

Жапаров Э.Ж., Докторант,

Казахский национальный педагогический университет имени Абая.

Zhaparoveldar@gmail.com , 8 (727) 390 6004

Тапалова Ольга Бисеновна - научный руководитель, док-р.пси.наук

Казахский национальный педагогический университет имени Абая.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И СТРЕСС КАК КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация

Данное исследование посвящено изучению взаимосвязи эмоциональной регуляции и психологического благополучия обучающихся старшего школьного возраста в Республике Казахстан. Целью данного исследования выступает определение характера связи между уровнем эмоциональной регуляции и психологическим благополучием. В рамках эмпирического исследования приняли участие 105 обучающихся в возрасте 15-17 лет. Для диагностики применялись опросник психологического благополучия ЕРОСН (в адаптации Е. Н. Волковой и И.В. Волковой), шкала трудностей эмоциональной регуляции DERS-18 (в адаптации Н.Польской и А. Разваляевой) и опросник воспринимаемого стресса PSS-14 (в адаптации А.А. Золотаревой). Результаты исследования показали, что не было обнаружено прямой статистически значимой связи между эмоциональной регуляцией и психологическим благополучием, но была обнаружена косвенная медиация через воспринимаемый стресс. Были сделаны выводы о том, что эмоциональная регуляция является долговременным фактором повышения психологического благополучия, так как кратковременный эффект способен оказать воспринимаемый стресс. Для реализации организации образования необходимо учитывать эти элементы, и помимо проведения мероприятий по

развитию эмоционального интеллекта личности и их способности к саморегуляции эмоций, необходимо создание безопасной доверительной образовательной среды.

Ключевые слова: психологическое благополучие, эмоциональная регуляция, воспринимаемый стресс, старший школьный возраст, образовательная среда.

Zhaparov E.Zh.

PhD research scholar, Kazakh national pedagogical university named after Abai

Zhaparoveldar@gmail.com

8 (727) 390 6004

Tapalova Olga Bisenovna is a scientific supervisor.

Abai Kazakh National Pedagogical University.

Emotion regulation and stress as components of psychological well-being in
senior high school students

Abstract

This study is devoted to investigating the relationship between emotion regulation and psychological well-being among senior high school students in the Republic of Kazakhstan. The aim of the study is to determine the nature of the relationship between the level of emotion regulation and psychological well-being. A total of 105 students aged 15–17 took part in the empirical study. For diagnostics, the EPOCH Measure of Adolescent Well-Being (adapted by E. N. Volkova and I. V. Volkova), the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18, adapted by N. Polskaya and A. Razvalyaeva), and the Perceived Stress Scale (PSS-14, adapted by A. A. Zolotareva) were used. The results of the study showed no direct statistically significant relationship between emotion regulation and psychological well-being, but revealed an indirect mediation through perceived stress. It was concluded that emotion regulation is a long-term factor in increasing psychological well-being, whereas perceived stress exerts a short-term effect. For educational organizations, it is necessary to take these elements into account, and in addition to conducting

activities to develop emotional intelligence and self-regulation skills, it is essential to create a safe and trusting educational environment.

Keywords: psychological well-being, emotion regulation, perceived stress, senior school age, educational environment.

Введение. Проблемы психологического благополучия современных подростков все еще сохраняют свою актуальность. Актуальные данные позволяют сделать выводы о том, что подростки Казахстана все еще остаются незащищенными. Исследования, проведенные национальным НАО «ННПИБД «Оркен», указали на то, что уровень субъективной психологической защищенности обучающихся все еще остается критически низким. Проведенный анализ позволил сделать вывод, что более 50% обучающихся жалуются на то, что не чувствуют себя защищенными, а 56% обучающихся указывают на то, что регулярно сталкиваются с насмешками со стороны других обучающихся [1]. Данную статистику также подтверждают результаты, полученные Всемирным фондом ЮНИСЕФ. Согласно отчету за 2024 год, было выявлено, что общий уровень суицидов среди несовершеннолетних значительно снизился, более чем на 50%, но все еще остается достаточно высоким. Важно также отметить то, что членовредительство является главной причиной смерти среди подростков от 15 до 19 лет, что требует особого внимания [2].

Подобная ситуация, сложившаяся в Республике Казахстан, представляет собой вызов для системы здравоохранения и просвещения. Особую роль в данном аспекте играет психологическое благополучие ребенка и детерминанты, влияющие на него. В настоящий момент имеется широкий пласт исследований, посвященных психологическому благополучию детей старшего школьного возраста, и исследования, проводимые в данной сфере, до сих пор продолжают, ибо не теряют собственной актуальности. При этом стремительная трансформации современной социокультурной среды приводит к появлению новых цифровых факторов риска. Активное освоение цифрового

пространства старшеклассниками делает их особенно уязвимыми перед деструктивным влиянием сети: проблемное использование интернета выступает прямым предиктором снижения уровня психологического благополучия, а также оказывает опосредованный деструктивный эффект путем истощения ресурсы эмоциональной саморегуляции подростка [3]. При этом немаловажно и то, что в эпоху глобализации и цифровизации среды весьма актуальным стал вопрос аккультурного стресса, который связан с трудностями эмоциональной регуляции подростков. Создание инклюзивной среды предполагало постепенную адаптацию, но в условиях подросткового возраста подобные факторы могут стать причиной формирования дезадаптации и снижения общего уровня психологического благополучия, что также является проблемой, связанной с цифровой средой и глобализацией [4].

Продолжая тему влияния среды на психологическое благополучие подростка, важно обратить внимание на образовательные учреждения, в которых он проводит большую часть собственного времени. Субъектами взаимодействия в условиях образовательной среды для него выступают педагоги и другие обучающиеся. И весьма важно наличие у данных субъектов эмоциональных и социальных компетенций, которые бы могли поддержать своевременно подростка и дать ему источник развития. В то же время отсутствие данных навыков у педагогов, либо же у иных обучающихся, способно в значительной мере снизить уровень психологического благополучия подросткам. И, как мы видим из вышеизложенных отчетов ЮНИСЕФ, данная проблема приобретает все большую актуальность в Республике Казахстан [5]

Научная проблема, связанная с психологическим благополучием и эмоциональной регуляцией, состоит в том, что в настоящий момент существует множество исследований, которые дают разные трактовки связи. Некоторые исследования находят прямую связь между эмоциональной регуляцией и психологическим благополучием. В рамках данных исследований эмоциональная регуляция не выступает в качестве медиатора, а

выступает как отдельный предиктор психологического благополучия [3,6,7]. В то время как иные исследования выделяют эмоциональную регуляцию как определенный медианный феномен [8,9]. Специфика характера взаимосвязи между эмоциональной регуляцией и психологическим благополучием выступает концептуальной основой для конструирования программ психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних. Прямая детерминационная связь предполагает, что целенаправленное развитие навыков эмоциональной регуляции напрямую способствует повышению уровня психологического благополучия обучающихся. В случае же опосредованного или косвенного характера данной связи выраженность прямого эффекта существенно снижается. Данное обстоятельство подтверждается современной практикой в системе образования Республики Казахстан, где тренинговые занятия по развитию эмоционального интеллекта и саморегуляции занимают центральное место в структуре профилактической работы педагога-психолога.

Целью данного исследования является определение характера связи между уровнем эмоциональной регуляции и психологическим благополучием.

.Материалы и методы исследования. В качестве основных инструментов исследования были выбраны методы исследования:

1. Опросник психологического благополучия ЕРОСН. Данный опросник был разработан в рамках модели психологического благополучия М. Селигмана «PERMA» и апробирован для детской выборки. Вопросник включает в свою структуру 20 вопросов, которые разделены на 5 основных шкал: вовлеченность, упорство, оптимизм, взаимосвязь и счастье. Методика была адаптирована и валидизирована для русскоязычных выборки Волковой Е.Н. и Волковой И.В. [10].

2. Опросник трудностей эмоциональной регуляции DERS-18. Опросник предназначен для анализа трудностей, связанных с эмоциональной регуляцией и включает 18 пунктов, которые были сгруппированы по 6 ключевым шкалам — осознанность, ясность, принятие, импульсивность,

стратегии и цель. Методика была адаптирована и валидизирована Польской Н. и Развальяевой А. для русскоязычной выборки [11].

3. Опросник воспринимаемого стресса PSS-14. Опросник предназначен для определения уровня субъективно воспринимаемого стресса и состоит из 14 пунктов, которые подразделены на две субшкалы: субшкала дистресса и субшкала совладания. Методика была адаптирована и валидизирована Золоторевой А.А. для русскоязычной выборки [12].

Для достижения поставленных в рамках исследования целей была сформирована выборка из 132 несовершеннолетних обучающихся в возрасте от 15 до 17 лет. В результате первичного анализа данных в итоговую группу попали 105 человек. Протоколы остальных участников были исключены из анализа ибо в них были обнаружены ошибки при заполнении или пропущены ответы. Исследование осуществлялось в строгом соответствии с действующим законодательством Республики Казахстан и при наличии письменного добровольного согласия законных представителей на психолого-педагогическое сопровождение. Участникам также предоставлялась возможность добровольного участия или отказа от прохождения диагностических процедур. Гендерное распределение в итоговой группе составило 57 девушек и 48 юношей (54% / 46%). Средний возраст респондентов выборки составил 16,1 года.

Для статистической обработки результатов эмпирических данных было использовано программное обеспечение SPSS Ver. 26. В основе проводимого статистического анализа лежит функция «Path analysis» с элементами медиативного анализа.

Результаты. В рамках выдвинутой исследовательской цели с участниками исследований была проведена диагностика с использованием перечисленных методов исследования. Полученные данные первоначально были бы подвергнуты предстатистической проверке для определения основных характеристик данных. В ходе данного анализа было выявлено, что некоторые шкалы не подчиняются закону стандартного распределения, а

следственно использование с ними параметрических критериев весьма ограничено. Ввиду этого исследование будет сосредоточено на непараметрических признаках и функция «Path analysis» будет проводиться с использованием статистики χ^2 Пирсона (см. Табл. 1).

Табл. 1 — Описательные статистики основных показателей исследования (n=105)

	Благополучие	Регуляция эмоций	Воспринимаемый стресс
Valid	105	105	105
Missing	0	0	0
Mean (arithmetic)	3.988	42.33	20.57
Std. Deviation	0.5935	13.55	7.026
Shapiro-Wilk	0.9175	0.9679	0.9807
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	.012	.130
Minimum	1.400	19.00	5.000
Maximum	5.000	80.00	41.00

Опираясь на вышеизложенные, был применен метод «Path analysis» с использованием χ^2 Пирсона с бутстреп значением 1000. Результаты проведенного анализа позволили сделать выводы о том, что между переменными существует статистически значимая взаимосвязь но ее направленности указывают на наличие прямой медиации (см. Табл. 2).

Табл. 2 — Результаты анализа методом «Path analysis»

95% Confidence Interval							
Outcome	Predictor		Std. estimate	z-value	p	Lower	Upper
PS	DER	a	0.6852	13.27	< .001	0.5775	0.7797
WB	PS	b	-0.4919	-4.180	< .001	-0.7069	-0.2358
	DER	c	-0.1848	-1.639	.101	-0.4155	0.02957

Полученные результаты указывают на то, что между уровнем эмоциональной регуляции и психологическим благополучием отсутствует прямая корреляция. В то же время была обнаружена косвенная связь между данными показателями через медиатор воспринимаемого стресса. В рамках анализа также была обнаружена прямая связь между уровнем воспринимаемого стресса личности и уровнем психологического благополучия

(см. Рисунок 1).

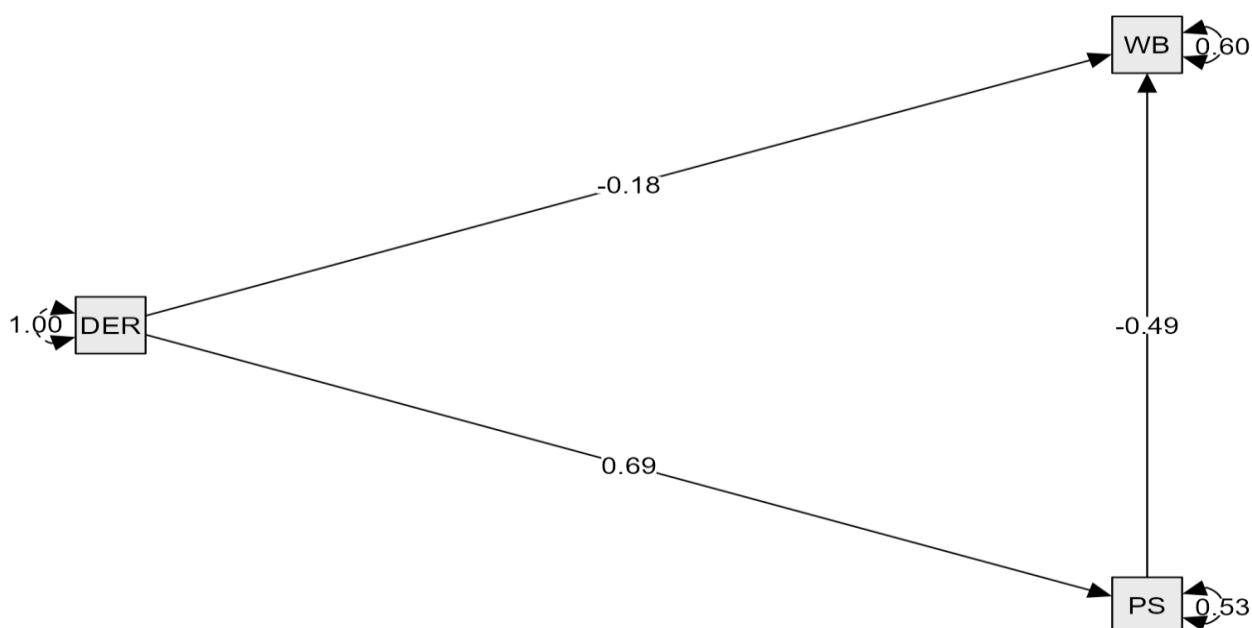


Рис. 1 — Модель взаимосвязи трудностей эмоциональной регуляции, воспринимаемого стресса и психологического благополучия

Примечание: DER — трудности эмоциональной регуляции; PS — воспринимаемый стресс; WB — психологическое благополучие

Обсуждение. Опираясь на полученные данные, мы можем сделать выводы, что между уровнем психологического благополучия и эмоциональной регуляцией связь существует, но она имеет косвенный характер. В настоящий момент сложно утверждать, что данные выводы можно распространить на генеральную совокупность, но данные исследования позволяют сделать один из шагов к уточнению роли. Эмоциональной регуляции в рамках психологического благополучия. Также на основе этого мы можем сделать некоторые предположения, которые могут быть раскрыты в будущих работах. Вероятнее всего, развитие навыков управления эмоциями действительно оказывает влияние на психологическое благополучие личности несовершеннолетних, но это влияние опосредовано через уровень воспринимаемого стресса. Ввиду этого, вероятнее всего, если организация образования хочет повысить уровень психологического благополучия среди

собственных обучающихся, в первую очередь ей необходимо создать среду контролируемого стресса, то есть доверительную среду. В то время это не говорит о том, что навыки управления эмоциями не играют значимой роли в формировании психологического благополучия, а напротив указывают на долговременный эффект от их развития, в то время как управление стрессом представляет собой кратковременное влияние. Данное исследование позволило нам определить тип связи между уровнем эмоциональной регуляции и психологическим благополучием, что в дальнейшем нуждается в более детальном анализе и определении основных личностных и социальных компонентов, влияющих на психологическое благополучие.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать выводы, что трудности эмоциональной регуляции не оказывают прямого влияния на психологическое благополучие учеников старших классов, но их влияние проходит через медиатор воспринимаемый стресс. Результаты подчеркивают, что развитие навыков эмоциональной регуляции выступает долговременным ресурсом, в то время как воспринимаемый стресс и контролируемая ситуация стресса позволяют достичь психологического благополучия в более краткие сроки. Это указывает на то, что в организации образовательной, помимо наличия мероприятий, посвященных формированию эмоционального интеллекта и регуляции эмоций, необходимо создание благоприятной, доверительной атмосферы.

Список используемой литературы

1. Аналитическая справка «Исследование потребностей субъектов образовательного процесса для разработки комплексной программы профилактики суицида, насилия, буллинга»: Аналитический отчет. Алматы: Министерство просвещения РК, НАО "ННПИБД «Оркен», 2025. С. 71. URL: <https://orken-instituty.kz/ru/pedagogam/metodicheskie-rekomendaci> (дата обращения: 19.09.2026).
2. Анализ положения детей и подростков в Казахстане: 2024:

Аналитический отчет. Астана: Представительство Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане, 2024. С. 127. URL: [https://www.unicef.org/kazakhstan/en/media/13626/file/2025%20SitAn_Summary%20report_final_Eng%20\(%2021%20Sep%202025\).pdf.pdf](https://www.unicef.org/kazakhstan/en/media/13626/file/2025%20SitAn_Summary%20report_final_Eng%20(%2021%20Sep%202025).pdf.pdf) (дата обращения: 19.09.2026).

3. Chamorro A. и др. Stress and suicide risk among adolescents: the role of problematic internet use, gaming disorder and emotional regulation // BMC Public Health. 2024. Т. 24, № 1. С. 326. <https://doi.org10.1186/s12889-024-17860-z>.

4. Amlashi R. S., Majzoobi M. R., Forstmeier S. Acculturative stress and psychological well-being: The mediating role of social support, difficulties in emotion regulation, and meaning-centered coping style among international students in Germany // Int. J. Intercult. Relat. 2025. Т. 108. С. 102272. <https://doi.org10.1016/j.ijintrel.2025.102272>.

5. Eriksen E. V., Bru E. Investigating the Links of Social-Emotional Competencies: Emotional Well-being and Academic Engagement among Adolescents // Scand. J. Educ. Res. Routledge, 2023. Т. 67, № 3. С. 391–405. <https://doi.org10.1080/00313831.2021.2021441>.

6. Yousefi Afrashteh M., Hasani F. Mindfulness and psychological well-being in adolescents: the mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility // Borderline Personal. Disord. Emot. Dysregulation. 2022. Т. 9, № 1. С. 22. <https://doi.org10.1186/s40479-022-00192-y>.

7. Yu Z., Liu W. The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies // Front. Psychol. Frontiers, 2025. Т. 15. <https://doi.org10.3389/fpsyg.2024.1381239>.

8. Fuentealba-Urra S. и др. Mediation effect of emotional self-regulation in the relationship between physical activity and subjective well-being in Chilean adolescents // Sci. Rep. Nature Publishing Group, 2023. Т. 13, № 1. С. 13386. <https://doi.org10.1038/s41598-023-39843-7>.

9. Stevenson J. C., Millings A., Emerson L.-M. Psychological Well-being and Coping: the Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and

Emotion Regulation // Mindfulness. 2019. Т. 10, № 2. С. 256–271.
<https://doi.org10.1007/s12671-018-0970-8>.

10. Volkova E. N., Volkova I. V. EPOCH questionnaire for the study of psychological well-being of Russian adolescents: psychometric characteristics and possibilities for use // Psychol. Sci. Educ. 2025. Т. 30, № 4. С. 109–119.
<https://doi.org10.17759/pse.2025300408>.

11. Польская Н., Разваляева А. Психометрическая проверка шкалы трудностей эмоциональной регуляции (Difficulties in Emotion Regulation Scale) на русскоязычной выборке // Национальный Психологический Журнал. Россия, Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова», 2026. Т. 21, № 2. С. 36–53.

12. Zolotareva A. A. Psychometric Properties of the Russian Version of the Perceived Stress Scale (PSS-4, 10, 14) // Clin. Psychol. Spec. Educ. 2023. Т. 12, № 1. С. 18–42. <https://doi.org10.17759/cpse.2023120102>.