

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 взрослости // *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,

проведено сравнение показателей психологического здоровья юношей и девушек. Показано негативное влияние дисфункциональных форм эмоциональной регуляции на психологическое здоровье.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, эмоциональная регуляция, переживания, руминация, избегание, ментализация, контроль

**Elena I. Jigau**

*The Slavonic University of the Republic of Moldova  
Chisinau, Moldova*

## **Influence of Emotional Regulation on Psychological Health in Young People**

The influence of some aspects of emotional regulation on psychological health in adolescence is analyzed. The results of an empirical study are presented, two groups of subjects with different levels of psychological health are identified, and a comparison of indicators of the psychological health of boys and girls is carried out. The negative influence of dysfunctional forms of emotional regulation on psychological health is shown.

*Keywords:* psychological health, emotional regulation, feelings, rumination, avoidance, mentalization, control

*Введение.* Современное общество живет в ситуациях, совсем не способствующих развитию гармонии и уравновешенности, стабильности личностного развития человека. Рост числа и характера стрессовых ситуаций, усложнение конструирования человеком собственной жизни и выбора жизненных ориентиров, трудности социализации, экономическая и политическая нестабильность, резкая смена социальных норм, продолжающаяся пандемия, большое число тревожно-депрессивных расстройств, выгорание, синдромы хронической усталости, ставшие сегодня привычными атрибутами нашей жизни, определяют проблему психологического здоровья как наиболее актуальную на современном этапе развития человечества. И. В. Дубровина отмечает, что психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно

психологический аспект проблемы психического здоровья. Именно психологическое здоровье делает человека самодостаточным [1]. Уровень развития рефлексии, эмоциональной саморегуляции, социальных навыков и эмпатии, когнитивных аспектов переживаний оказывает влияние на процесс стабилизации и поддержания психологического здоровья человека как интегративной системы личностного благополучия. В частности, показано, что процессы регуляции эмоций являются важным фактором психологического здоровья. По разным данным, от 40 до 75 % психических расстройств характеризуются проблемами с регуляцией эмоций [2]. Целью данного исследования явилось изучение влияния некоторых аспектов эмоциональной регуляции на психологическое здоровье в юношеском возрасте.

*Материалы и методы.* В исследовании приняли участие 54 чел. в возрасте 17–20 лет, из них 24 юношей и 30 девушек. Использовались следующие методики: тест психологического здоровья (ТПЗ); шкала субъективного благополучия, разработанная Н. П. Фетискиным, В. В. Козловым, Г. М. Мануйловым; опросник эмоционального интеллекта Н. Холла; трехмодальный эмоциональный опросник А. Е. Ольшанниковой — Л. А. Рабинович; опросник эмоциональной дисрегуляции; шкала психологической разумности (адаптация М. А. Новиковой, Т. В. Корниловой). Математическая обработка данных проводилась при помощи метода ранговой корреляции Спирмена и U-критерия Манна — Уитни.

*Результаты.* Анализ полученных результатов позволил выделить две группы испытуемых: группу, характеризующуюся полным психологическим здоровьем (44 % выборки), и психологически здоровых, но имеющих ряд проблем (56 % выборки). Сравнительный анализ показал, что юноши и девушки, отличающиеся полным психологическим здоровьем, характеризуются высоким уровнем самосознания (эмоциональной осведомленности) и самомотивации как произвольного управления своими эмоциями, чаще переживают радость, менее склонны испытывать страх. Испытуемые двух выделенных групп статистически значимо отличаются по показателям эмоциональной дисрегуляции. Чем выше уровень их психологического здоровья, тем меньше у них отмечается тенденций к румина-

ции как застреванию и возвращению к негативным эмоциональным переживаниям ( $U = 183,5; p \leq 0,01$ ), к избеганию, то есть отказу от негативных переживаний, сопровождающихся эмоциональной болью ( $U = 138,5; p \leq 0,05$ ), и тем меньше выражены у них трудности ментализации, ограничения в идентификации эмоций, в понимании переживаний (как своих, так и других людей —  $U = 109,5; p \leq 0,01$ ). Те или иные проблемы в сфере психологического здоровья могут быть связаны, в частности, с недостаточностью знаний о чувствах и переживаниях, слабостью управления ими или их применения. Корреляционный анализ показал, что уровень психологического здоровья напрямую связан с высоким оцениванием своего субъективного благополучия, удовлетворенностью повседневной деятельностью, значимостью социального окружения, высокой самооценкой здоровья и отсутствием частой смены настроения ( $p \leq 0,01$ ). Испытуемые двух групп не обнаружили значимых отличий по таким показателям, как самоконтроль эмоций, отражающийся в их эмоциональной отходчивости и неригидности, способность распознавать эмоции других людей, воздействовать на их эмоциональные состояния. Нет отличий и в уровне переживания гнева.

Сравнительный анализ результатов юношей и девушек показал, что их психологическое здоровье не связано с различными показателями. Нет значимых отличий по уровню выраженности психологического здоровья и по основным показателям, его обуславливающим. Однако девушки отличаются от юношей большей эмоциональностью — чаще и интенсивнее испытывают страх ( $U = 220,5; p \leq 0,05$ ) и радость ( $U = 231; p \leq 0,05$ ), а также более заинтересованы в сфере субъективных переживаний ( $U = 194,5; p \leq 0,01$ ) и уверены в пользе обсуждения собственных переживаний с другими людьми ( $U = 214,5; p \leq 0,05$ ). При этом они не отличаются по интересу к интерпретации мотивации собственного поведения и поведения окружающих, открыты изменениям и новому опыту.

*Заключение.* Результаты настоящей работы свидетельствуют о влиянии определенных характеристик регуляции эмоций на психологическое здоровье юношей и девушек. Особое значение для сохранения психологического здоровья личности имеют эмоциональная осведомленность, эмоциональная отходчивость и неригидность,

устойчивая склонность к переживанию такой базальной эмоции, как радость. Выраженное же переживание страха и такие дисфункциональные формы эмоциональной регуляции, как руминация, избегание и трудности ментализации, направленные на игнорирование, подавление или уклонение от негативных переживаний, противопоставляются продуктивной рефлексии и оказывают отрицательное влияние на психологическое здоровье. В целом определение основных аспектов психологического здоровья личности в юношеском возрасте позволяет своевременно выявить проблемные и пограничные варианты развития и грамотно организовать коррекционную и развивающую психологическую работу.

#### *Библиографические ссылки*

1. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестн. практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17–21.

2. Gross J. J., Jazaieri H. Emotion, emotion regulation, and psychopathology an affective science perspective // Clinical Psychological Science. 2014. № 2 (4). P. 387–401.

**М. В. Предеина**

*Уральский федеральный университет  
им. первого Президента России Б. Н. Ельцина  
Екатеринбург, Россия*

### **К проблеме исследования личностных предикторов успешной субъективной карьеры как психологического фактора благополучия личности**

Выявляется связь между готовностью к непрерывному обучению и успешностью субъективной карьеры у профессионалов в условиях кризиса середины карьеры. Анализируются проблемы определения предикторов субъективной карьеры. Уточняются понятия «субъективная карьера», «непрерывное обучение». Исследование будет иметь