодействий и стремлением к недостижимым идеалам.

У мужчин паттерн взаимосвязей был более избирательным и фокусировался на искажениях, связанных с оценкой рисков, эффективностью, контролем и нормативностью. Интегральное самоотношение и Безусловное самопринятие у мужчин значимо отрицательно коррелировали с Преувеличением опасности ( $r_s = -0.477$  и  $-0.335$ ,  $p < 0.05$ ) – связь, менее характерная для женщин. Это говорит о том, что для мужчин принятие себя позволяет более реалистично и менее тревожно оценивать потенциальные угрозы и препятствия, что имеет прямое отношение к социальным ожиданиям мужской компетентности и решительности.

Самоуважение и Безусловное самопринятие у мужчин были сильнее, чем у женщин, связаны со снижением Гипернормативности ( $r_s = -0.422$  и  $-0.438$ ,  $p < 0.05$ ) и Выученной беспомощности. То есть уверенность в себе и независимое самопринятие позволяют мужчине быть менее жестким в следовании внешним и внутренним правилам и воспринимать себя как более эффективного и контролирующего ситуацию субъекта.

Показатель по субшкале Отношение других отрицательно коррелирует с выраженностью Упрямства. Это может указывать на то, что для мужчин ощущение социального принятия выступает фактором, снижающим потребность в ригидной защите своей позиции и чувство беспомощности, возможно, через подтверждение их социального статуса.

Таким образом, самопринятие у женщин в большей степени выполняет защитную функцию для социально-эмоциональной сферы, а у мужчин – регулирующую (или стабилизирующую) функцию в сфере оценки рисков, нормативности и личной эффективности.

### **Результаты и обсуждение**

Полученные результаты позволяют интерпретировать взаимосвязь самопринятия и когнитивных искажений в среднем возрасте как значимый социально-психологический феномен и обсудить его в контексте полоролевой социализации, социальной адаптации.

Результаты исследования демонстрируют, что высокий уровень самопринятия – как в форме общего позитивного самоотношения, так и в особенности в форме безусловного принятия – выступает внутренним ресурсом, снижающим склонность к дезадаптивным, искаженным паттернам мышления. Этот вывод находит подтверждение в теориях, постулирующих, что стабильное позитивное ядро самоотношения служит основой для реалистичной и гибкой обработки социальной информации [4, 6]. Обнаруженные сильные отрицательные корреляции между самопринятием и такими искажениями, как катастрофизация и персонализация, эмпирически подтверждают, что человек, обладающий внутренней опорой в виде самопринятия, менее склонен воспринимать жизненные трудности как непреодолимые катастрофы и интерпретировать действия окружающих как направленные против себя. В контексте экономической психологии это имеет прямое значение: подобные когнитивные искажения могут негативно влиять на принятие финансовых и карьерных решений, склоняя к избеганию рисков или, наоборот, к импульсивным действиям [18]. Таким образом, развитие самопринятия можно рассматривать как фактор повышения экономической и профессиональной адаптивности личности.

Выявленные качественные различия в структуре корреляций у мужчин и женщин при отсутствии различий в средних уровнях, являются важным результатом. Они хорошо интерпретируются в рамках теорий социальных ролей и полоролевой социализации [12, 13]. Различная структура взаимосвязей отражает различия в традиционных социальных ожиданиях и, как следствие, в потенциальных специфических факторов риска снижения самооценки у мужчин и женщин.

Можно отметить акцент на социальных отношениях и моральных оценках у женщин. Более тесная и многогранная связь женского самопринятия с искажениями типа персонализации, морализации и чтения мыслей отражает традиционную направленность женской социализации на сферу межличностных отношений, эмпатию, поддержание гармонии и моральную ответственность за состояние этих отношений. Самооценка женщины исторически в большей степени формировалась в контексте оценки ее успешности в роли хранительницы отношений. Возможно поэтому нарушения в сфере самопринятия сильнее сказываются на когнитивных искажениях, связанных с гипертрофированной ответственностью за социальный климат (персонализация), жесткими моральными суждениями (морализация) и интерпретацией скрытых смыслов в общении (чтение мыслей). Высокое самопринятие, в свою очередь, служит для женщин защитой от этой гипертрофированной социально-эмоциональной уязвимости.

У мужчин самопринятие оказалось более тесно связано с искажениями, затрагивающими оценку собственной компетентности, рисков и соответствия нормам достижения:

преувеличение опасности, выученная беспомощность, гипернормативность. Это соответствует традиционным мужским ролевым предписаниям, требующим демонстрации компетентности, достижений, контроля над ситуацией, соответствия нормам успешности и стоического сопротивления трудностям. Низкое самопринятие у мужчин может переживаться как угроза их социальной эффективности и статусу, что порождает искажения в виде преувеличения внешних опасностей (как препятствий к успеху) или, наоборот, ухода в пассивность и отрицание ответственности (выученная беспомощность). Жесткое следование правилам (гипернормативность) может быть попыткой компенсировать внутреннюю неуверенность через внешнюю структурированность. Высокое самопринятие позволяет мужчине чувствовать себя достаточно компетентным и ценным вне зависимости от ситуационных результатов, снижая тревогу по поводу рисков и позволяя быть более гибким.

В контексте юридической психологии выявленные полоролевые различия также представляют интерес. Склонность к персонализации и морализации (более выраженная у женщин при низком самопринятии) может влиять на восприятие справедливости и поведение в конфликте, например, способствуя интерпретации правового спора как личной атаки. С другой стороны, склонность к преувеличению опасности и ригидность (более тесно связанные с самопринятием у мужчин) могут проявляться в излишне агрессивной или, наоборот, избегающей стратегии защиты своих прав. Наши данные сопоставимы с данными, полученными И. А. Оточинной, О. Э. Мельниковой при изучении стратегий поведения мужчин и женщин при проверке на полиграфе, в ситуации, являющейся стрессовой вне зависимости от правового статуса обследуемого [19]. Можно сказать, что результаты нашего исследования помогают объяснить поведенческие реакции испытуемых в ситуации стрессового обследования. Выявленные в исследовании гендерные паттерны когнитивных искажений, связанных с самопринятием, находят прямое отражение в наблюдаемых стратегиях поведения в ходе психофизиологического обследования. Традиционная женская социализация, ориентированная на сферу отношений и моральную ответственность за их гармонию, обуславливает связь низкого самопринятия со склонностью к персонализации и морализации. В контексте проверки на полиграфе это проявляется в так называемой «иррациональной адаптации»: стрессовая процедура легко интерпретируется как личная несправедливость или атака, что порождает враждебность и эмоционально-болезненную реакцию на действия специалиста. Для мужчин, чья самооценка исторически формируется вокруг компетентности и контроля, низкое самопринятие активирует искажения в оценке рисков и собственной эффективности. В ответ на стресс неопределенности они используют стратегию интенсивной рационализации происходящего, пытаются анализировать логику процедуры. Эта интеллектуальная активность служит психологической защитой, создавая субъективное ощущение контроля и помогая сохранить ролевую идентичность человека, способного понимать и управлять ситуацией даже в условиях внешних ограничений. Таким образом, наблюдаемое поведение на полиграфе является не случайным, а закономерным внешним проявлением психологических механизмов переработки стресса и защиты самооценки.

Полученные в исследовании данные имеют прикладное значение для психологической практики в социальной, организационной и консультативной сферах.

При работе с клиентами среднего возраста, испытывающими трудности с профессиональной реализацией, семейными конфликтами или социальной тревогой, диагностика уровня и особенностей самопринятия становится важной задачей. Интересным и продуктивным представляется применение техник КПТ в психологическом консультировании.

Коррекционная работа в рамках когнитивно-поведенческого подхода должна быть направлена не только на выявление и оспаривание «горячих» когнитивных искажений, но и на развитие базовой способности к безусловному самопринятию как фундамента для изменения глубинных схем. Это может стать основой для разрыва дезадаптивного цикла.

Разработка программ психологического сопровождения и тренингов должна учитывать выявленные полоролевые различия. В работе с женщинами может быть особенно эффективной фокусировка на искажениях в социальной сфере: техники децентрации и когнитивного дистанцирования (для снижения персонализации), когнитивное реструктурирование перфекционистских и морализаторских убеждений («я должна быть идеальной женой/матерью/сотрудницей»), развитие навыков ассертивности и реалистичной оценки социальных ситуаций. Наши выводы согласуются с выводами других исследователей (Верхотурова, Тесля, 2023) о необходимости разработки таких программ для повышения благополучия женщин [20].

В работе с мужчинами ключевыми мишенями могут стать искажения, связанные с оценкой рисков и эффективности: поведенческие эксперименты для проверки катастрофических прогнозов в профессиональной сфере, развитие навыков решения проблем и повышения самооффективности для преодоления выученной беспомощности, работа с перфекционизмом и жесткими внутренними «долженствованиями» относительно успеха (гипернормативность).

В корпоративной среде программы, направленные на профилактику выгорания, повышение устойчивости и лояльности сотрудников среднего возраста, могут включать модули по развитию эмоционального интеллекта и самосострадания, тесно связанных с самопринятием. Тренинги по управлению стрессом и принятию решений должны обучать не только техникам релаксации, но и методам когнитивной переоценки, что особенно актуально для сотрудников, переживающих кризисные периоды или ротацию. Понимание полоролевых особенностей в восприятии стресса и рисков может помочь HR-специалистам в разработке более адресных программ поддержки и мотивации.

Ограничения исследования и перспективы дальнейшего изучения проблемы.

Исследование имеет перекрестный (кросс-секционный) дизайн, что позволяет делать однозначные выводы о причинно-следственных связях. Нельзя утверждать, что именно низкое самопринятие вызывает когнитивные искажения; возможна обратная зависимость или влияние латентных переменных. Выборка является целевой, относительно небольшой, особенно мужская подгруппа ( $n=35$ ), и представляет в основном людей с высшим образованием из городской среды, что ограничивает генерализацию результатов на другие социальные группы. Использование самоотчетных методик может нести риск влияния социальной желательности.

Перспективными направлениями будущих исследований являются:

- проведение лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных взаимосвязей и изучения динамики изменений самопринятия и когнитивных стилей в период средней зрелости;
- расширение выборки за счет других возрастных (молодежь, поздняя зрелость), профессиональных и этнокультурных групп;
- более глубокое изучение роли социальной среды и профессионального контекста как модераторов выявленных взаимосвязей;
- исследование взаимосвязи выявленных паттернов с конкретными формами экономического поведения (склонность к риску, финансовая грамотность, карьерные переходы) и правосознания (способы разрешения конфликтов, восприятие справедливости);

– разработка и апробация эффективности психологических программ (на основе КПТ, терапии принятия и ответственности – АСТ), целенаправленно развивающих самопринятие с учетом полоролевого контекста для снижения когнитивных искажений и повышения социально-психологического благополучия.

### **Заключение**

Проведенное исследование позволяет сделать следующие основные выводы:

1. Подтверждена основная гипотеза: у социально активных людей среднего возраста существует статистически значимая отрицательная взаимосвязь между уровнем самопринятия (позитивного самоотношения, самоуважения, аутосимпатии, безусловного принятия) и выраженностью широкого спектра когнитивных искажений (катастрофизация, персонализация, выученная беспомощность и др.) и иррациональных убеждений. Самопринятие выступает важным психосоциальным ресурсом, снижающим склонность к дезадаптивным паттернам мышления, что имеет значение для профессиональной и социальной адаптации.

2. Частная гипотеза о различии средних уровней самопринятия и когнитивных искажений у мужчин и женщин в целом не подтвердилась, за исключением более высокой ориентации женщин на собственные интересы, что может отражать современные социальные тенденции.

3. Подтверждена гипотеза о качественных полоролевых различиях в структуре взаимосвязей. Несмотря на схожесть средних показателей, структура взаимосвязей различна и социально обусловлена.

У женщин самопринятие сильнее связано с искажениями в социально-эмоциональной и морально-оценочной сфере (персонализация, морализация, чтение мыслей);

У мужчин самопринятие теснее связано с искажениями в сфере оценки рисков, личной эффективности и нормативности (преувеличение опасности, выученная беспомощность, гипернормативность).

4. Полученные результаты подчеркивают важность учета полоролевого и социального контекста в психологической диагностике и практике. Они обосновывают необходимость дифференцированного подхода в консультировании, терапии и организационной работе, когда мишени и методы развития самопринятия и коррекции когнитивных искажений выбираются с учетом специфических фокусов уязвимости, заданных традиционными и современными моделями социализации.

Таким образом, исследование вносит вклад в социальную психологию личности, демонстрируя, что конструктивное самоотношение является психологическим фундаментом для более реалистичного и гибкого восприятия социальной реальности. Особенности этого взаимовлияния опосредованы полоролевым контекстом, что расширяет понимание механизмов адаптации в период средней зрелости и открывает пути для разработки более эффективных психологических программ поддержки.

### **Литература**

1. Хухлаева О. В. *Кризисы взрослой жизни*. Москва: Генезис; 2011 : 288.
2. Логинова Ю. А. Исследование психологических особенностей мужчин и женщин в период возрастных кризисов зрелости. *Молодой ученый*. 2023:(51):439-444. URL: <https://moluch.ru/archive/498/109289>
3. Ильин Е. П. *Психология зрелости*. Санкт-Петербург : Питер; 2012 : 544.
4. Роджерс К. *Клиент-центрированная терапия*. Москва : Смысл; 2001 : 256.
5. Столин В. В. *Самосознание личности*. Москва : Изд-во МГУ; 1983 : 284.

6. Харламенкова Н. Е. *Отражённое самоотношение личности и его динамика*. В кн.: Психология человека в современном мире. Москва : Ин-т психологии РАН; 2009 : 204–211.
7. Родионова А. А. Личностные детерминанты самопринятия: дис. ... канд. психол. наук. Москва ; 2008 : 174.
8. Бек А. Т., Раш А., Шо Б., Эмери Г. *Когнитивная терапия депрессии*. Санкт-Петербург : Питер; 2003 : 304.
9. Фриман А., Девульф Р. *Десять глупейших ошибок, которые совершают люди*. Санкт-Петербург : Питер; 2013 : 238.
10. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. *Когнитивно-бихевиоральная психотерапия*. В кн.: Основные направления современной психотерапии. Москва : Когито-Центр; 2000 : 224–265.
11. Бовина И. Б., Дворяничков Н. В. Социальная психология и право: актуальные проблемы взаимодействия. *Национальный психологический журнал*. 2017:1(25):23–34. DOI: 10.11621/npj.2017.0104
12. Ильин Е. П. *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. Санкт-Петербург : Питер; 2006 : 544.
13. Клецина И. С. *Психология гендерных отношений*. Санкт-Петербург : Алетейя; 2004 : 408.
14. Столин В. В., Пантिलеев С. Р. *Опросник самоотношения*. В кн.: Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Москва : Изд-во МГУ; 1988 : 123–130.
15. Ермолова Е. О., Родионова А. А. Психометрический анализ и адаптация методики «Опросник безусловного самопринятия» Дж. Чемберлена и Д. Гааги. *Системная психология и социология*. 2024 : (4) : 81-93.
16. Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. *Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги*. Доктор.Ру. 2017 : (8) : 59-65.
17. Вихман А. А. Модификация опросника иррациональных личностных убеждений. *Гуманитарные исследования*. 2025 : (23) : 93-104. DOI: 10.24412/2712-827X-2025-23-93-104
18. Дейнека О. С. *Экономическая психология: социальные позиции, динамика, ценности*. Москва : ИП РАН; 2011 : 480.
19. Оточина И. А., Мельникова О. Э. Гендерные различия когнитивных ошибок мужчин и женщин, проходящих психофизиологическое исследование. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2020 : 25(1) : 51-56. DOI: 10.24411/1999-6241-2020-11008
20. Верхотурова Н. Ю., Тесля Т. А. Изучение особенностей эмоционально-личностного благополучия женщин в период кризиса среднего возраста. *Мир науки. Педагогика и психология*. 2023 : 11(6). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/85PSMN623.pdf>

### References

1. Khukhlaeva O.V. *Crises of Adulthood*. Moscow: Genesis; 2011:288 (in Russian).
2. Loginova Yu.A. Study of Psychological Characteristics of Men and Women During Age-Related Crises of Adulthood. *Young Scientist*. 2023:(51):439–444 (in Russian). Available at: <https://moluch.ru/archive/498/109289>
3. Ilin E.P. *Psychology of Adulthood*. Saint Petersburg: Piter; 2012:544 (in Russian).
4. Rogers K. *Client-Centered Therapy*. Moscow: Smysl; 2001:256 (in Russian).
5. Stolin V.V. *Self-Consciousness of Personality*. Moscow: Moscow University Press; 1983:284 (in Russian).
6. Kharlamenkova N.E. *Reflected Self-Attitude of Personality and Its Dynamics*. In: Psychology of a Person in the Modern World. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2009:204–211 (in Russian).
7. Rodionova A.A. Personal Determinants of Self-Acceptance: Candidate's dissertation (Psychology). Moscow; 2008:174 (in Russian).
8. Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. Saint Petersburg: Piter; 2003:304 (in Russian).
9. Freeman A., DeWulf R. *Ten Stupidest Mistakes That People Make*. Saint Petersburg: Piter; 2013:238 (in Russian).
10. Kholmogorova A.B., Garanyan N.G. *Cognitive-Behavioral Psychotherapy*. In: Main Directions of Modern Psychotherapy. Moscow: Cogito-Center; 2000:224–265 (in Russian).
11. Bovina I.B., Dvoryanchikov N.V. Social Psychology and Law: Current Problems of Interaction. *National Psychological Journal*. 2017:1(25):23–34 (in Russian). DOI: 10.11621/npj.2017.0104

12. Ilin E.P. *Differential Psychophysiology of Man and Woman*. Saint Petersburg: Piter; 2006:544 (in Russian).
13. Kletsina I.S. *Psychology of Gender Relations*. Saint Petersburg: Aleteiya; 2004:408 (in Russian).
14. Stolin V.V., Pantileev S.R. *Self-Attitude Questionnaire*. In: Workshop on Psychodiagnostics. Psychodiagnostic Materials. Moscow: Moscow University Press; 1988:123–130 (in Russian).
15. Ermolova E.O., Rodionova A.A. Psychometric Analysis and Adaptation of the “Unconditional Self-Acceptance Questionnaire” by J. Chamberlain and D. Haaga. *Systemic Psychology and Sociology*. 2024;(4):81–93 (in Russian).
16. Bobrov A.E., Faizrakhmanova E.V. *Cognitive Errors Questionnaire as a Tool for Assessing Components of Pathological Anxiety*. Doctor.Ru. 2017;(8):59–65 (in Russian).
17. Vikhman A.A. Modification of the Irrational Personal Beliefs Questionnaire. *Humanities Research*. 2025;(23):93–104 (in Russian). DOI: 10.24412/2712-827X-2025-23-93-104.
18. Deineka O.S. *Economic Psychology: Social Positions, Dynamics, Values*. Moscow: Institute of Psychology RAS; 2011:480 (in Russian).
19. Otoshina I.A., Melnikova O.E. Gender Differences in Cognitive Errors in Men and Women Undergoing Psychophysiological Research. *Psychopedagogy in Law Enforcement*. 2020;25(1):51–56 (in Russian). DOI: 10.24411/1999-6241-2020-11008
20. Verkhoturova N.Yu., Teslya T.A. Study of the Features of Emotional and Personal Well-Being of Women During the Midlife Crisis. *The world of science. Pedagogy and psychology*. 2023;11(6) (in Russian). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/85PSMN623.pdf>

#### **Сведения об авторах**

**МЕЛЬНИКОВА Надежда Михайловна** – канд. психол. наук, доцент кафедры «Менеджмент», Финансово-экономический институт, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск, Российская Федерация; доцент кафедры психотерапии качества жизни факультета психотерапии и психологического консультирования, Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация. ORCID: 0000-0002-7405-1543, e-mail: shpresamel@yandex.ru

**ПАВЛОВСКАЯ Юлия Вячеславовна** – магистрант группы ПМ5А23/10 КИПТ факультета психотерапии и психологического консультирования, Московский институт психоанализа, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: j.vponomareva@yandex.ru

#### **Information about the authors**

**MELNIKOVA Nadezhda Mikhailovna** – Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor, Department of Management, Institute of Finances and Economics, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russian Federation; Associate Professor, Department of Psychotherapy and Quality of Life, Faculty of Psychotherapy and Psychological Counseling, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0000-0002-7405-1543, e-mail: shpresamel@yandex.ru

**PAVLOVSKAYA Yulia Vyacheslavovna** – Master’s student, Department of Psychotherapy and Psychological Counseling, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, e-mail: j.vponomareva@yandex.ru

#### **Вклад авторов**

**Мельникова Н. М.** – руководство исследованием, администрирование проекта, методология, создание черновика рукописи, редактирование рукописи.

**Павловская Ю. В.** – разработка концепции, методология, проведение исследования, проведение статистического анализа, визуализация, создание черновика рукописи.

#### **Author’s contributions**

**Melnikova N. M.** – research management, project administration, methodology, creation of the draft manuscript, manuscript editing/

**Pavlovskaya Yu. V.** – development of the concept, methodology, conducting research, conducting statistical analysis, visualization, creation of the draft manuscript.

***Конфликт интересов***

Мельникова Надежда Михайловна является членом редакционной коллегии серии «Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Vestnik of North-Eastern Federal University. Серия «Педагогика. Психология. Философия». Pedagogics. Psychology. Philosophy» и не участвовала в редакционной рецензии этой статьи. Авторам неизвестно о каком-либо другом потенциальном конфликте интересов, связанном с этой рукописью.

***Conflict of interests***

Melnikova Nadezhda Mikhailovna is a member of editorial board of “Vestnik of North-Eastern Federal University. Series “Pedagogics. Psychology. Philosophy” and did not participate in the editorial review of this manuscript. The authors are not aware of any other potential conflict of interest relating to this article.

Поступила в редакцию / Submitted 26.01.26

Поступила после рецензирования / Revised 24.02.26

Принята к публикации / Accepted 19.03.26