

УДК 159.99.07

СТРЕМЛЕНИЕ ПОХУДЕТЬ И ПОЗИТИВНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

**С.П. Елшанский, А.Ф. Ануфриев, З.Ф. Камалетдинова,
О.Е. Сапарин, Д.В. Семенов**

Московский педагогический государственный университет

Представлены результаты корреляционного анализа между стремлением похудеть и некоторыми позитивными психологическими параметрами. Обнаружено, что стремление похудеть отрицательно коррелирует с позитивными личностными феноменами – наличием смысла жизни, склонностью к любопытству и исследованию, наличием инициативы к личностному росту, благополучием. Стремящиеся похудеть индивиды чувствуют себя менее благополучными, реже проявляют признаки инициативы к личностному росту, менее склонны к любопытству и исследованию, менее мотивированы к обретению смысла своей жизни, чем не стремящиеся похудеть. Проведенное исследование также подтвердило тезис о том, что попытки похудеть и стремление к похудению можно рассматривать как один из признаков депрессии.

***Ключевые слова:** стремление похудеть, депрессия, позитивная психология, благополучие, счастье, надежда, благодарность, эмоциональная зрелость, личностный рост, смысл жизни.*

В известном тесте А. Бека (Beck Depression Inventory) [15, с. 561–571; 23, с. 1] для измерения признаков депрессии есть дополнительное утверждение «Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше», на который испытуемый должен ответить «Да» или «Нет». При этом стремление похудеть считается одним из признаков депрессии. Мы задались вопросами, различаются ли люди, стремящиеся и не стремящиеся похудеть, по «позитивным» личностным качествам, таким, как субъективное благополучие, счастье, надежда, субъективная успешность деятельности, способность определения жизненных целей, эмоциональная зрелость, осознание настоящего, удовлетворенность жизнью, стремление к личностному росту и инициатива к нему, склонность к любопытству и исследованию, мотивация к поиску смысла жизни и осознания этого смысла, благодарность, есть ли корреляции между стремлением похудеть и этими параметрами. В данной статье представлены результаты этих исследований.

Методика

Выборка. В исследовании по данной шкале приняли участие 361 человек в возрасте от 17 до 66 лет (средний возраст 26,68±0,48 года). 91

мужчина и 270 женщин. Испытуемыми выступали студенты и преподаватели МГГУ им. М.А. Шолохова, а также студенты других вузов г. Москвы и работники предприятий г. Москвы различного профиля. Положительно ответили на вопрос о стремлении похудеть 133 человека (или примерно 37 % респондентов).

Методы. Использовались методы статистического анализа. Статистические расчеты проводились с применением программы Statistica 6.

Распределения. Распределения результатов по большинству исследованных параметров не были нормальными (критерий Шапиро–Вилка для p на уровне 0,05), поэтому предпочтение при статистической обработке отдавалось непараметрическим методам, в частности методу корреляционного анализа по Спирмену и критерию различий Манна–Уитни. Вероятность ошибки (p) принималась равной 0,05.

Результаты

Корреляции желания похудеть с демографическими показателями и гендерная специфика ответов на вопрос о стремлении к похудению. Корреляции стремления похудеть с показателями возраста испытуемого, его семейного положения, курса обучения (для студентов) обнаружено не было, также не было обнаружено корреляции стремления похудеть со стажем брака (для семейных респондентов). Существует значимая корреляция желания похудеть с полом испытуемого, также значимы различия между мужчинами и женщинами по этому признаку (критерий Манна-Уитни, $p=0,001$). Женщины отвечали на вопрос о стремлении похудеть положительно в 42,2 % случаев, мужчины – всего в 23 % случаев.

Вес испытуемых в исследовании не оценивался.

Корреляции уровня депрессии с показателями уровня различных позитивных личностных качеств и феноменов (метод Спирмена, $p<0,05$) (работа по переводу на русский язык и адаптации психодиагностических тестов для измерения этих феноменов проведена авторами данной статьи [4, с. 1–8; 5, с. 1–8]).

1. Корреляции стремления похудеть с уровнем субъективного благополучия по тесту С. Любомирски и Х. Леппер [1, с. 136–139; 5, с. 2; 19, с. 137–155]. Обнаружена значимая обратная корреляция между суммарным баллом шкалы и стремлением к похудению ($R=-0,11$; $p=0,04$). Таким образом, стремление похудеть противопоставлено чувству благополучия, осознанию себя благополучным.

2. Корреляции стремления похудеть с ощущением себя счастливым по тесту М. Фордайса (первый вопрос теста) [3, с. 56–60; 5, с. 3–4]. Корреляция не обнаружена. Таким образом, стремление к похудению не связано с уровнем субъективного счастья (по М. Фордайсу).

3. Корреляции стремления похудеть с субъективным уровнем

надежды по Ч.Р. Снайдеру (шкала надежды) и ее составляющими [4, с. 1–2; 7, с. 92–98; 12, с. 245–248]. В качестве составляющих надежды, по мнению Ч.Р. Сайдера [22, с. 249–275], выступают чувство успешности деятельности (субшкала действия) и наличие планирования для определения жизненных целей (субшкала пути). Для общего показателя субъективной надежды и субшкал действия и пути значимых корреляций обнаружено не было. Однако были обнаружены значимые отрицательные корреляции желания похудеть с уровнями согласия с двумя отдельными пунктами шкалы. С пунктом 4 («Есть много способов обойти проблему») – $R=-0,15$, $p=0,004$, и с пунктом 10 («Я очень успешен в жизни») – $R=-0,11$, $p=0,04$. Хотя «сила» этих корреляций и невысокая, можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено субъективной успешности человека и его гибкости при решении проблем.

4. Корреляции стремления похудеть со степенью развитости чувства благодарности [4, с. 8; 9, с. 23–30]. По мнению М. Селигмана, чувство благодарности подпитывает положительные воспоминания [13, с. 102]. С общим уровнем чувства благодарности для стремления похудеть корреляции не обнаружено. Однако обнаружена статистически значимая отрицательная корреляция с одним из пунктов шкалы – с пунктом 4 («Я благодарен очень многим разным людям») ($R=-0,11$; $p=0,04$). Хотя «сила» этой корреляции и невысокая, можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено количеству объектов благодарности. Возможно, что чем большему количеству людей человек благодарен, тем меньше он озабочен стремлением похудеть.

5. Корреляции стремления похудеть с уровнем эмоциональной зрелости по М. Аткинсону [4, с. 3–4; 11, с. 547–558]. Эмоциональная зрелость рассматривается М. Аткинсоном как фактор «истинного счастья» – обладание индивидом высоким уровнем эмоциональной зрелости делает возможным для него жить по-настоящему счастливой и здоровой жизнью [14, с. 2–5]. Корреляции стремления похудеть с общим показателем уровня эмоциональной зрелости обнаружено не было, однако были обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции с тремя отдельными пунктами шкалы. С пунктом 12 («Я обращен лицом к реальности всегда, когда это возможно, и всегда предпринимаю нужные действия») ($R=-0,15$; $p=0,004$). С пунктом 13 («Я могу приспособливаться гибко и изобретательно к ситуациям и переменам») ($R=-0,11$; $p=0,04$). И с пунктом 17 («Обычно я наслаждаюсь жизнью, веселюсь и ощущаю беззаботность») ($R=-0,14$; $p=0,007$). Таким образом, желание похудеть противопоставлено отдельным аспектам эмоциональной зрелости – способности получать удовольствие от жизни, готовности к столкновению с реальностью, способности приспособливаться.

6. Корреляции стремления похудеть с уровнем способности к осознанию настоящего (текущего) момента по М. Аткинсону [4, с. 5–6; 8, с. 43–49], которая рассматривается им как второй (после эмоциональной зрелости) фактор «истинного счастья» [14, с. 2–5]. Корреляции стремления похудеть с общим показателем способности к осознанию настоящего (текущего) момента по М. Аткинсону обнаружено не было, однако была обнаружена значимая отрицательная корреляция с одним из пунктов шкалы – с пунктом 10 («Я одинаково принимаю все свои эмоции») ($R=-0,18$, $p=0,0009$). Таким образом, можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено способности к принятию собственных эмоций.

7. Корреляции стремления похудеть со степенью удовлетворенности жизнью по Е. Дайнеру и др. [2, с. 154–161; 4, с. 7; 10, с. 444–458; 16, с. 71–75]. Удовлетворенность жизнью – одно из базовых понятий позитивной психологии, неудовлетворенный жизнью человек вряд ли будет чувствовать себя счастливым или переживать какие-либо еще позитивные чувства. Корреляций не обнаружено. Таким образом, стремление похудеть с удовлетворенностью жизнью не взаимосвязано.

8. Корреляции стремления похудеть с уровнем инициативы к личностному росту по К. Робичек [5, с. 4–5; 20, с. 183–198; 21, с. 159–172]. Стремление к личностному росту и инициатива к нему в современной позитивной психологии рассматривается как одно из важнейших позитивных качеств личности [20, с. 183–198], отсутствие же такой инициативы является причиной различных личностных проблем, девиантного поведения и возможным препятствием к нормальному функционированию семьи [21, с. 159–172]. Корреляция стремления похудеть с уровнем инициативы к личностному росту по К. Робичек (с общим показателем) статистически значимая, отрицательная, хотя по абсолютному значению невысокая, $R=-0,13$, $p=0,02$. Таким образом, стремление похудеть противопоставлено инициативе к личностному росту. Также были обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции с отдельными пунктами шкалы. С пунктом 2 («У меня есть хорошее понимание того, куда я следую в жизни») ($R=-0,11$, $p=0,047$). С пунктом 6 («У меня есть конкретный план действий, который поможет мне достигнуть своих целей») ($R=-0,13$, $p=0,01$). И с пунктом 8 («Я знаю, какой уникальный вклад и во что я могу сделать») ($R=-0,11$, $p=0,035$). То есть, можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено пониманию своего жизненного пути и планированию своей жизни.

9. Корреляции стремления похудеть со степенью выраженности склонности к любопытству и исследованию по Т.Б. Кашдану и др. [5, с. 6–7; 17, с. 87–102; 18, с. 987–998]. Любопытство рядом авторов

считается свойством, противопоставленным межличностной агрессивности [17, с. 87–102]. Корреляция стремления похудеть со степенью выраженности склонности к любопытству и исследованию (с общим интегральным показателем шкалы) статистически значимая, отрицательная, однако не очень высокая, $R=-0,13$, $p=0,016$. Таким образом, стремление похудеть противопоставлено склонности к любопытству и исследованию. Также были обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции со степенью согласия респондента с отдельными утверждениями шкалы. С пунктом 1 («Я активно ищу столько информации, сколько я могу найти в новых ситуациях») ($R=-0,13$, $p=0,02$). С пунктом 2 («Я такой человек, что я реально радуюсь неизвестности повседневной жизни») ($R=-0,19$, $p=0,0003$). И с пунктом 8 («Я предпочитаю работу, которая возбуждающе непредсказуема») ($R=-0,12$, $p=0,023$). То есть можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено стремлению к неизвестности и непредсказуемости, а также активности при поиске информации в новых ситуациях.

10. Корреляции стремления похудеть с уровнем мотивации к поиску смысла жизни и осознания этого смысла [5, с. 7–8; 6, с. 85–96]. Обретение смысла жизни в современной позитивной психологии рассматривается как крайне важное позитивное качество личности [13, с. 13–29]. Шкала опросника смысла жизни (MLQ) имеет основной (общий) показатель, отражающий общий уровень мотивации к поиску смысла жизни (образуется суммой показателей по двум субшкалам), субшкалу наличия, показывающую наличие (присутствие) смысла жизни в сознании испытуемого, уровень осознания этого смысла, и субшкалу поиска, отражающую степень выраженности мотива к поиску смысла жизни. Корреляция стремления похудеть с основным (общим) показателем шкалы статистически значимая, отрицательная, не очень невысокая, $R=-0,15$, $p=0,006$. Корреляция стремления похудеть с субшкалой наличия также не очень высокая, также отрицательная и статистически значимая, $R=-0,14$, $p=0,008$. Корреляция стремления похудеть с субшкалой поиска не обнаружена. Таким образом, стремление похудеть противопоставлено наличию/осознанию смысла жизни, однако мотив поиска смысла жизни с этим стремлением не связан. Также были обнаружены статистически значимые отрицательные корреляции стремления похудеть со степенью согласия респондента с отдельными утверждениями шкалы. С пунктом 1 («Я понимаю смысл моей жизни») ($R=-0,12$, $p=0,025$) и с пунктом 4 («В моей жизни есть четкое понимание цели») ($R=-0,15$, $p=0,06$). То есть, можно предположить, что стремление похудеть противопоставлено пониманию цели и смысла своей жизни.

Анализ различий между подгруппами респондентов, намеренно

старающимися похудеть и для этого едящих меньше (133 человека), и респондентов, которые этого не делают (228 человек) (критерий Манна-Уитни, $p < 0,05$), обнаружил статистически значимые различия для показателей (общих) субъективного благополучия (по С. Любомирски и Х. Леппер) ($p = 0,04$), инициативы к личностному росту ($p = 0,02$), склонности к любопытству и исследованию ($p = 0,02$), уровня мотивации к поиску смысла жизни ($p = 0,006$), а также для субшкалы наличия смысла жизни опросника смысла жизни (MLQ) ($p = 0,008$). При этом для подгруппы стремящихся и пытавшихся похудеть были выявлены более низкие уровни показателей, чем для подгруппы не стремящихся и не пытавшихся худеть. Для остальных изучавшихся позитивных параметров (субъективное счастье по М. Фордаису, надежда, эмоциональная зрелость, способность к осознанию настоящего, удовлетворенность жизнью) статистически значимых различий выявлено не было. Также не было различий для субшкалы поиска смысла жизни теста MLQ и субшкал действия и пути (см. выше) шкалы надежды Ч.Р. Снайдера. В целом анализ различий подтвердил результаты, полученные в ходе корреляционного анализа.

Обсуждение

Таким образом, в результате исследования обнаружено, что стремление и попытки похудеть противопоставлены ряду изучавшихся позитивных качеств (обнаруживает отрицательные корреляции с ними) – в частности, чувству благополучия, инициативе к личностному росту, склонности к любопытству и исследованию, наличию смысла жизни. Если рассматривать стремление и попытки похудеть как признак неудовлетворенности собой и депрессии, то такая противопоставленность подтверждает противопоставленность позитивных феноменов и депрессивных симптомов вообще, дает возможность рассмотрения позитивных личностных качеств и депрессии как некой дихотомии, в качестве двух противоположных эмоциональных полюсов психики. Полученные данные хорошо коррелируют с результатами проведенного нами подобного анализа для шкалы депрессии А. Бека в целом.

Стремящиеся похудеть индивиды чувствуют себя менее благополучными, реже проявляют признаки инициативы к личностному росту, менее склонны к любопытству и исследованию, менее мотивированы к обретению смысла своей жизни, чем не стремящиеся похудеть.

«Позитивность» личности в целом может быть противопоставлена депрессии в целом, тогда как для отдельных позитивных качеств и феноменов находятся противопоставленные им депрессивные симптомы. В этой статье мы представили данные о том, какие позитивные качества противопоставлены попыткам и стремлению

похудеть, что рассматривается в современной психиатрии и когнитивной психотерапии как возможный признак депрессивного состояния.

Обнаруженные отрицательные корреляции позитивных феноменов со стремлением похудеть показывают возможность использования измерения позитивных показателей для дополнительной диагностики депрессии.

Результаты проведенного нами исследования также подтвердили распространенное мнение, что попытки похудеть и стремление к похудению можно рассматривать как один из признаков депрессии.

В этой статье мы рассматривали стремление и попытки похудеть (как возможный признак депрессии) и позитивные феномены, а также корреляции между ними на психически «здоровой» аудитории, в которой депрессивные проявления встречаются на слабом в целом уровне. Можно с очень большой вероятностью предположить, что если бы исследование подобных корреляций было проведено на клинических выборках больных депрессией, то результаты были бы более «яркими» (в наших исследованиях «сила» обнаруженных корреляций невысока, вероятно, на клинических выборках она будет выше). Такие исследования представляются интересными. Также можно предположить, что возможна специфичность подобных результатов в группах больных с разными видами депрессии, с депрессиями различной этиологии.

Итак, стремление похудеть отрицательно коррелирует с позитивными личностными феноменами – чувством субъективного благополучия, инициативой к личностному росту, склонностью к любопытству и исследованию, наличием смысла жизни. Для пытающихся похудеть является характерным отсутствие смысла жизни, несклонность к любопытству и исследованию, отсутствие инициативы к личностному росту, отсутствие субъективного счастья.

Проведенное исследование также подтвердило тезис о том, что попытки похудеть и стремление к похудению можно рассматривать как один из признаков депрессии.

Список литературы

1. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер //Гуманитарные научные исследования. 2014. № 7 (35). С. 136–139.
2. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Некоторые психометрические показатели

- русскоязычной версии шкалы удовлетворенности жизнью // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 10 (50). С. 154–161.
3. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Некоторые психометрические показатели русскоязычной версии эмоционального теста М. Фордайса // Психология, социология и педагогика. 2014. № 7 (34). С. 56–60.
 4. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психодиагностика в позитивной психологии. М.: МПГУ, 2016. 8 с.
 5. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психодиагностические ресурсы позитивной психологии. М.: МПГУ, 2016. 8 с.
 6. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии теста «Опросник смысла жизни» (MLQ) // Психология, социология и педагогика. 2015. № 10 (49). С. 85–96.
 7. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы надежды Ч.Р. Снайдера // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 9-2 (41). С. 92–98.
 8. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы осознания настоящего (текущего) момента М. Аткинсона // Alma mater (Вестник высшей школы). 2016. № 3. С. 43–49.
 9. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы чувства благодарности. // Теоретическая и экспериментальная психология. 2015. Т. 8. № 3. С. 23–30.
 10. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы удовлетворенности жизнью // Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал. 2015. № 9 (53). С. 444–458.
 11. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Психометрические показатели русскоязычной версии шкалы эмоциональной зрелости М. Аткинсона // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 10 (54). С. 547–558.
 12. Елшанский С.П., Ануфриев А.Ф., Камалетдинова З.Ф., Сапарин О.Е., Семенов Д.В. Русскоязычная версия шкалы надежды Ч.Р. Снайдера // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 7 (39). С. 245–248.
 13. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.

14. Atkinson M. True Happiness – Your Complete Guide to Emotional Health. London: Piatkus books, 2012. 336 p.
15. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression //Arch. Gen. Psychiatry. 1961. № 4 (6). P. 561–571.
16. Diener E., Emmons R.A., Larson R.J., Griffin S. The satisfaction with life scale //Journal of Personality Assessment. 1985. № 49. P. 71–75.
17. Kashdan T.B., Dewart C.N., Pond R.S., Silvia P.J., Lambert N.M., Fincham F.D., Savostyanova A.A., Keller P.S. Curiosity protects against interpersonal aggression: Cross-sectional, daily process, and behavioral evidence // Journal of Personality. 2013. № 81. P. 87–102.
18. Kashdan T.B., Gallagher M.W., Silvia P.J., Winterstein B.P., Breen W.E., Terhar D., Steger M.F. The Curiosity and Exploration Inventory-II: Development, factor structure, and initial psychometrics // Journal of Research in Personality. 2009. № 43. P. 987–998.
19. Lyubomirsky S., Lepper H. S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation //Social Indicators Research. 1999. № 46(2). P. 137–155.
20. Robitschek C. Personal growth initiative: The construct and its measure // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 1998. № 30. P. 183–198.
21. Robitschek C., Kashubeck S. A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. // Journal of Counseling Psychology. 1999. № 46. P. 159–172.
22. Snyder C.R. Hope theory: Rainbows in the mind //Psychological Inquiry. 2002. № 13. P. 249–275.
23. www.psycabi.net/testy/592-shkala-test-oprosnik-depressii-beka-kognitivnaya-terapiya-beka-ili-kak-vyjti-iz-depressii

DESIRE TO LOSE WEIGHT AND POSITIVE PERSONAL PHENOMENA

**S.P. Yelshansky, A.F. Anufriev, Z.F. Kamaletdinova,
O.E. Saparin, D.V. Semyonov**

Moscow State Pedagogical University

The article presents the results of correlation analysis between the desire to lose weight and some positive psychological parameters. It has been discovered that the desire to lose weight was negatively correlated with positive personal phenomena – the presence of meaning in life, a penchant for curiosity and research, the initiative for personal growth, well-being. Seeking to lose weight individuals feel less happy, less likely to show signs of initiative for personal growth, less inclined to curiosity and investigation, are

less motivated to finding meaning in their lives than not seeking to lose weight people. The study also confirmed the thesis that attempts to lose weight and desire to lose weight can be considered as one of the signs of depression.

Keywords: *desire to lose weight, depression, positive psychology, well-being, happiness, hope, gratitude, emotional maturity, personal growth, sense of life.*

Об авторах:

ЕЛШАНСКИЙ Сергей Петрович – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (127051, Москва, Малый Сухаревский переулок, д. 6), e-mail: ye_@mail.ru

АНУФРИЕВ Александр Федорович – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (127051, Москва, Малый Сухаревский переулок, д. 6), e-mail: alexfedob@yandex.ru

КАМАЛЕТДИНОВА Зульфия Фаридовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (127051, Москва, Малый Сухаревский переулок, д. 6), e-mail: kamaletdinova10@mail.ru

САПАРИН Олег Евгеньевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (127051, Москва, Малый Сухаревский переулок, д. 6), e-mail: oleg58s@yandex.ru

СЕМЕНОВ Дмитрий Владимирович – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» (127051, Москва, Малый Сухаревский переулок, д. 6), e-mail: dv_semenov@mail.ru