Личность в психолого-педагогическом измерении / Personality in Psycho-Pedagogical Dimension

Научная статья
DOI: 10.12731/2658-4034-2026-17-2-918
УДК 159.923

Original article
EDN: DLKKQY

Особенности эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социономических и сигномических профессий

Н.Л. Сунгурова, А.А. Ефимова
Российский Университет Дружбы Народов, Москва, Российская Федерация

Аннотация

Обоснование. Чрезмерный объем информации, стремительная изменчивость характера новостей по экономическому состоянию совместно с негативными ожиданиями относительно будущего, развитие искусственного интеллекта, рост профессиональных нагрузок – все эти факторы способствуют появлению признаков хронического эмоционального напряжения, повышенной возбудимости и дистимии.

Цель – исследовать особенности эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей сигномических и социономических профессий.

Материалы и методы: теоретический анализ литературы. Эмпирический метод: опрос. Методики: опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, опросник когнитивной регуляции эмоций (Н. Гарнеффски, В Краайг, перевод и адаптация О.Л. Писаревой, А. Гриценко); опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко); опросник «Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению» (В.В. Бойко); опросник «Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости» (В.В. Бойко). Математическая обработка данных была произведена посредством U-критерия Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Результаты. Обнаружены значимые различия: представители сигномических профессий в большей степени регулируют эмоции посредством когнитивного структурирования и сравнения проблемы с аналогичными ситуациями. Сравнение мужчин и женщин внутри профессиональных групп показало, что мужчины в обеих группах в большей мере проявляют волевую саморегуляцию, а женщины более

склонны к проявлению эмоционального неблагополучия. Данные корреляционного анализа показали, что волевая саморегуляция у обоих типов профессиональных групп связана со склонностью к неконтролируемой эмоциональной возбудимости. У представителей сигномических профессий сниженное настроение отрицательно связано с волевой саморегуляцией, в то время как у представителей социномических профессий сниженное настроение коррелирует с когнитивной регуляцией эмоций.

Полученные результаты могут быть применимы при разработке программ психологического сопровождения работников.

Ключевые слова: эмоциональное неблагополучие; волевая саморегуляция; когнитивная регуляция эмоций; сигномические профессии; социномические профессии

Для цитирования. Сунгурова, Н. Л., & Ефимова, А. А. (2026). Особенности эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социномических и сигномических профессий. *Russian Journal of Education and Psychology*, *17*(2), 394–415. https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-2-918

Particularities of emotional ill-being and self-regulation among representatives of socionomic and signonomic professions

N.L. Sungurova, A.A. Efimova
People's Friendship University of Russia, Moscow, Russian Federation

Abstract

Background. An excessive flow of information, the rapid variability of news related to economic conditions combined with negative expectations about the future, the development of artificial intelligence, and the growth of professional workloads—all these factors contribute to the emergence of chronic emotional tension, increased excitability, and dysthymia. In the modern world, the working activity sphere serves as the main space for personal realization, while emotional ill-being acts as an indicator of disrupted self-regulation mechanisms and reduced professional stability.

Objective is to study emotional ill-being and self-regulation among representatives of signonomic and socionomic professions.

Materials and methods. A theoretical analysis of the literature devoted to the problem of emotional ill-being and self-regulation was conducted. Empirical methods included: the "Volitional Self-Regulation Questionnaire" (A.V. Zverkov and E.V. Eidman); the "Cognitive Emotion Regulation Questionnaire" (N. Garnefski, V. Kraaij; adapted by O.L. Pisareva and A. Gritsenko); the "Express Diagnostics of Personal Inclination

to Low Mood" (V.V. Boyko); and the "Express Diagnostics of Uncontrolled Emotional Excitability" (V.V. Boyko). Statistical data analysis was carried out using methods of mathematical statistics.

Results. Significant differences were revealed: representatives of signonomic professions tend to regulate their emotions mainly through cognitive structuring and by comparing the problem with similar situations. A comparison of men and women within professional groups showed that men in both groups demonstrate a higher level of volitional self-regulation, whereas women in both groups are more prone to emotional distress. Correlational analysis indicated that volitional self-regulation in both professional groups is associated with a tendency toward uncontrolled emotional excitability. Among representatives of signonomic professions, a lowered mood is negatively correlated with volitional self-regulation, while among representatives of socionomic professions, a lowered mood is related to cognitive emotion regulation.

The results can be applied in designing psychological support programs for employees.

Keywords: emotional ill-being; self-regulation; cognitive emotion regulation; signonomic professions; socionomic professions

For citation. Sungurova, N. L., & Efimova, A. A. (2026). Particularities of emotional ill-being and self-regulation among representatives of socionomic and signonomic professions. *Russian Journal of Education and Psychology*, *17*(2), 394–415. https://doi.org/10.12731/2658-4034-2026-17-2-918

Введение

Проблема эмоционального неблагополучия приобретает всё большую актуальность в связи с ростом профессиональных нагрузок, эмоционального выгорания и нарушений психического здоровья у работников интеллектуальной сферы. Актуальность исследования обусловлена рядом таких факторов, как увеличение значимости эмоционального благополучия для самореализации человека при росте распространенности стрессогенных факторов в обществе, недостаточной разработанностью проблемы применительно к периоду взрослости личности, а также практическими запросами в связи с жизненными вызовами и кризисами, связанными с профессиональной деятельностью. Именно поэтому в данном контексте саморегуляция является тем конструктом, понимание механизмов которого может помочь ученым найти необходимые способы коррекции эмоционального неблагополучия для обеспечения психического здоровья населения. Изучение эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социономических

профессий имеет особую значимость, поскольку их деятельность непосредственно связана с взаимодействием с другими людьми, построением межличностных отношений и предполагает эмоциональную вовлеченность в трудовую деятельность. Изучение эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей сигномических профессий актуально ввиду того, что специалисты, работающие со знаковой системой, чаще демонстрируют рационализированные формы переживания: внешне сохраняют спокойствие и контроль, но внутренне могут испытывать тревогу, усталость, или апатию. При работе со знаковыми системами, как правило, требуется повышенная концентрация, внимание и способность выполнять монотонную работу длительное время. Иными словами, имеется большая потребность в волевой и когнитивной саморегуляции. Исследование ее особенностей позволяет определить, какие регуляторные механизмы обеспечивают продуктивность в условиях информационной перегрузки.

Эмоциональное неблагополучие часто рассматривают как противоположность благополучию, однако это не совсем верно. Под эмоциональным неблагополучием понимаются устойчивые отрицательные переживания по отношению к миру и другим людям, к деятельности, к самому себе. Чаще всего эмоциональное неблагополучие упоминается в контексте таких проявлений как сниженное настроения, минимизация потребности в самоактуализации, агрессивное поведение, неуравновешенность, возбудимость, негативные эмоции (неудовлетворенность, тревога, стресс, обида), которые обостряются в кризисы.

Л. И. Божович в процессе изучения эмоций указывала на возникновение эмоционального неблагополучия при неудовлетворении ведущих потребностей личности [3]. Е.Н. Герасимова, С.Н. Гамова, И.В. Фаустова рассматривали эмоциональное неблагополучие с точки зрения субъективной перцепции личностных переживаний и негативных состояний, таких как тревога, эмоциональная неустойчивость, страхи, низкая самооценка [6]. Г. М. Бреслав изучал эмоциональное неблагополучие в контексте эмоциональных проявлений стыда, которые возникают при моральном проступке и связаны с проблемами эмоциональной сферы, сложностями темперамента, ощущением неполноценности и одиноче-

ства [4]. В.В. Бойко усматривал эмоциональное неблагополучие в дисфункции эмоционального стереотипа, в расхождении интеллектуального и эмоционального понимания действительности [2]. И. В. Дубровина утверждала о том, что эмоциональное неблагополучие как снижение психологического здоровья школьника, сопровождающееся повышенной тревожностью и внутренними конфликтами, глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с неподготовленной эмоциональной сферой к живому общению, отсутствием эмоциональной предрасположенности к миру [7; 8]. О.В. Хухлаева в своих трудах писала об эмоциональном неблагополучии, которое проявляется в периоде взрослости и выражается в апатии, пониженном настроении, эмоциональной усталости, нехватке энергии в связи с недостигнутыми личными целями [18]. Последние отечественные исследования в области эмоционального неблагополучия в большинстве своем проводятся в отношении детей, где выявляются проявления агрессии и тревожности в дошкольном возрасте (Н.В. Белкина, Т.Г. Шкатова) [1]. Подростки, которые остались без опеки родителей показывают высокий уровень агрессии, раздражительности, обиды, вины и характеризуются негативным эмоциональным фоном и эмоциональной неустойчивостью (С.И. Тарасова, Е.Ю. Дубовик) [16]. Е.А. Цирульникова, М.М. Додонов осуществили проверку взаимосвязи эмоционального неблагополучия подростков и копингами посредством разработанной программы, включающей тренинги, творческую деятельность и повторную диагностику [19]. Изучение проблем эмоционального неблагополучия взрослых респондентов проводятся в основном, когда имеются существенные соматические проблемы, такие как невропатия лицевого нерва (А.А. Рахманина, А.Б. Холмогорова) [13].

Зарубежные авторы рассматривают эмоциональное неблагополучие, как отсутствие благополучия или уязвимость перед расстройствами соматического и психологического характера (Г. Братман) [21]. К. Рифф видела эмоциональное неблагополучие как проявление низких показателей психологического благополучия: зависимости, фрустрации, низкой самооценки, неудовлетворенности [20]. Изучение эмоционального неблагополучия у предпринимателей показало выраженность возбудимости, депрессии, эмоциональном истощении, а также ряд со-

матических поведенческих факторов, таких как бессонница, выгорание, усталость. Неблагополучие может приводить как к отрицательным результатам, так и занижать полученные результаты уже произведенной работы [21]. C. McCann, K.S. Double, I.E. Clarke установили связь эмоционального интеллекта с уменьшением избегающих копингов, что ведет к снижению эмоционального неблагополучия (возбудимости, тревога, депрессия) [24]. M. Tsujimoto, T. Saito, Y. Matsuzaki et al. обнаружили, что способность регулировать негативные эмоции связана с осознанностью и контролем внимания. Регуляция негативных эмоций подтвердила роль предиктора ментального здоровья [25]. Данные исследования формируют значимую научную базу и являются фундаментом для последующих научных разработок и ответов на вопросы о взаимосвязях, предикторах, факторах влияния.

В свою очередь при изучении проблемы эмоционального неблагополучия следует обратить внимание на саморегуляцию, которая формирует способность справляться с негативными эмоциональными проявлениями. Сам феномен саморегуляции понимается, прежде всего, как многоуровневая система. С.Л. Рубинштейн связывает волю с мотивацией. Свою неуправляемую импульсивность человек подчиняет осознанному саморегулированию, сокращая излишние проявления свободы. Воля способствует этому процессу и помогает в достижении деятельностных целей [14]. В структурно-функциональном подходе (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и др.) управление процессами деятельности осуществляется произвольно, то есть осознанно посредством волевого акта, и служит средством для достижения цели [10]. В научных трудах Е.В. Эйдмана волевая саморегуляция представляет акт овладения собственным поведением [9]. Н. Гарнефски и В. Краайг полагали, что регуляция осуществляется за счет осознанного когнитивного изменения поведенческих процессов [22].

Исследований волевой саморегуляции и эмоционального неблагополучия взрослого населения в контексте трудовой деятельности в настоящее время недостаточно.

Объект исследования: эмоциональное неблагополучие и саморегуляция личности.

Предмет исследования: особенности эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социономических и сигномических профессий.

Цель исследования – выявить особенности эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социономических и сигномических профессий

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в проявлении эмоционального неблагополучия, волевой и когнитивной саморегуляции у представителей социономических и сигномических профессий;

2. Существуют общие и специфические особенности взаимосвязи эмоционального неблагополучия с волевой и когнитивной саморегуляцией у представителей социономических и сигномических профессий.

Методика и организация исследования

В эмпирическом исследовании приняло участие 154 человека, в число которых вошли 80 представителей социономических профессий (40 мужчин и 40 женщин) и 74 представителя сигномических профессий (34 мужчин и 40 женщин). Возраст респондентов составил от 28 до 49 лет.

Нами использовались следующие методики: опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана[9], опросник когнитивной регуляции эмоций (Н. Гарнеффски, В Краайг)[22]; опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко)[20]; опросник «Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению» (В.В. Бойко)[2]; опросник «Методика экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости» (В.В. Бойко)[2]. Математическая обработка данных осуществлялась при помощи U-критерия Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Компьютерная обработка данных проводилась на основе программ «Excel» и «Jamovi 2.3.28».

Результаты исследования

На первом этапе был проведен сравнительный анализ склонности к сниженному настроению и неконтролируемой эмоциональной воз-

будимости у представителей социономических и сигномических профессий.

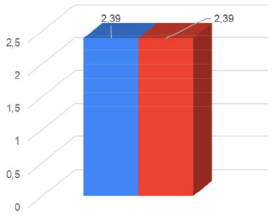


Рис. 1. Сравнение склонности к сниженному настроению у представителей социономических и сигномических профессий.
Fig. 1. Comparison of the tendency toward low mood among individuals in socionomic and signonomic professions.

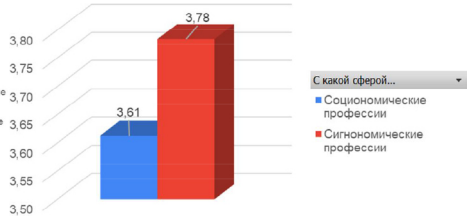


Рис. 2. Сравнение склонности к неконтролируемой эмоциональной возбудимости у представителей социономических и сигномических профессий.
Fig. 2. Comparison of the tendency toward uncontrolled emotional excitability among representatives of socionomic and signonomic professions.

Согласно представленным данным на Рисунках 1 и 2, значимые различие обнаружены не были. Это говорит о том, что обе профессиональные группы схожим образом проявляют признаки эмоционального неблагополучия.

При сравнительном анализе склонности к сниженному настроению и неконтролируемой эмоциональной возбудимости у мужчин и женщин в профессиональных группах было выявлено, что в сигномических и социономических профессиях женщины проявляют склонность к сниженному настроению ($U=494$, $p=0{,}039$ и $U=590$, $p=0{,}039$ соответственно) и эмоциональной возбудимости ($U=497$, $p=0{,}043$ и $U=455$, $p<.001$ соответственно) в большей мере, чем мужчины. Это говорит о том, что женщины (часто за счет совмещения семейных и профессиональных ролей) в целом обладают более развитой эмоциональной чувствительностью и восприимчивостью к стрессовым факторам, чем мужчины.

Нами был проведен сравнительный анализ психологического благополучия у представителей социономических и сигномических профессий (Рисунок 3).

Представители социономических профессий более ориентированы на «Автономию ($U=2292$, $p=0{,}016$), «Личностный рост» (U-2397,

p=0,042), а также «Психологическое благополучие» в целом (U=2404, p=0,044). Это может говорить о том, что специалисты, работающие с людьми, в больше мере чувствуют, что могут быть независимыми и управлять собой и своей деятельностью, чаще замечают процесс собственных изменений, а за счет эмоциональной отдачи от коммуникаций ощущают психологическое благополучие в большей мере. Поскольку по шкале «Автономия» в средних значениях в обеих профессиональных группах были набраны наименьшие баллы в сравнении с другими шкалами опросника, то стоит обратить внимание именно на представителей сигнономических профессий, которые в меньшей степени ориентированы на автономию, а значит в большей мере подвержены мнению и оценке окружающих, склонны полагаться на чужие решения и действовать определенным образом.

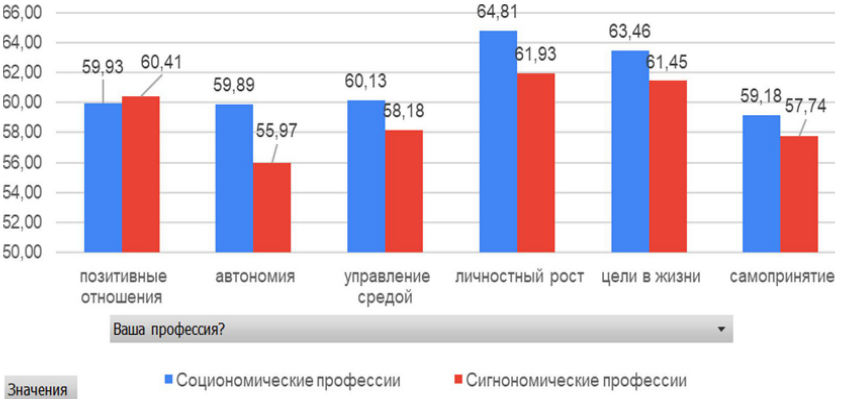


Рис. 3. Сравнение психологического благополучия у представителей социономических и сигнономических профессий.
Fig. 3. Comparison of psychological well-being among individuals in socionomic and signonomic professions.

При сравнении особенностей психологического благополучия у мужчин и женщин в профессиональных группах, было обнаружено, что в сигнономических профессиях женщины проявляют «Личностный рост» (U=458, p=0,016). Это значит, что женщины настроены на развитие, готовы посвящать себя разнообразным ролям и хобби, вне трудовой деятельности, а в контексте карьеры можно предположить,

что они будут активнее настроены на прохождение различных обучающих программ, участие в тренингах личностного роста и просветительской деятельности организации.

При сравнении психологического благополучия у мужчин и женщин в социономических профессиях женщины демонстрируют «Личностный рост» (U=565, p=0,024), а мужчины больше проявляют «Автномию» (U=502, p=0,004), и «Управление средой» (U=577, p=0,031). Женщинам важнее видеть свое личностное развитие. Женщины склонны замечать свои изменения и стремиться совершенствовать себя как личность, в то время как мужчины, работающие с людьми, в стремятся к карьерной реализации, профессиональному росту и независимости.

Далее был проведен сравнительный анализ волевой саморегуляции у представителей различных профессий.

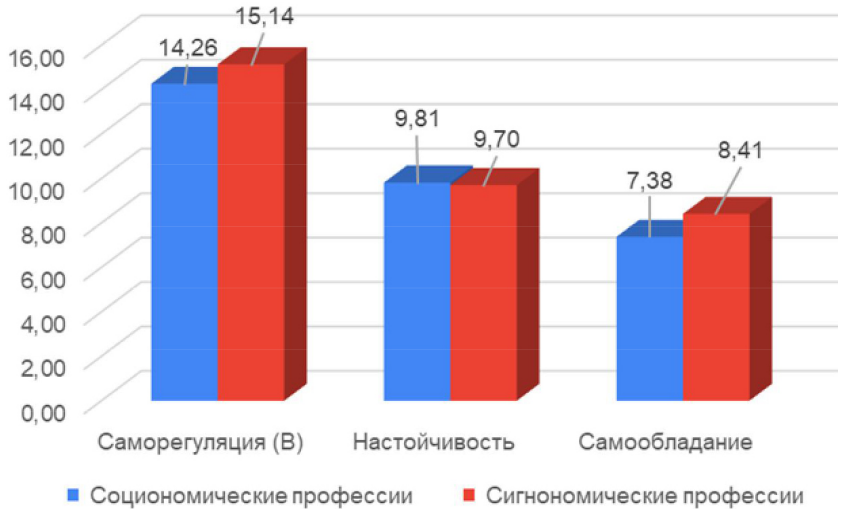


Рис. 4. Сравнение волевой саморегуляции у представителей социономических и сигномических профессий.
Fig. 4. Comparison of volitional self-regulation among representatives of socionomic and signonomic professions.

При сравнении волевой саморегуляции у представителей социономических профессий (Рисунок 4), значимых различий обнаружено не было. Это говорит о том, что представители обоих типов профессий

демонстрируют схожие механизмы саморегуляции, способны управлять своими побуждениями, состояниями и поведением.

При сравнении показателей волевой саморегуляции у мужчин и женщин в разных профессиональных группах, проявились половые различия в проявлении саморегуляции. У мужчин, работающих с людьми, саморегуляция выше, (U=551, p=0,016). В группе сигномических профессий у мужчин показатель «Волевая саморегуляция» выше (U=375, p<.001). Мужчины в обеих профессиональных группах в большей мере, чем женщины, склонны к принятию волевых решений, несению ответственности и целенамеренному достижению результата.

Далее был проведен сравнительный анализ когнитивной регуляции эмоций у представителей сигномических и социономических профессий (Рисунок 5).

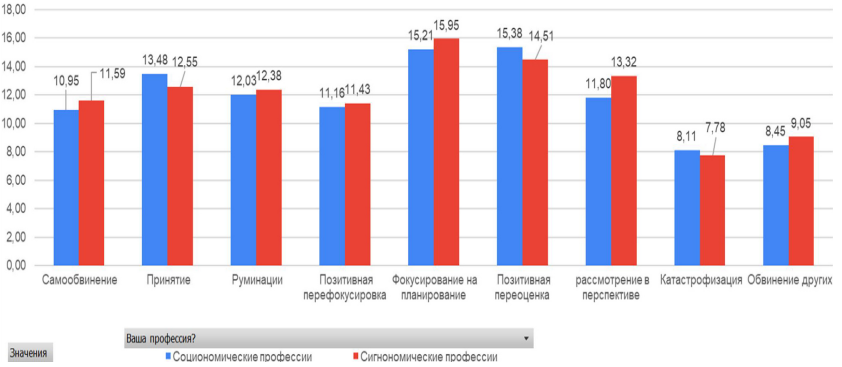


Рис. 5. Сравнение когнитивной регуляции эмоций у представителей социономических и сигномических профессий.
Fig. 5. Comparison of cognitive regulation of emotions among individuals in socionomic and signonomic professions.

Представители сигномических профессий чаще прибегают к стратегии регуляции эмоций «Рассмотрение в перспективе», чем представители социономических профессий (U=2296, p=0,016). Это может говорить о том, что личностные качества, формируемые за счет роста навыков профессиональной деятельности представителей сигномических профессий обеспечивают способность выхода в метапозицию и сравнения обстоятельств сложной ситуации с другими событиями.

С помощью данной стратегии негативные эмоции теряют свою значимость и благодаря саморегуляции достигается возобновление эффективной деятельности.

При сравнительном анализе когнитивной регуляции эмоций мужчин и женщин внутри профессиональных групп были выявлены следующие различия. Женщины, работающие с людьми, в большей мере, прибегают к стратегиям «Руминации» ($U=399$, $p<0,001$), «Катастрофизации» ($U=581$, $p=0,034$), «Принятие» ($U=498$, $p=0,004$) и «Рассмотрение в перспективе» ($U=491$, $p=0,003$) (Рисунок 2). Несмотря на внутреннее согласие с проблемной ситуацией, женщины чаще, чем мужчины, склонны мысленно возвращаться к данной проблеме, обдумывать ее, сравнивать с другими аналогичными ситуациями и увеличивать масштаб негативных событий, придавая им большую окрашенность и значимость негативных последствий ввиду эмоциональной неустойчивости и более слабой способности рационально просчитать варианты действий и реальные последствия.

При сравнительном анализе когнитивной регуляции эмоций у мужчин и женщин, работающих со знаковой системой, было выявлено, что женщины чаще прибегают к таким стратегиям регуляции эмоций, как «Принятие» ($U=485$, $p=0,033$), «Руминации» ($U=243$, $p<.001$), «Рассмотрение в перспективе» ($U=419$, $p=0,004$) (Рисунок 2). Женщинам в большей мере свойственно согласиться со случившимися событиями и поместить проблему в один ряд с аналогичными ситуациям. Мысль о том, что эта проблема не уникальна и существует решение ведет к эмоциональному успокоению. Однако женщины чаще, склонны мысленно возвращаться к проблеме и обдумывать негативные события.

Данные корреляционного анализа показывают (Таблица 1), что у представителей социономических профессий обнаружена отрицательная взаимосвязь «Волевой саморегуляции» и склонности к неконтролируемой эмоциональной возбудимости ($r=-0,317$, $p<0,01$), а также средняя положительная взаимосвязь со шкалами «Психологическое благополучие» ($r=0,522$, $p<0,001$), «Автономия» ($r=0,591$, $p<0,001$), «Управление средой» ($r=0,653$, $p<0,001$), «Цели в жизни» ($r=0,561$, $p<0,001$), и умеренная положительная взаимосвязь со шкалами «Самопринятие»

(r=0,435, p<0,001) и «Позитивные отношения» (r=0,347, p<0,01). Чем выше волевая саморегуляция у представителей социономических профессий, тем ниже выражена эмоциональная нестабильность, неспособность контролировать собственные эмоции, гнев, раздражение. Развитая саморегуляция помогает сдерживать импульсивные эмоциональные реакции и уменьшает внутреннее напряжение и повышает удовлетворенность жизнью, профессиональную устойчивость, способствует реализации осмысленных целей и построением доброжелательного окружения.

Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Самообвинение» обнаруживает умеренную положительную корреляцию со сниженным настроением (r=0,400, p<0,001) и умеренную отрицательную взаимосвязь с «Самопринятием» (r=-0,302, p<0,01). «Принятие» имеет положительную корреляцию с таким аспектом психологического благополучия, как «Личностный рост» (r=0,401, p<0,001), а также с проявлением неблагополучия в виде эмоциональной возбудимости (r=0,296, p<0,01). «Руминации» положительно связаны со сниженным настроением (r=0,428, p<0,001) и отрицательно связаны со шкалой «Самопринятие» (r=-0,322, p<0,01). Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Позитивная перефокусировка» имеет положительную корреляцию с такими аспектами, как «Позитивные отношения» (r=0,352, p<0,01), «Личностный рост» (r=0,319, p<0,01), «Психологическое благополучие» (r=0,400, p<0,001) и умеренную отрицательную взаимосвязь со сниженным настроением (r=-0,326, p<0,001). Стратегия «Планирование» имеет умеренную положительную взаимосвязь с таким аспектом благополучия, как «Личностный рост» (r=0,405, p<0,001). «Позитивная переоценка» обнаруживает положительные корреляции со следующими аспектами благополучия: «Личностный рост» (r=0,591, p<0,001), «Самопринятие» (r=0,313, p<0,01), «Позитивные отношения» (r=0,367, p<0,001), «Психологическое благополучие» (r=0,432, p<0,001) Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Катастрофизация» положительно коррелирует со сниженным настроением (r=0,371, p<0,001) и имеет отрицательную взаимосвязь со шкалой «Самопринятие» (r=-0,320, p<0,01). Негативные когнитивные стратегии усиливают неблагополучие, выраженное

в сниженном настроении, негативизме, и закрепляют пессимистичное восприятие событий. В то время как навык переключения внимания на позитивные аспекты, способности найти положительные стороны в трудных жизненных ситуация, построение планов и путей их реализации в совокупности с сохранением внутреннего равновесия является защитным фактором, снижающим вероятность эмоционального неблагополучия.

Таблица 1.

Корреляционный анализ эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей социономических профессий.

Table 1. Correlation Analysis of Emotional Distress and Self-Regulation Among Professionals in Socionomic Fields.

	Волевая саморегуляция		**Самообвинение**		**Принятие**		**Руминации**		**Позитивная Перефокусировка**		**Планирование**		**Позитивная Переоценка**		**Катастрофизация**	
Позитивные отношения	0.347	**	-0.101		0.283	*	-0.057		0.352	**	0.057		0.367	***	-0.211	
Автономия	0.591	***	-0.176		-0.185		-0.151		0.213		-0.041		0.200		-0.122	
Управление средой	0.653	***	-0.231	*	0.000		-0.265	*	0.263	*	-0.004		0.203		-0.276	*
Личностный рост	0.051		0.152		0.401	***	0.248	*	0.319	**	0.405	***	0.591	***	-0.130	
Цели в жизни	0.561	***	-0.165		-0.075		-0.169		0.155		0.148		0.235	*	-0.252	*
Самопринятие	0.435	***	-0.302	**	0.010		-0.322	**	0.209		-0.076		0.313	**	-0.320	**
Психологическое благополучие	0.522	***	-0.173		0.106		-0.118		0.400	***	0.114		0.432	***	-0.276	*
Эмоциональная возбудимость	-0.317	**	-0.003		0.296	**	0.165		0.045		-0.031		-0.093		0.144	
Сниженное настроение	-0.157		0.400	***	0.093		0.428	***	-0.326	**	0.216		-0.174		0.371	***

Данные корреляционного анализа показывают (Таблица 2), что у представителей сигнономических профессий обнаружены отрицательные взаимосвязи «Волевой саморегуляции» с такими проявлениями неблагополучия как склонность к неконтролируемой эмоциональной возбудимости (r=-0,578, p<0,001) и сниженное настроение (r=-0,471, p<001), а также умеренная положительная взаимосвязь со шкалами «Позитивные отношения» (r=0,462, p<0,001), «Автономия» (r=0,345, p<0,01), «Цели в жизни» (r=0,358, p<0,001). Развитые регуляторные механизмы позволяют человеку эффективнее управлять эмоциональ-

ными реакциями, сдерживать импульсивность, контролировать раздражительность и предотвращать развитие негативных эмоциональных состояний. Обнаруженная умеренная положительная взаимосвязь волевой саморегуляции с показателями психологического благополучия отражает взаимосвязь волевой саморегуляции с самостоятельностью в принятии решений, чувством собственной независимости, возможностью иметь теплые доверительные отношения, осмыслению и реализации жизненных целей.

Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Самообвинение» обнаруживает умеренную отрицательную взаимосвязь со шкалой «Автономия» ($r=-0,351$, $p<0,01$). Склонность к самокритике и внутренним упрекам снижает ощущение независимости и способности принимать решения, осознанно опираясь на собственные ценности и убеждения. «Принятие» имеет умеренную положительную корреляцию со сниженным настроением ($r=0,313$, $p<0,01$). «Руминации» положительно связаны с таким проявлением неблагополучия, как эмоциональная возбудимость ($r=0,464$, $p<0,001$). Чем больше склонность к повторному обдумыванию негативных мыслей, тем сложнее восстановить внутреннее равновесие и тем больше возрастает эмоциональная реактивность. «Личностный рост» как аспект психологического благополучия положительно связан с такими стратегиями когнитивной регуляции эмоций, как «Руминации ($r=0,386$, $p<0,001$), «Позитивная перефокусировка» ($r=0,344$, $p<0,01$), «Планирование» ($r=0,427$, $p<0,001$), «Позитивная переоценка» ($r=0,582$, $p<0,001$). Смещение фокуса на позитивные события, нежелание оказаться в неприятной ситуации вновь, ориентация на целеполагания и позитивный взгляд на жизнь способствует личностному росту. Также стратегия когнитивной регуляции эмоций «Позитивная переоценка» имеет положительную взаимосвязь со шкалами «Принятие» ($r=0,403$, $p<0,001$), «Психологическое благополучие» ($r=0,329$, $p<0,01$).

Стратегия когнитивной регуляции эмоций «Обвинение других» отрицательно коррелирует со шкалой «Позитивные отношения» ($r=-0,315$, $p<0,01$). Полученные данные говорят о том, что чем выше склонность перекладывать ответственность за происходящее на окружающих, тем сложнее формировать доверительные и гармоничные межличностные

связей, за счет чего снижается уровень социального и эмоционального благополучия.

Таблица 2.

Корреляционный анализ эмоционального неблагополучия и саморегуляции у представителей сигномических профессий.

Table 2. Correlation Analysis of Emotional Distress and Self-Regulation Among Professionals in the Signonomic Field.

	Волевая саморегуляция		Самообвинение		Принятие		Руминации		Позитивная перефокусировка		Планирование		Позитивная переоценка		Обвинение других	
Позитивные отношения	0.462	***	-0.160		-0.181		-0.296	*	0.034		0.078		0.111		-0.315	**
Автономия	0.345	**	-0.351	**	-0.139		-0.170		-0.057		0.135		0.053		-0.036	
Личностный рост	-0.023		0.035		0.292	*	0.386	***	0.344	**	0.427	***	0.582	***	0.023	
Цели в жизни	0.358	**	-0.015		0.058		-0.153		-0.018		0.297	*	0.217		-0.128	
Самопринятие	-0.172		-0.061		0.353	**	0.235	*	0.115		0.133		0.403	***	0.004	
Психологическое благополучие	0.239	*	-0.021		0.116		-0.035		0.123		0.204		0.329	**	-0.105	
Эмоциональная возбудимость	-0.578	***	0.211		0.252	*	0.464	***	0.211		0.066		0.181		0.285	*
Сниженное настроение	-0.471	***	0.162		0.313	**	0.297	*	0.289	*	-0.033		0.065		0.247	*

Заключение

На основании проведенного эмпирического анализа можно сделать следующие выводы. Существуют значимые различия волевой саморегуляции и эмоционального неблагополучия у представителей социономических и сигномических профессий. Представители сигномических профессий чаще прибегают к стратегии «Рассмотрение в перспективе».

Сравнительный анализ по полу внутри профессиональных групп позволил выявить то, что в обеих группах мужчины проявляют волевую саморегуляцию в большей мере, чем женщины. Женщины в обеих профессиональных группах обнаруживают склонность к эмоциональному неблагополучию, проявляемую в виде сниженного настроения, склонности к эмоциональной возбудимости. Женщины социономических профессий чаще склонны прибегать к катастрофизации как способу когнитивной регуляции эмоций.

Волевая саморегуляция у представителей социономических и сигномических профессий имеет отрицательную корреляцию с проявлениями неконтролируемой эмоциональной возбудимости. Представители социономических профессий обнаруживают взаимосвязь когнитивной регуляции эмоций со сниженным настроением. А представители сигномических демонстрируют отрицательную взаимосвязь волевой саморегуляции и склонностью к сниженному настроению.

Практическая значимость исследования. Проведенное исследование расширяет понимание особенностей саморегуляции и эмоционального неблагополучия. Полученные результаты могут быть использованы для своевременной диагностики и последующей разработки программ психологического сопровождения работников для развития навыков волевой и когнитивной саморегуляции на рабочем месте, увеличению общего уровня профессиональной устойчивости, снижению эмоционального неблагополучия и профилактики выгорания.

Список литературы

1. Белкина, В. Н., Шкатова, Т. Г. (2022). Некоторые аспекты проблемы эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста. *Вестник Череповецкого государственного университета*, (5), 184–196. https://doi.org/10.23859/1994-0637-2022-5-110-15. EDN: https://elibrary.ru/RBWEUW
2. Бойко, В. В. (2006). *Энергия эмоций в общении*. Москва: Просвещение. 75 с.
3. Божович, Л. И. (2019). Теория Л. И. Божович: личность, психика, индивидуальность. *Культурно-историческая психология*, *15*(2), 85–90. https://doi.org/10.17759/chp.2019150210. EDN: https://elibrary.ru/IJOIRR
4. Бреслав, Г. М. (2017). Совесть и моральные эмоции: адаптация взрослой, подростковой и детской версий TOSCA на этапе качественного анализа. *ОмГУ*, (4), 27–43. https://doi.org/10.24147/2410-6364.2017.4.27-43. EDN: https://elibrary.ru/VTDQYX
5. Валиуллина, Е. В. (2021). Роль качественных характеристик эмоциональности в проявлениях депрессии. *Концепт*, (1), 1–6. URL: http://ekoncept.ru/2021/212001.htm (дата обращения: в соответствии с требованиями оформления). https://doi.org/10.24412/2304-120X-2021-12001. EDN: https://elibrary.ru/FHQFWQ
6. Герасимова, Е. Н., Фаустова, И. В. (2011). Изучение эмоционального неблагополучия современных детей старшего дошкольного возраста. *Психология образования в поликультурном пространстве*, *2*(14), 43–47. EDN: https://elibrary.ru/NXCGYL

7. Дубровина, И. В. (2022). Невозможно развивать детей, если сам утратил способность к развитию. В сб.: *Общение в эпоху конвергенции технологий: сборник научных трудов*. С. 458–461. https://doi.org/10.24412/cl-36917-2022-458-461. EDN: https://elibrary.ru/RFGGNB
8. Дубровина, И. В. (2020). Психологическая культура личности как фактор самоопределения в раннем юношеском возрасте. *Гуманизация образования*, (2), 4–15. https://doi.org/10.24411/1029-3388-2020-10097. EDN: https://elibrary.ru/DTDNGX
9. Зеличенко, А. И., Карлинская, И. М., Пантилеев, С. Р., Шмелев, А. Г., Эйдман, Е. В. (1990). *Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции*. Москва: Московский университет. 176 с.
10. Зинченко, Ю. П., Моросанова, В. И. (2020). *Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени*. Москва; Санкт-Петербург: Нестор-История. 472 с. ISBN: 978-5-4469-1733-4. EDN: https://elibrary.ru/EMDPVI
11. Идобаева, О. А. (2010). Особенности самоактуализации при эмоциональном неблагополучии и хроническом утомлении в зрелом возрасте. *Психология. Журнал ВШЭ*, (2), 115–123. EDN: https://elibrary.ru/QOYMVH
12. Мясищев, В. Н. (1995). *Психология отношений* / под ред. А. А. Бодалева. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК». 356 с.
13. Рахманина, А. А., Калантарова, М. В., Холмогорова, А. Б., Завалий, Л. Б. (2020). Переживание болезни и эмоциональное неблагополучие при невропатии лицевого нерва. В сб.: *II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии: сборник материалов*, (1), 211–212. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-bolezni-i-emotsionalnoe-neblagopoluchie-pri-nevropatii-litsevogo-nerva (дата обращения: в соответствии с требованиями оформления). EDN: https://elibrary.ru/OEZQRT
14. Рубинштейн, С. Л. (2003). *Бытие и сознание. Человек и мир*. Санкт-Петербург: Питер. 512 с. EDN: https://elibrary.ru/LBQEST
15. Серебрякова, Т. А., Смирнова, А. Е. (2025). Экспериментальное изучение страхов младших школьников. *Проблемы современного педагогического образования*, (86-4), 405–407. EDN: https://elibrary.ru/GASRHA
16. Тарасова, С. И., Дубовик, Е. Ю. (2021). Исследование эмоционального неблагополучия подростков, оставшихся без попечения родителей. *Мир науки. Педагогика и психология*, (6), 1–11. URL: https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN621.pdf (дата обращения: в соответствии с требованиями оформления). EDN: https://elibrary.ru/FIRBFY
17. Хвостова, О. Г., Клейменова, М. В., Андронова, Ю. В. (2021). Эмоциональная сфера дошкольников в контексте психологического здоровья. *Инновационные аспекты развития науки и техники*, (12), 232–239. EDN: https://elibrary.ru/EKWWMB

18. Хухлаева, О. В. (2001). *Основы психологического консультирования и психологической коррекции*. Москва: Академия. 208 с.
19. Цирульникова, Е. А., Додонов, М. М. (2022). Педагогическая профилактика эмоционального неблагополучия подростков в образовательной организации через совместную творческую деятельность с родителями. *Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки*, (3), 277–279. EDN: https://elibrary.ru/AMVVUO
20. Шевеленкова, Т. Д., Фесенко, П. П. (2005). Методика исследования психологического благополучия личности. *Психологическая диагностика*, (3), 95–129.
21. Bratman, G. N., Mehta, A., Olvera-Alvarez, H., Spink, K. M., Levy, C., White, M. P., … Gross, J. J. (2024). Associations of nature contact with emotional ill-being and well-being: the role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, *38*(5), 748–767. https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2316199
22. Garnefski, N., Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141
23. Ghahremani, S., Meike, S., Pütz, L., Moonum, Z., Werner, A. (2025). Risking health for wealth? A systematic literature review of ill-being among entrepreneurs. SSRN. URL: https://ssrn.com/abstract=5241682
24. MacCann, C., Double, K. S., Clarke, I. E. (2022). Lower avoidant coping mediates the relationship of emotional intelligence with well-being and ill-being. *Frontiers in Psychology*, *13*, 835819. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835819. EDN: https://elibrary.ru/QHQEPA
25. Tsujimoto, M., Saito, et al. (2024). Role of positive and negative emotion regulation in well-being and health: the interplay between positive and negative emotion regulation abilities is linked to mental and physical health. *Journal of Happiness Studies*, *25*. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1. EDN: https://elibrary.ru/GQPPYB

References

1. Belkina, V. N., & Shkatova, T. G. (2022). Some aspects of the problem of emotional distress in preschool children. *Bulletin of Cherepovets State University*, *(5)*, 184–196. https://doi.org/10.23859/1994-0637-2022-5-110-15. EDN: https://elibrary.ru/RBWEUW
2. Boyko, V. V. (2006). *The Energy of Emotions in Communication*. Moscow: Prosveshchenie. 75 p.
3. Bozhovich, L. I. (2019). L. I. Bozhovich's theory: personality, psyche, individuality. *Cultural-Historical Psychology*, *15* (2), 85–90. https://doi.org/10.17759/chp.2019150210. EDN: https://elibrary.ru/IJOIRR

4. Breslav, G. M. (2017). Conscience and moral emotions: adaptation of the adult, adolescent and child versions of TOSCA at the stage of qualitative analysis. *OmSU*, *(4)*, 27–43. https://doi.org/10.24147/2410-6364.2017.4.27-43. EDN: https://elibrary.ru/VTDQYX
5. Valiullina, E. V. (2021). The role of qualitative characteristics of emotionality in the manifestations of depression. *Concept*, *(1)*, 1–6. URL: http://ekoncept.ru/2021/212001.htm (accessed: in accordance with the citation requirements). https://doi.org/10.24412/2304-120X-2021-12001. EDN: https://elibrary.ru/FHQFWQ
6. Gerasimova, E. N., & Faustova, I. V. (2011). Studying the emotional distress of modern senior preschool children. *Psychology of Education in a Multicultural Space*, *2* (14), 43–47. EDN: https://elibrary.ru/NXCGYL
7. Dubrovina, I. V. (2022). It is impossible to develop children if one has lost the ability to develop oneself. In: *Communication in the Era of Technology Convergence: Collection of Scientific Papers*, pp. 458–461. https://doi.org/10.24412/cl-36917-2022-458-461. EDN: https://elibrary.ru/RFGGNB
8. Dubrovina, I. V. (2020). Psychological culture of personality as a factor of self-determination in early adolescence. *Humanization of Education*, *(2)*, 4–15. https://doi.org/10.24411/1029-3388-2020-10097. EDN: https://elibrary.ru/DTDNGX
9. Zelichenko, A. I., Karlinskaya, I. M., Pantileev, S. R., Shmelev, A. G., & Eidman, E. V. (1990). *Workshop on Psychodiagnostics. Psychodiagnostics of Motivation and Self-Regulation*. Moscow: Moscow University Press. 176 p.
10. Zinchenko, Yu. P., & Morosanova, V. I. (2020). *Psychology of Self-Regulation: Evolution of Approaches and Challenges of the Time*. Moscow; Saint Petersburg: Nestor-Istoriya. 472 p. ISBN: 978-5-4469-1733-4. EDN: https://elibrary.ru/EMDPVI
11. Idobaeva, O. A. (2010). Features of self-actualization under conditions of emotional distress and chronic fatigue in adulthood. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, *(2)*, 115–123. EDN: https://elibrary.ru/QOYMVH
12. Myasishchev, V. N. (1995). *Psychology of Relations* (A. A. Bodalev, Ed.). Moscow: Institute of Practical Psychology; Voronezh: NPO “MODEK”. 356 p.
13. Rakhmanina, A. A., Kalantarova, M. V., Kholmogorova, A. B., & Zavaliy, L. B. (2020). Experience of illness and emotional distress in facial nerve neuropathy. In: *2nd International Conference on Counselling Psychology and Psychotherapy: Collection of Materials*, *(1)*, 211–212. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/perezhivanie-bolezni-i-emotsionalnoe-neblagopoluchie-pri-nevropatii-litsevogo-nerva (accessed: in accordance with the citation requirements). EDN: https://elibrary.ru/OEZQRT
14. Rubinstein, S. L. (2003). *Being and Consciousness. Man and the World*. Saint Petersburg: Piter. 512 p. EDN: https://elibrary.ru/LBQEST
15. Serebryakova, T. A., & Smirnova, A. E. (2025). Experimental study of fears in junior schoolchildren. *Problems of Modern Pedagogical Education*, *(86-4)*, 405–407. EDN: https://elibrary.ru/GASRHA

16. Tarasova, S. I., & Dubovik, E. Yu. (2021). Study of emotional distress in adolescents left without parental care. *The World of Science. Pedagogy and Psychology*, *(6)*, 1–11. URL: https://mir-nauki.com/PDF/15PSMN621.pdf (accessed: in accordance with the citation requirements). EDN: https://elibrary.ru/FIRBFY
17. Khvostova, O. G., Kleimenova, M. V., & Andronova, Yu. V. (2021). Emotional sphere of preschoolers in the context of psychological health. *Innovative Aspects of Science and Technology Development*, *(12)*, 232–239. EDN: https://elibrary.ru/EKWWMB
18. Khukhlaeva, O. V. (2001). *Fundamentals of Psychological Counselling and Psychological Correction*. Moscow: Akademiya. 208 p.
19. Tsirulnikova, E. A., & Dodonov, M. M. (2022). Pedagogical prevention of emotional distress in adolescents in an educational organization through joint creative activities with parents. *Scientific Notes of Orel State University. Series: Humanities and Social Sciences*, *(3)*, 277–279. EDN: https://elibrary.ru/AMVVUO
20. Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Methodology for studying the psychological well-being of an individual. *Psychological Diagnostics*, *(3)*, 95–129.
21. Bratman, G. N., Mehta, A., Olvera Alvarez, H., Spink, K. M., Levy, C., White, M. P., … Gross, J. J. (2024). Associations of nature contact with emotional ill-being and well-being: the role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, *38* (5), 748–767. https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2316199
22. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23* (3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141
23. Ghahremani, S., Meike, S., Pütz, L., Moonum, Z., & Werner, A. (2025). Risking health for wealth? A systematic literature review of ill-being among entrepreneurs. *SSRN*. URL: https://ssrn.com/abstract=5241682
24. MacCann, C., Double, K. S., & Clarke, I. E. (2022). Lower avoidant coping mediates the relationship of emotional intelligence with well-being and ill-being. *Frontiers in Psychology*, *13*, 835819. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835819. EDN: https://elibrary.ru/QHQEPA
25. Tsujimoto, M., Saito, et al. (2024). Role of positive and negative emotion regulation in well-being and health: the interplay between positive and negative emotion regulation abilities is linked to mental and physical health. *Journal of Happiness Studies*, *25*. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1. EDN: https://elibrary.ru/GQPPYB

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Сунгурова Нина Львовна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики
Российский Университет Дружбы Народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, г. Москва, 117198, Российская Федерация
sungurova_nl@pfur.ru

Ефимова Алена Анатольевна, магистрант 3 курса направления «Психологическое консультирование»
Российский Университет Дружбы Народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, г. Москва, 117198, Российская Федерация
1032230913@pfur.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Nina L. Sungurova, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of Psychology Pedagogics Department
People's Friendship University of Russia
6, Mikluho-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russian Federation
sungurova_nl@pfur.ru
SPIN-code: 3685-9873
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7410-9779
Scopus Author ID: 57193119751

Alena A. Efimova, third-year master's student majoring in "Psychological Counseling"
People's Friendship University of Russia
6, Mikluho-Maklaya Str., Moscow, 117198, Russian Federation
1032230913@pfur.ru

Поступила 12.11.2025 Received 12.11.2025
После рецензирования 29.11.2025 Revised 29.11.2025
Принята 12.12.2025 Accepted 12.12.2025