

3. *Галасюк И. Н., Митина О. В., Горелов Н. Е.* Разработка и апробация опросника «Родительская отзывчивость» для родителей детей раннего возраста // Современные направления диагностики в клинической (медицинской) психологии : [коллект. моногр.] / под ред. Н. В. Зверевой, И. Ф. Рощиной, С. Н. Ениколопова, М. : ООО «Сам полиграфист», 2021. С. 55–67. (В печати.)

4. *Нгуен Зиен Нгок.* Роль родителей в сохранении эмоционального здоровья детей во вьетнамской семье // Научно-образовательный потенциал молодежи в решении актуальных проблем XXI века. 2017. № 7. С. 509–511.

5. *Соколов А. А.* Вьетнамцы в России: история, культура, интеграция // Диаспоры. 2011. № 1. С. 219–244.

6. *Галасюк И. Н., Митина О. В.* Взаимодействие родителя с ребенком раннего возраста: структура и динамика родительской отзывчивости // Культурно-историческая психология. 2020. Т. 16, № 4. С. 72–86.

7. *Галасюк И. Н., Митина О. В.* Детско-родительское взаимодействие в период раннего детства: сравнительный анализ профилей родительской отзывчивости в диадах с типично и атипично развивающимися детьми // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29, № 2. С. 119–144.

**Е. Г. Денисова**

*Донской государственный технический университет*

*Ростов-на-Дону, Россия*

### **Психологическое благополучие людей, переживших трудную жизненную ситуацию: аффективно-когнитивный аспект\***

Анализируются отношения между когнитивно-аффективной сферой и уровнем психологического благополучия людей, переживших трудные жизненные ситуации. Рассмотрены основные виды трудных жизненных ситуаций и частота их встречаемости в исследуемой выборке. Исследованы выраженность метакогнитивных убеждений в отношении стресса и интенсивность переживаемых эмоций. Про-

---

\* Работа выполнена при финансовой поддержке РФФ (проект № 21-78-00116).

анализирована связь этих характеристик с уровнем психологического благополучия и его компонентами.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, субъективное благополучие, трудные жизненные ситуации, личность, убеждения, эмоции

**Ekaterina G. Denisova**

*Don State Technical University*

Rostov-on-Don, Russia

## **Psychological Well-Being of People Who Have Experienced a Difficult Life Situation: Affective and Cognitive Aspects**

The authors analyze the relationship between the cognitive-affective sphere and the level of psychological well-being of people who have experienced difficult life situations. The main types of difficult life situations and the frequency of their occurrence in the studied sample are described. The metacognitive beliefs about stress and the intensity of experienced emotions were investigated. Correlations are established between these characteristics and the level of psychological well-being and its components.

*Keywords:* psychological well-being, subjective well-being, difficult life situations, personality, beliefs, emotions

*Введение.* В современной реальности общество в целом и индивидуальная психика человека в частности сталкиваются с чередой глобальных кризисов и систематически подвергаются стрессовым воздействиям, что делает объективные условия развития и функционирования по меньшей мере нестабильными и слабо контролируемыми. Все большее число людей различных возрастных и социальных групп сталкиваются с множеством негативных социальных явлений и оказываются в трудной жизненной ситуации (ТЖС). Среди них массовая безработица, бедность, увеличение числа сирот, распространение болезней, алкоголизм, утрата моральных ценностей [1]. В таких условиях индивидуальные ресурсы и сохранение психологического равновесия, благополучия личности приобретают особое значение. Многочисленными исследованиями, в том числе в наших работах, было показано, что особенности личности,

эмоциональное состояние и субъективная удовлетворенность собственной жизнью оказывают огромное влияние на эффективность адаптации, продуктивность труда и мотивацию развития [2–4]. При этом указанные феномены находятся в системном взаимодействии: не только личностные характеристики влияют на уровень психологического благополучия, но и уровень психологического благополучия обуславливает эффективность адаптации и развитие личности [5]. Однако при возрастающем количестве отечественных работ, посвященных проблеме психологического благополучия, экспериментальные данные о взаимосвязи компонентов психологического благополучия с интенсивностью переживаемых эмоций и особенностями их когнитивной регуляции крайне малочисленны. В этой связи целью автора стало исследование когнитивно-аффективного аспекта личности людей, переживших трудные жизненные ситуации, в связи с уровнем их психологического благополучия.

*Материалы и методы.* Исследование заявленных показателей проводилось с использованием следующих методик: методика диагностики субъективного благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова, 2018), «Шкала дифференциальных эмоций» (адаптация А.В. Леоновой и М.С. Капицы, 2003), «Опросник метакогнитивных схем» (А. Уэллс, 2018). Методы математической статистики: критерий Шапиро — Уилка, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, однофакторный дисперсионный анализ по критерию Краскела — Уоллиса. В исследовании приняли участие 146 чел. (107 женщин, 39 мужчин) в возрасте от 18 до 50 лет (средний возраст 26,7 года), переживших трудную жизненную ситуацию в последние пять лет.

*Результаты.* На основании первичной обработки данных удалось выделить четыре основных типа трудных жизненных ситуаций: 1) кризис — критические, изменяющие жизнь события (переезд, поступление в вуз, смена профессии и др.) — 20,68 %; 2) конфликт — ситуации, вызванные проблемами взаимоотношений с близкими (предательство, расставание, длительная ссора) — 20 %; 3) травма — травмирующие события высокой интенсивности (насилие, утрата близкого, угроза жизни и др.) — 38,66 %; 4) трудности — повседневные неудобства, бытовые стрессорные воздействия продолжительного воздействия, вызывающие фрустрацию (финансовые

затруднения, высокая загруженность на работе, локдаун) — 20,66 %. Полученные на экспериментальной выборке результаты в большинстве своем согласуются с нормативными значениями указанных показателей, приведенными в описании методик. Средние оценки по шкале психологического благополучия свидетельствуют об отсутствии серьезных острых проблем в данный момент, однако отмечается некоторая степень эмоционального дискомфорта. Обобщенные показатели по укрупненным группам эмоций в целом по выборке соответствуют умеренной степени выраженности как острых негативных и тревожно-депрессивных, так и позитивных эмоций. При этом наибольшая вариативность значений в выборке наблюдается по острым негативным эмоциям. Негативные убеждения, связанные с неуправляемостью и опасностью беспокойства, достоверно более сильно выражены в группе людей, переживших травму. В результате корреляционного анализа установлено, что значения индекса тревожно-депрессивных эмоций имеют значимые положительные взаимосвязи с выраженностью уровня субъективного благополучия ( $R_s = 0,253$ ; при  $p \leq 0,002$ ), а также со шкалами «Изменения настроения» ( $R_s = 0,259$ ; при  $p \leq 0,001$ ) и «Значимость социального окружения» ( $R_s = 0,203$ ; при  $p \leq 0,013$ ). Показатель индекса острых негативных эмоций имеет значимые положительные взаимосвязи с выраженностью уровня субъективного благополучия ( $R_s = -0,336$ ; при  $p \leq 0,001$ ) и большинством его компонентов, это «Напряженность и чувствительность» ( $R_s = 0,195$ ; при  $p \leq 0,017$ ), «Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику» ( $R_s = 0,325$ ; при  $p \leq 0,001$ ), «Изменения настроения» ( $R_s = 0,356$ ; при  $p \leq 0,000$ ), «Значимость социального окружения» ( $R_s = 0,229$ ; при  $p \leq 0,005$ ), «Самооценка здоровья» ( $R_s = 0,334$ ; при  $p \leq 0,001$ ) и «Степень удовлетворенности повседневной деятельностью» ( $R_s = 0,219$ ; при  $p \leq 0,007$ ). Уровень психологического благополучия достоверно коррелирует с выраженностью негативных убеждений, связанных с неуправляемостью и опасностью беспокойства ( $R_s = 0,429$ ; при  $p \leq 0,002$ ) и внимательностью к собственным мыслительным процессам ( $R_s = 0,446$ ; при  $p \leq 0,001$ ).

*Заключение.* Полученные данные позволяют заключить, что гипотезы исследования частично подтвердились. Выраженность

метакогнитивных схем в отношении стресса и интенсивность негативных и тревожно-депрессивных эмоций у людей, переживших трудную жизненную ситуацию, связаны с выраженностью компонентов психологического благополучия.

### **Библиографические ссылки**

1. *Битюцкая Е. В.* Когнитивные факторы оценивания трудных жизненных ситуаций // *Личность в экстремальных условиях : материалы междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Ч. 1.* Петропавловск-Камчатский : Изд-во КамГУ, 2005. С. 116–118.

2. *Denisova E., Ermakov P., Skirtach I., Korkhova V.* Subjective discomfort and personality traits of university teachers during the COVID-19 pandemic // *E3S Web of Conferences.* 2020. Vol. 210. Art. no. 19021. P. 11.

3. *Мороз Т. С., Федоренко Ю. В., Достойнова М. В.* Особенности психологического благополучия женщин в период средней зрелости // *Мир науки, культуры и образования.* 2017. № 6 (67). С. 408–411.

4. *Шамионов Р. М.* Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // *Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер.: Акмеология образования. Психология развития.* 2015. Т. 4, вып. 3. С. 213–219.

5. *Nes L. S., Segerstrom S. C.* Dispositional Optimism and Coping : A Meta-Analytic Rev. // *Personality and Social Psychology Rev.* 2006. Vol. 3 (10). P. 235–251.

**Е. И. Жигэу**

*Славянский университет в Республике Молдова  
Кишинев, Молдова*

### **Влияние эмоциональной регуляции на психологическое здоровье в юношеском возрасте**

Анализируется влияние некоторых аспектов эмоциональной регуляции на психологическое здоровье в юношеском возрасте. Представлены результаты эмпирического исследования, выделены две группы испытуемых с разным уровнем психологического здоровья,