

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 2 / 2026, Vol. 14, Iss. 2 <https://mir-nauki.com/issue-2-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN226.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Беспалова, Е. В. Представления о предикторах соматического статуса и социально-психологическая адаптация личности / Е. В. Беспалова, Т. Н. Щербакова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 2. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN226.pdf>.

For citation:

Bespalova E.V., Shcherbakova T.N. Concepts of predictors of somatic status and socio-psychological adaptation of an individual. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(2): 06PSMN226. Available at:

<https://mir-nauki.com/PDF/06PSMN226.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9.072.432

Беспалова Елена Викторовна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

Преподаватель

E-mail: bespalovaelena72@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1717-6868>

Щербакова Татьяна Николаевна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

Профессор

Доктор психологических наук, профессор

E-mail: tatiananik@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4114-185X>

Представления о предикторах соматического статуса и социально-психологическая адаптация личности

Аннотация. Введение. Статья отражает результаты диссертационного исследования на соискание степени кандидата психологических наук. В статье представлено обоснование актуальности проблемы изучения представлений личности о субъективных предикторах соматического статуса и их влияния на успешность социально-психологической адаптации, показана роль адаптационных ресурсов личности в компенсации психосоматических проблем. Авторами в работе проанализирована и описана специфика содержания представлений людей среднего возраста о субъективных факторах, способствующих повышению соматического статуса и психологических рисках. Показано содержание адаптационного ресурса личности его проекции в поддержание высокого соматического статуса.

Цель исследования — изучение особенностей представлений личности о субъективных предикторах соматического статуса и их влияния на успешность социально-психологической адаптации.

Результаты. В статье показано специфическое содержание субъективных представлений личности о предикторах соматического статуса и особенности выраженности показателей социально-психологической адаптации. Впервые описано содержание представлений личности о внутренних предикторах соматического статуса у лиц с разной самооценкой его уровня, а также выделены различные группы людей в отношении активности по поддержанию хорошего самочувствия: «пассивные», «игнорирующие», «гармоничные», «конструктивные». В содержании статьи авторами включён сопоставительный анализ выраженности компонентов социально-

психологической адаптации у лиц с разным статусом соматического здоровья. Выделены и проранжированы названные лицами с высоким соматическим статусом предикторы сохранения здоровья. Показана специфика корреляционных связей между переживанием эмоционального комфорта, возрастом, самооценкой здоровья и показателями социально-психологической адаптации.

В результате анализа полученных данных авторами был сделан вывод о том, что в условиях многообразия современных рисков важно разрабатывать и внедрять эффективные программы психологического сопровождения поддержания высокого соматического статуса личности, позволяющего обеспечивать должный уровень качества жизни и продуктивность.

Ключевые слова: соматический статус; представления; субъективные предикторы; личность; адаптация; адаптационные ресурсы; личностная тревожность; самооценка

Введение

В условиях современных рисков проблема сохранения и повышения соматического статуса представляется особо актуальной, что обусловлено его ролью в обеспечении качества жизни человека. Вместе с тем, обилие рискогенных факторов разной природы приводит к соматической уязвимости субъекта. В связи с этим возрастает практическая значимость исследований субъективных предикторов поддержания и улучшения соматического статуса личности как условия ее благополучия, адаптации и продуктивности [1; 2].

В психологической науке термин «соматический статус человека» связан с обозначением не только физического состояния, но и удовлетворенности своим самочувствием и психологических факторов, способствующих или затрудняющих преодоление соматических проблем [3].

Так как большинство психологических исследований сегодня ведутся в контексте методологии системного подхода, то и соматический статус можно рассматривать как комплексную характеристику общего физического состояния, самооценки собственного здоровья и отношения к соматическим трансформациям.

Психологи отмечают, что переживаемые соматические проблемы могут порождать интенсивные переживания экзистенциальных страхов, так как снижение соматического статуса связано с ощущением витальных угроз, изменением временной перспективы личности и обострением экзистенциальных вопросов индивидуального бытия. При этом, большую роль здесь играют особенности когнитивной сферы субъекта, определяющие, в определенном смысле, как характер переживания экзистенциальных страхов, так и результат [4].

Возникновение соматических проблем меняет восприятие окружающего и отношение к самому себе и другим с концентрацией на собственном теле и особенностях его функционирования, проявляются эгоцентрические тенденции, происходит излишняя фокусировка интересов, мыслей и эмоций на интерпретации своих состояний, возникает усиление тревоги как ситуативной, так и личностной, что в конечном итоге оказывает влияние на социально-психологическую адаптацию личности с разным соматическим статусом. Исследования показывают, что существуют особенности самоотношения и Я-концепции у лиц с разным соматическим статусом, которые могут успешно использоваться в психокоррекционной практике помощи соматически ослабленному субъекту [5].

Субъект с соматическими проблемами, испытывая повышенную тревожность, внутренние конфликты, в основе которых лежит комплекс неполноценности, невротические реакции в условиях дефицитарной организации жизни, критически рефлексируя свое состояние часто испытывает затруднения в саморегуляции.

Психологи показывают, что повышенная тревожность, импульсивность, возбудимость, сенситивность в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью нервной системы, порождают, в некоторых случаях, раздражительность, капризность, гневливость. Здесь особое значение приобретает развитие способности к саморегуляции, самоконтролю, что позволяет преодолевать эмоциональные риски и действовать конструктивно [6].

В плане управления своим поведением в направлении улучшения соматического статуса важное значение имеет содержание представлений личности о субъективных предикторах соматического статуса. Так как именно представления могут направлять активность и участвовать в ее регуляции, задавая определенные границы и способствуя повышению понимания субъективных факторов, существенно влияющих на самочувствие и, соответственно, определяющих тональность настроения и в конечном итоге эмоциональное здоровье [7].

В настоящее время остро стоит задача успешной социально-психологической адаптации субъектов с разным соматическим статусом в условиях современных рисков, определение действенных механизмов и субъективных оснований, составляющих адаптационный потенциал личности. Психологи, рассматривая взаимосвязь социальной адаптации и качеств личности, выделяют факторы ее понижающие: аффективность и агрессивность, вспыльчивость, капризность, высокую тревожность, скованность, неуверенность в себе, нервозность, замкнутость, эгоцентризм, дефициты социальных навыков, ситуация усугубляется в случае соматического неблагополучия, провоцируя дезадаптацию [8; 9].

Адаптационный ресурс личности во многом определяется сложившейся индивидуальной картиной мира, выполняющей роль внутреннего основания проявления того или иного типа совладания в инцидентных ситуациях, связанных с соматическим статусом. Устойчивость жизненного мира субъекта обладает большой ресурсностью, порождая смысловые инициации и моделируя позитивное будущее. Это позволяет достигать успешность социально — психологической адаптации, адекватно воспринимать «вынужденную дефицитарность» и превращать ситуации соматических дефицитов в ситуации роста [10].

Сегодня важно развивать личностные ресурсы как необходимое внутреннее условие социально-психологической адаптации личности с разным соматическим статусом, за счет усиления психологического здоровья, здесь особую значимость приобретают такие позиции как: позитивный образ мира, устойчивые и конструктивные базисные убеждения, рефлексивность, интернальность и жизнестойкость, видение личной перспективы [11]. Исследования субъективных предикторов долгожительства также акцентирует внимание на таких вещах как: умение управлять чувствами и эмоциональная стабильность, оправданная активность, стремление к насыщенности жизни и сохранению личных ценностей [9].

С точки зрения современных психологов жизнестойкость является основой адаптационного ресурса личности, что позволяет ей независимо от соматического статуса выбирать наиболее продуктивный тип совладающего поведения и эффективный стиль преобразующей аутопсихологической активности, проявлять креативность и оптимизм, занимая конструктивную внутреннюю позицию, что позволяет более оптимально приспосабливаться к изменившимся условиям жизни в ситуации соматических затруднений. Более того, понижение жизнестойкости провоцирует риски возникновения психосоматических проблем и затрудняет адаптацию, напротив ее рост может способствовать улучшению психосоматического состояния [12].

Эффективность программ психологического сопровождения социально-психологической адаптации лиц с пониженным соматическим статусом напрямую зависит от глубины понимания специфики адаптационного потенциала личности, его содержания, структуры, иерархии компонентов и особенностей проекций в реальном поведении [13].

Субъект, испытывающий соматические проблемы вынужден адаптироваться не только к изменившейся жизненной ситуации, но и к собственному внутреннему состоянию, вырабатывать новые модели поведения и здесь срабатывают либо прогрессивные механизмы адаптации, либо запускаются психологические защиты, что создает адаптационные барьеры [14].

Защитные механизмы с одной стороны снижают напряжение, но с другой в ситуации «соматогенной витальной угрозы» играют негативную роль, так как не позволяют предпринимать результативную преобразующую активность и решать проблему [15].

В последние десятилетия развивается идея о том, что здоровье является одной из базовых жизненных ценностей и формирование здорового стиля жизни личности важная задача современной социореальности. Решение этой задачи тесно связано с поиском субъективных ресурсов успешной адаптации, преодоления низкого соматического статуса и повышение здоровья и качества жизни в целом.

Концепция и методология исследования

Цель исследования: изучение особенностей представлений личности о субъективных предикторах соматического статуса и их влияния на успешность социально-психологической адаптации.

Гипотеза исследования: представления личности о субъективных предикторах соматического статуса могут способствовать социально-психологической адаптации.

Методы

В исследовании использовались методы анкетирования, тестирования, интерпретации данных и корреляционного анализа. В соответствии с поставленными задачами были использованы следующие диагностические методики:

- тест социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда (адаптация Осницкого А.К.);
- методика многомерной оценки тревожности (Л.И. Вассерман, Е.Е. Маликова); шкала тревожности Ханина-Спилберга;
- авторская анкета «Соматический статус личности» (Т.Н. Щербакова, Е.В. Беспалова) ([приложение 1](#)).

Для выявления наличия связей между изучаемыми факторами регуляции активности использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследование осуществлено на базе государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ростовской области «Институт развития образования». Выборку респондентов составили 255 педагогов среднего возраста.

Педагоги среднего возраста не случайно были выбраны в качестве респондентов данного исследования. Выбор был обусловлен следующими факторами:

- педагоги выступают активными трансляторами здорового стиля жизни и, соответственно, они сами должны поддерживать свой соматический статус;
- средний возраст этап развития, который требует особого внимания к собственному здоровью и рефлексии уровня своего соматического статуса;
- выявление представлений педагогов о предикторах соматического статуса позволят создавать программы психологической поддержки здорового стиля жизни.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследования по оценке представлений о соматическом статусе проведено с помощью метода анкетирования, нацеленного на выявление, особенностей самооценки соматического благополучия и предикторов его повышения.

Интересно, что достаточно большое количество респондентов оценивают свой соматический статус достаточно высоко, вместе с тем: 53 % из их числа достаточно редко посещают врачей, и более 37 % — имеют вредные привычки и недостаточную культуру здоровья. Эти позиции могут представлять определенные риски и требуют их рефлексии и осознания возможности возникновения проблем в будущем.

Анализ результатов анкетирования с использованием анкеты «Соматический статус личности» (Т.Н. Щербакова, Е.В. Беспалова) показал интересные результаты, представленные на рисунке (рис. 1).

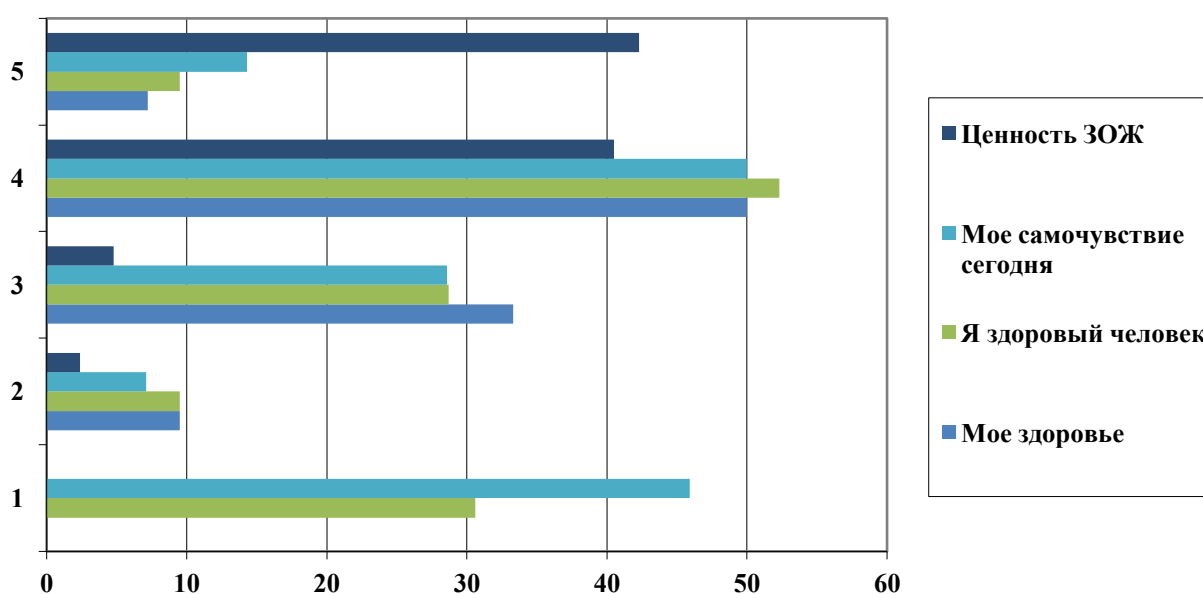


Рисунок 1. Типизированные по параметру оценки собственного здоровья группы (составлено автором)

В целом по выборке самооценка своего ситуативного самочувствия лежит в зоне выше средних значений, вместе с тем оценка себя как здорового человека значительно ниже, что говорит о различии в ощущении «здоровья» как устойчивого маркера соматического статуса и текущего состояния. Данное противоречие может быть следствием как эффектов ситуационного контекста, так и действия психологической защиты «маскирующей» наличие дефицита здоровья. Анализ полученных данных позволил типизировать респондентов по параметру оценки собственного здоровья и выделить следующие группы:

- «пассивные» (2 группа), достаточно низко оценивающие свой соматический статус и не считающие здоровый образ жизни приоритетной ценностью;
- «игнорирующие» (3 группа), оценивающие собственный соматический статус на уровне средних значений, но не включающие ценность здорового образа жизни в число значимых;
- «гармоничные» (4 группа), на уровне самооценки, высоко оценивающие свой соматический статус и ориентированные на ценности ЗОЖ;

- «конструктивные» (5 группа), рефлексирующие достаточно низкие показатели компонентов соматического статуса, но высоко оценивающие ценности ЗОЖ, что позволяет предположить возможность позитивных трансформаций или, во всяком случае стремление к ним.

В группе респондентов с высокой самооценкой соматического статуса сделан акцент на следующих субъективных предикторах сохранения здоровья в условиях современных рисков: «рациональный режим жизни», «здоровый образ жизни», «отказ от вредных привычек», «духовные ценности» и «социальные факторы». В совокупности выделяемых респондентами этой группы предикторов сохранения здоровья низкие ранги получили: «правильное питание», «эмоциональное благополучие», «умение ориентироваться в ситуации». Результаты представлены на рисунке 2.

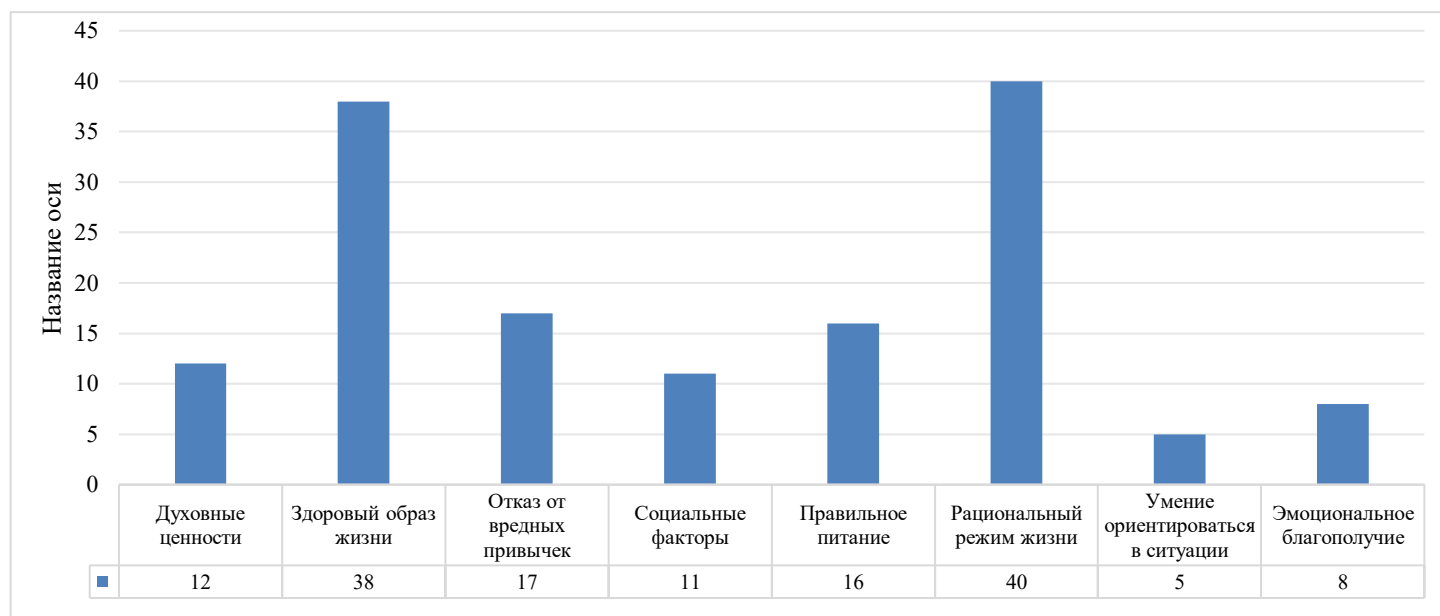


Рисунок 2. Предикторы сохранения здоровья в представлениях респондентов (составлено автором)

Рефлексируя внутренние ресурсы улучшения соматического статуса, респонденты выделили ряд субъективных характеристик первые три ранга заняли такие позиции как: «знание и опыт», «характер» и «наследственность». Таким образом, отмечая значение наследственности респонденты акцентируют внимание на возможности использовать знания и опыт в поддержании и укреплении здоровья и считают особенности характера важными предикторами хорошего соматического статуса. Отмечается также ресурс такого показателя как «здоровый образ жизни» и «привычки», поддержание подобного образа жизни как системы и формирование позитивных здоровьесберегающих привычек может рассматриваться как субъективная психологическая база, позволяющая личности целенаправленно повышать соматический статус. Интересно, что такая характеристика как «выносливость» попала в число внутренних ресурсов, но получила самый низкий ранг. Таким образом, в представлениях респондентов находит отражение идея о том, что характерологические особенности и глубокое понимание вопросов здоровья позволяют проявлять сознательную активность, ориентированную на осуществление профилактики и оздоровление. Результаты графически отражены на рисунке 3.

Исследовательский интерес представляет изучение выраженности компонентов адаптации и их различий в группах с «высоким соматическим статусом» и «низким соматическим статусом», условно выделенных на основе данных самооценки респондентов. Анализ результатов теста социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда

(адаптация Осницкого А.К.) показал, что группа с высоким соматическим статусом демонстрирует более высокие показатели адаптивности и более низкие дезадаптивности, что делает их способными более быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям современной среды жизнедеятельности. Это, в свою очередь может способствовать усилению продуктивности и успешности субъекта.

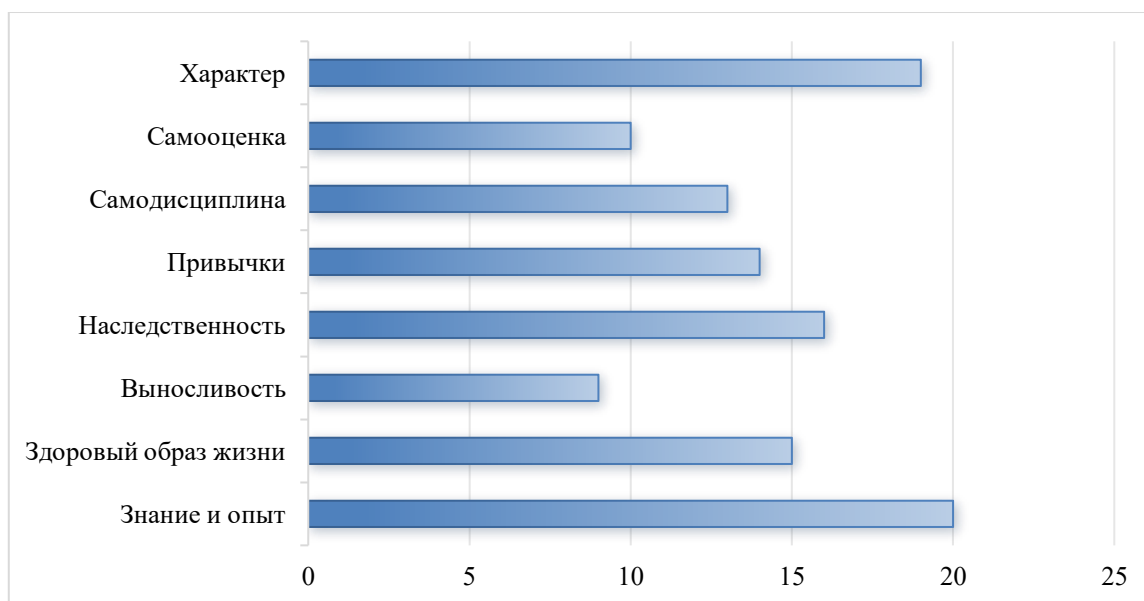


Рисунок 3. Представления о внутренних ресурсах улучшения соматического статуса (составлено автором)

Вместе с тем, лица с более низким соматическим статусом склонны проявлять повышенный внутренний контроль, что очевидно обусловлено необходимостью акцентировать внимание на своих состояниях и держать под контролем активность и самочувствие. Это ресурсный момент, так как интернальность коррелирует со способностью личности эффективно действовать в плане улучшения здоровья. Видимые различия между группами продемонстрированы по параметрам «принятие себя» и «принятие других». Респонденты с более низким соматическим статусом менее критичны по отношению к себе и показывают в большей мере принятие себя и других, но, одновременно менее склонны не принимать других. Эти данные нашли отражения на графике (рис. 4).

Социально-психологическая адаптация Даймонда Роджерса (среднее значение)

Важное значение в адаптации лиц с разным соматическим статусом играет тревожность как личностная, так и ситуативная. Применение методики многомерной оценки тревожности (Л.И. Вассерман, Е.Е. Маликова) и шкалы тревожности Ханина-Спилберга позволило получить следующую картину: на уровне средних значений ситуативная тревожность несколько выше у группы с высоким соматическим статусом 42,57, тогда как у второй группы 40,73. Вместе с тем, личностная тревожность на уровне средних значений значительно выше в группе с низким соматическим статусом 50,3, а в другой — 46,7. Полученные данные показывают, что личность оценивающая свой соматический статус как низкий склонна к повышенной личностной тревожности, прежде всего как следствию имеющейся проблемы и переживаний по поводу развития событий в будущем. При этом ситуативная тревога более динамичная характеристика, обусловленная в определенной степени самой ситуацией. Очевидно, здесь включается защитный механизм, который позволяет субъекту с низким соматическим статусом снижать ситуативные эмоциональные переживания.

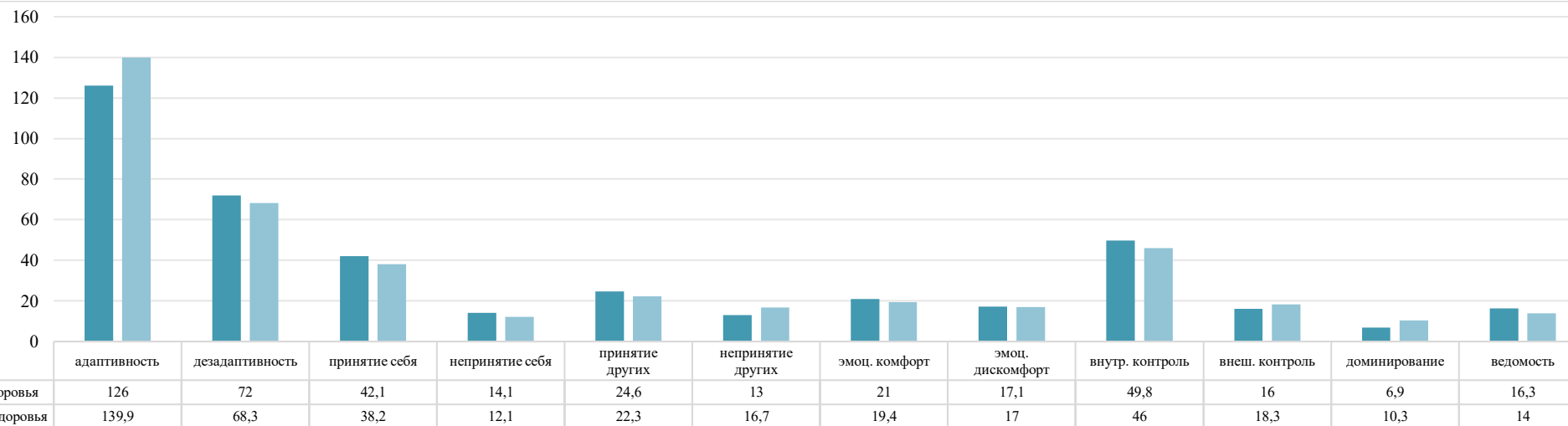


Рисунок 4. Результаты теста социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда (адаптация Осницкого А.К.) (составлено автором)

В результате применения коэффициента ранговой корреляции Спирмена выявлены информативные корреляционные связи. Оказалось, что у обеих групп респондентов возраст негативно обратно коррелирует с оценкой собственного здоровья ($-0,51$ при $p \leq 0,05$) и демонстрирует наличие отрицательной обратной корреляционной связи с такими компонентами социально-психологической адаптации как: «эскапизм» ($-0,61$ при $p \leq 0,05$), «непринятие других» ($-0,54$ при $p \leq 0,05$), «ведомость» ($-0,51$ при $p \leq 0,05$).

Таким образом, с возрастом субъект склонен занижать самооценку собственного здоровья, менее критично воспринимает окружающих, проявляет самостоятельность в противовес «ведомости» и не показывают ярко выраженный эскапизм. То есть на определенном возрастном этапе субъект чаще предпочитает самостоятельно решать возникающие проблемы, не стремясь к уходу в иллюзорную реальность, очевидно это связано с ростом компетентности и шлейфами прошлого индивидуального опыта.

В группе с высоким соматическим статусом обнаружены явные корреляционные связи между компонентами социально-психологической адаптации, а именно: адаптивность позитивно напрямую коррелирует с эмоциональным комфортом ($0,57$ при $p \leq 0,05$). В свою очередь эмоциональный комфорт показывает позитивные прямые связи с принятием других ($0,66$ при $p \leq 0,05$) и принятием себя ($0,56$ при $p \leq 0,05$). Наиболее выражена значимая отрицательная корреляция эмоциональный комфорт — непринятие себя ($-0,68$ при $p \leq 0,01$). Субъект с высокой самооценкой соматического статуса испытывает эмоциональный комфорт принимая себя и других и соответственно показывает большую адаптивность, что в свою очередь повышает эмоциональное благополучие.

Проведенное исследование дает возможность констатировать тот факт, что лица с высокой самооценкой соматического статуса легче адаптируются, имеют менее выраженную личностную тревожность и чаще испытывают эмоциональный комфорт принимая себя и других.

Более того, они убеждены, что в поддержании хорошего соматического статуса значимую роль играют способности и характеристики личности, обеспечивающие позитивную преобразующую активность, что расширяет рамки возможных изменений моделей поведения, способствующих позитивному самочувствию.

Современные психологи развивают идею о том, что осмысление субъективных факторов, оказывающих влияние на соматический статус человека, дает возможность в определенной степени управлять этим процессом. На уровне конкретного субъекта адаптивность и соматический статус взаимосвязаны, так как «ощущение себя здоровым» делает личность более мобильной и способной быстро приспосабливаться в ситуации современных рисков проявляя выносливость и активность. Фоновое неудовлетворительное самочувствие смешает фокус внимания личности и заставляет концентрироваться на внутренних болезненных ощущениях и переживаниях, что делает субъекта более уязвимым и менее продуктивным.

Низкая самооценка своего соматического статуса порождает неуверенность в своих ресурсах, нарушает психологическое благополучие и может отрицательно сказываться на общей адаптивности личности. Поэтому в настоящее время большим значимым представляется выявление и структуризация содержания представлений различных групп людей о предикторах соматического статуса, так как субъективные представления имеют мотивирующую и регулирующую функцию направляя внешнюю и внутреннюю активность личности. Таким образом адекватные представления о факторах и условиях повышения соматического статуса побуждают субъекта прикладывать усилия по совершенствованию своего образа жизни и оптимизации внутренних переживаний, усилению позитивного эмоционального фона протекания психической активности. С другой стороны, адаптивность личности позволяет ориентироваться в сложных ситуациях, снижая стресс и его негативные психосоматические последствия.

Заключение

Позитивная самооценка своего соматического статуса повышает адаптационные ресурсы личности и чувство уверенности в собственных силах справляться с современными вызовами себе, что отражается на социально-психологической адаптации. В тоже время, негативная самооценка соматического статуса дефицитарность представлений о детерминирующих его субъективных факторах продуцирует возникновение ряда проблем: недостаточное понимание субъективных рисков психосоматического и соматического характера. Это может приводить к снижению социально-психологической адаптации в связи с недостаточными внутренними ресурсами и затруднениями в определении кластера субъективных предикторов, развитие которых будет способствовать поддержанию хорошего самочувствия.

Перспективное направление психологического исследования в области проблематики субъективных представлений о внутренних предикторах улучшения соматического статуса и оптимизации социально-психологической адаптации личности связано с изучением специфики их взаимосвязи у лиц с разным уровнем соматического здоровья и проявлений психосоматики.

Содержание представлений о субъективных предикторах соматического статуса становится мотивирующим фактором, стимулирующим конструктивное развитие личности и формирование здорового стиля жизни. В случае, когда эти представления нечеткие или неадекватные могут возникать деструктивные тенденции активности, провоцирующие психосоматические проблемы.

Полученные диагностические данные могут лечь с основу моделирования и разработки мероприятий психологического сопровождения развития здорового стиля жизни и успешной социально-психологической адаптации лиц с разным соматическим статусом. Необходимо акцентировать внимание на том, что в условиях современной рискогенной среды и обилия стрессовых факторов адаптивность и хороший соматический статус личности приобретают особое значение, так как они становятся залогом ее жизнестойкости и эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дружилов, С.А. Здоровье, качество жизни, благополучие и адаптация человека: взаимосвязи явлений / С.А. Дружилов. — Текст: непосредственный // Медицина в Кузбассе. — 2023. — № 4. — С. 5–13. DOI: <https://doi.org/10.24412/2687-0053-2023-4-5-13>.
2. Яворская, М.В. Особенности восприятия образа тела молодыми людьми с разным соматическим и социальным статусом / М.В. Яворская, А.М. Верещагина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 45(283). — С. 237-239. URL: <https://moluch.ru/archive/283/63707>.
3. Волкова, О.В. Содержание понятия «соматический статус» как предпосылка к формированию выученной беспомощности / О.В. Волкова. — Текст: электронный // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. — 2013. — N 3. EDN: SNKADZ (дата обращения: 09.11.2021).
4. Абакумова, И.В. Влияние особенностей когнитивной сферы на интенсивность переживания экзистенциальных страхов личностью / И.В. Абакумова, Е.В. Турик, Т.Н. Щербакова — Текст: непосредственный // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN324.pdf>.
5. Беспалова, Е.В. Психологические особенности Я-концепции и самоотношения субъектов с разным статусом соматического здоровья / Е.В. Беспалова. — Текст: непосредственный // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. — 2022. — Т. 5. — № 6. — С. 6–15. DOI: 10.23947/2658-7165-2022-5-6-6-15.
6. Сердакова, К.Г. Садовникова Т.Ю. и др. Особенности эмоциональной регуляции у пациентов с соматическими заболеваниями / К.Г. Сердакова, Т.Ю. Садовникова и др. — Текст: непосредственный // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. — 2025. — Т. 16. — № 2. — С. 168–177. DOI: <http://dx.doi.org/10.34883/PI.2025.16.2.012>.
7. Бонкало, Т.И. Специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова. — Текст: непосредственный // Здоровье мегаполиса. — 2023. — Т. 4. — № 4. — С. 52–60. EDN: VIWDWH. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i4;52-60.
8. Исаева, Е.Р. Психологические адаптационные ресурсы личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева. — Текст: электронный // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. — 2015. — N 1(30). — С. 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psychological-adaptation-resources-of-the-individual-in-terms-of-health-and-disease> (дата обращения: 06.04.2026).
9. Spensieri V. Maladaptive personality traits, anxiety and somatic symptoms in adolescence / V. Spensieri, S. Amendola. [et al.] // Rassegna di Psicologia. — 2019. — Т. 63. — № 1. — С. 73–84. DOI: 10.4458/1965-05.

10. Логинова, И.О. Преодоление вынужденной дефицитарности в ситуации болезни пациентами с разной степенью устойчивости жизненного мира / И.О. Логинова, Е.А. Кудашова. — Текст: непосредственный // СибСкрипт. — 2025. — Т. 27. — № 2. — С. 191–202. https://cyberleninka.ru/viewer_images/20160653/f/1.png.
11. Филенко, И.А. Особенности психологического здоровья студенческой молодежи с позиции развития личностных ресурсов: базисных убеждений, жизнестойкости, регуляторно-личностных характеристик / И.А. Филенко, С.А. Богомаз, Э.В. Галажинский, Н.А. Буравлёва, Т.Е. Левицкая, А.А. Халимова. — Текст: непосредственный // Сибирский психологический журнал. — 2023. — № 88. — С. 38–63. DOI: 10.17223/17267080/88/3.
12. Василенко, Т.Д. Жизнестойкость как адаптационный ресурс при нарушении соматического и психосоматического здоровья / Т.Д. Василенко, И.А. Селина, А.В. Селин. — Текст: непосредственный // Медицинская психология в России. — 2019. — Т. 11. — № 3. — С. 5. DOI: 10.24412/2219-8245-2019-3-5.
13. Богомолов, А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. / А.М. Богомолов. — Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. — 2008. — Т. 13. — № 1. — С. 67–73. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2008_n1/Bogomolov.
14. Берзин, Б.Ю. Барьеры адаптации и психологическая защита личности / Б.Ю. Берзин. — Текст: непосредственный // Демографические факторы адаптации населения к глобальным социально-экономическим вызовам: сборник научных статей / редакторы О.А. Козлова [и др.]. — Екатеринбург, 2023. — С. 132–138. DOI: <https://doi.org/10.17059/udf-2023-2-3>.
15. Петрова, Н.Н. Механизмы психической адаптации больных в ситуации соматогенной витальной угрозы / Н.Н.Петрова, А.Э. Кутузова, А.О. Недошивин. — Текст: непосредственный // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. — 2004. — № 2. — С. 5–10. EDN: QEWXСJ.
16. Personality. Predictors of Longevity: Activity, Emotional Stability, and Conscientiousness / A. Terracciano, С.Е. Löckenhoff, А.В. Zonderman [et al.] // Psychosomatic Medicine. — July/August 2008. — Vol. 70. — № 6. — P. 621–627. DOI: 10.1097/PSY.0b013e31817b9371.

Bespalova Elena Viktorovna

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: bespalovaelena72@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1717-6868>

Shcherbakova Tatiana Nikolaevna

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: tatiananik@list.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4114-185X>

Concepts of predictors of somatic status and socio-psychological adaptation of an individual

Abstract. Introduction. The article reflects the results of a dissertation research for the degree of Candidate of Psychological Sciences. The article provides a rationale for the relevance of studying the individual's perceptions of subjective predictors of somatic status and their impact on the success of socio-psychological adaptation, and highlights the role of individual's adaptive resources in compensating for psychosomatic problems. The authors analyze and describe the specific content of middle-aged individuals' perceptions of subjective factors contributing to improved somatic status and psychological risks. The article explores the content of individual's adaptive resource and its projection in maintaining a high somatic status.

The purpose of this study is to examine the individual's perceptions of subjective predictors of somatic status and their impact on the success of socio-psychological adaptation.

Results. The article shows the specific content of an individual's subjective perceptions of somatic status predictors and the characteristics of the severity of indicators of socio-psychological adaptation. For the first time, the content of an individual's perceptions of internal predictors of somatic status is described in individuals with different self-assessments of their level, and various groups of people are identified in terms of their activity in maintaining good health: «passive», «ignoring», «harmonious», and «constructive». The article includes a comparative analysis of the severity of components of socio-psychological adaptation in individuals with different somatic health status.

Predictors of health preservation named by persons with high somatic status have been selected and ranked. The specificity of correlation links between the experience of emotional comfort, age, self-assessment of health and indicators of socio-psychological adaptation has been shown.

As a result of the analysis of the data obtained, the authors concluded that in the context of the diversity of modern risks, it is important to develop and implement effective programs of psychological support for maintaining a high somatic status of an individual, which allows to ensure a proper level of quality of life and productivity.

Keywords: somatic status; perceptions; subjective predictors; personality; adaptation; adaptive resources; personal anxiety; and self-esteem

Приложение 1

Авторская анкета «Соматический статус личности»

1. Оцените свое здоровье по пяти балльной шкале:

1 2 3 4 5

2. Я считаю себя здоровым человеком по пяти балльной шкале:

1 2 3 4 5

3. Я посещаю врачей в последнее время:

- часто
- достаточно редко
- очень редко

4. Оцените свое самочувствие сегодня по пяти балльной шкале:

1 2 3 4 5

5. Окружающие считают Вас здоровым человеком

- верно
- частично верно
- не верно

6. Здоровье человека в большей степени зависит от:

- природных данных
- усилий человека
- окружающей обстановки

7. Сохранению хорошего самочувствия мешают, как правило:

- окружающая обстановка
- вредные привычки
- низкая культура здоровья

8. Назовите характеристики здоровой личности:

- _____
- _____
- _____

9. Перечислите факторы, способствующие сохранению здоровья в современной ситуации:

- _____
- _____
- _____

10. Насколько здоровый образ жизни является для Вас ценностью по пяти балльной шкале:

1 2 3 4 5

11. Какие внутренние ресурсы человека обеспечивают сохранение здоровья:

- _____
- _____
- _____

12. Какие меры Вы принимаете для сохранения хорошего самочувствия:

- _____
- _____
- _____

13. Каковы внутренние показатели хорошего здоровья:

- _____
- _____
- _____

14. Какие риски современности влияют на здоровье человека:

- _____
- _____
- _____

15. Назовите основные характеристики здорового стиля жизни:

- _____
- _____
- _____

16. Перечислите основные преимущества здорового стиля жизни:

- _____
- _____
- _____

17. Какие факторы могут препятствовать становлению здорового стиля жизни личности:

- _____
- _____
- _____

18. Какие причины побуждают человека формировать здоровый стиль жизни:

- _____
- _____
- _____

19. Что в первую очередь заставляет человека выбрать здоровый стиль жизни:

- _____
- _____
- _____