

## Эмоцияларды реттеу және тұлғаның психикалық саулығы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.12.2025

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/186195/>

УДК 159.942

**Казбекова Гульназ Дауреновна**

«Тұран» университетінің студенті

Жетекші: Ф.ф.к., қауымдастырылған профессор **Тулекова Г.Х.**

Аңдатпа: Бұл мақалада эмоционалды реттеу әл-ауқатты, бейімделуді және төзімділікті қолдайтын маңызды психологиялық функция ретінде қарастырылады. Онда эмоцияны реттеудің мәдени және аффективті аспектілері, теориялық модельдер (Гросс, Бек, Лазарус) және бейімделгіш және бейімделмеген стратегиялардың әсері туралы эмпирикалық деректер зерттеледі. Онда басу стрессті арттыратыны және психикалық бұзылулардың қаупін арттыратыны, ал қайта бағалау, қабылдау және саналылық психикалық денсаулықты нығайтатыны көрсетілген.

Кілт сөздер: эмоционалды реттеу; эмоционалды тұрақтылық; саналылық; аффективті процестер; PERMA моделі; стресске төзімділік.

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ И ЛИЧНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: Статья рассматривает эмоциональную регуляцию как важную психическую функцию, которая обеспечивает благополучие, адаптацию и устойчивость личности. Исследуются культурно-аффективные аспекты регуляции эмоций, теоретические модели (Гросс, Бек, Лазарус), эмпирические данные о влиянии адаптивных и дезадаптивных стратегий. Показано, что подавление увеличивает стресс и повышает риск психических нарушений, тогда как переоценка, принятие и осознанность способствуют психическому здоровью.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция; эмоциональная устойчивость; осознанность; аффективные процессы; модель PERMA; стрессоустойчивость.

## EMOTIONAL REGULATION AND PERSONAL MENTAL HEALTH

Annotation: This article examines emotional regulation as an important psychological function that supports well-being, adaptation, and resilience. It explores the cultural and affective aspects of emotion regulation, theoretical models (Gross, Beck, Lazarus), and empirical data on the impact of adaptive and maladaptive strategies. It demonstrates that suppression increases stress and heightens the risk of mental disorders, while reappraisal, acceptance, and mindfulness promote mental health.

Keywords: emotional regulation; mental health; emotional stability; mindfulness; affective processes; PERMA model; stress resistance.

### Кіріспе

Эмоцияларды қалай сезінетінімізді және білдіретінімізді өзгерту мүмкіндігі психикалық денсаулықтың негізгі факторы болып табылады [1], ал эмоцияларды тиімді реттеудегі қиындықтар көптеген психикалық бұзылулардың негізінде жатыр [2]. Бұл бейімделгіш және бейімделмеген эмоцияларды реттеу стратегиялары арасындағы айырмашылыққа әкелді.

Эмоцияларды басу (олардың экспрессиясын мінез-құлықтық тежеу, мысалы, «ашуланбау» әрекеттері) бірқатар теріс салдарлармен байланысты: теріс көңіл-күй қарқындылығының тиімсіз төмендеуі [3], есте сақтау қабілетінің бұзылуы [4], бейімделмеген физиологиялық реакциялар (симпатикалық жүйке жүйесінің белсенділігінің артуы), вегетативті икемділіктің төмендеуі [5] және әртүрлі психикалық бұзылулардың дамуы мен сақталуы [6].

Керісінше, когнитивті қайта бағалау (эмоционалды маңызды тітіркендіргішті түсіндіруді өзгерту) ең бейімделгіш стратегиялардың бірі болып саналады. Ол теріс эмоциялардың азаюымен, оң әсердің артуымен, теріс көңіл-күймен тиімдірек күресумен, жоғары субъективті бейімделумен, жақсы әлеуметтік қолдау мен жұмыс істеумен [5], сондай-ақ ауырсынуға төзімділіктің артуымен, бейімделгіш физиологиялық реакциялармен және депрессия мен мазасыздықтың төмен таралуымен байланысты [5, 7].

Эмоционалды реттеудің теориялық маңыздылығын және оның психикалық бұзылулардың кең ауқымымен байланысын ескере отырып, эмоцияны реттеу механизмдері туралы білімді одан әрі жүйелеу қажеттілігі туындайды. Бейімделгіш және бейімделмеген стратегиялар арасындағы қарама-қайшылық және олардың психологиялық салдарларындағы айырмашылықтар эмоционалды реттеудің көп деңгейлі және гетерогенді сипатын көрсетеді және психикалық денсаулықты сақтаудың негізгі механизмі ретінде оны кешенді зерттеудің маңыздылығын атап көрсетеді.

Эмоционалды реттеудің теориялық негіздері

Эмоционалды реттеу дәстүрлі түрде субъект үшін маңызды мақсаттарға жету үшін эмоционалды реакцияларды бақылайтын, бағалайтын және өзгертетін процестер жиынтығы ретінде анықталады. Бұл тәсіл Дж. Гросстың жұмысында көрініс табады, ол эмоцияны реттеу эмоционалды реакцияларды басқарудың сыртқы және ішкі механизмдерін қамтитынын атап көрсетеді [8]. Классикалық психологияда В. Джеймс (1884) эмоцияларды қоршаған ортаның әсеріне жауап ретінде пайда болатын физиологиялық тұрғыдан анықталған күйлер ретінде қарастырды, ал Р. Лазарус (1991) жағдайды когнитивті бағалаудың эмоционалды тәжірибенің негізгі анықтаушысы ретіндегі рөлін атап өтті.

Дж. Гросстың эмоционалды реттеудің процесс моделі [8] келесі кезеңдерді қамтиды:

- жағдайды таңдау,
- жағдайды өзгерту,
- зейінді орналастыру,
- когнитивті қайта бағалау,
- жауап модуляциясы.



1 – сурет. Дж. Гросстың эмоционалды реттеу моделі

А. Бектің когнитивті моделі (Бек, 1976) автоматты ойлар мен когнитивті схемалардың эмоционалды реакциялардың қалыптасуына әсерін баса көрсету арқылы эмоционалды реттеуді түсінуге айтарлықтай үлес қосты [9]. Бұл тәсілге сәйкес, бейімделмеген эмоциялар оқиғаларды бұрмаланған түсіндіруден туындайды, бұл когнитивті қайта құрылымдауды орталық реттеу механизміне айналдырады.

Ең көп зерттелген және тиімді эмоционалды реттеу стратегияларының бірі — когнитивті қайта бағалау — жағымсыз әсерді азайту үшін жағдайдың мағынасын өзгерту. Қайта бағалаудың тиімділігі шолу зерттеулерінде [6] және клиникалық

деректерде [10] кеңінен құжатталған. Ғылыми әдебиеттегі психикалық денсаулық ұғымы көп компонентті. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, психикалық денсаулық адамның өз әлеуетін жүзеге асыру, стресспен күресу және қоғамда тиімді жұмыс істеу қабілетін қамтиды. Кейстің эмоционалды, әлеуметтік және психологиялық әл-ауқат моделі [11] денсаулықты оң функциялардың — мағынаның, автономияның, тиесіліліктің және эмоционалды тұрақтылықтың үйлесімі ретінде тұжырымдайды. М. Селигманның PERMA моделі әл-ауқаттың бес компонентін анықтайды: оң эмоциялар, қатысу, қарым-қатынас, мағына және жетістік [12]. Бұл компоненттердің әрқайсысы эмоционалды жағдайларды реттеу мүмкіндігімен тікелей байланысты.



2 – сурет. М. Селигманның PERMA моделі

#### Эмоционалды реттеудің эмпирикалық өлшемі

Эмпирикалық өлшем эмоционалды реттеу механизмдерінің күнделікті мінез-құлық пен психотерапиялық тәжірибеде қалай көрінетінін көрсетеді. Ол стресс, белгісіздік және эмоционалды шамадан тыс жүктеме жағдайында қандай стратегиялардың шынымен тиімді екенін көрсетеді, Гросс, Бек және Лазарус модельдерін теориядан өзін-өзі реттеудің практикалық түрлеріне аударады.

Ең тиімді стратегиялардың бірі — когнитивті қайта бағалау — қарқынды реакция пайда болғанға дейін жағдайды түсіндіруді өзгерту. Зерттеулер оның теріс эмоцияларды азайтатынын, оң әсерді күшейтетінін, әлеуметтік функцияны жақсартатынын және стресстің физиологиялық көріністерін азайтатынын растайды [6, 10]. Терапияда қайта бағалау когнитивті қайта құрылымдаудың негізгі құралы болып табылады және мазасыздық пен депрессия үшін кеңінен қолданылады.

Басуға тырыспай эмоцияларды сезінуге дайын болуды білдіретін қабылдау маңызды рөл атқарады. Физиологиялық реактивтіліктің жоғарылауымен байланысты басудан

айырмашылығы, қабылдау стрессті азайтады және болдырмау циклдерінен аулақ болуға көмектеседі. Зерттеулер қабылдау мен саналылық элементтерін енгізу мазасыздық пен аффективті бұзылулар үшін тиімді екенін, эмоционалды икемділікті арттыратынын көрсетеді [13].

Саналылық тітіркендіргіш пен реакция арасында үзіліс жасау арқылы реттеуді күшейтеді. Ол ой жүгірту мен мазасыздықты азайтады, импульсивтілікті реттейді және төзімділікті арттырады. Қазіргі заманғы психотерапияда саналылық DBT (диалектикалық мінез-құлық терапиясы), АСТ (қабылдау және міндеттеме терапиясы) және саналылыққа негізделген когнитивтік терапия (mindfulness-based cognitive therapy) сияқты тәсілдердің негізгі құрамдас бөлігі болып табылады [14].

Зейінді бақылау да маңызды механизм болып табылады: зейінді бейтарап тітіркендіргіштерге аудару мүмкіндігі стрессорлардың әсерін ерте кезеңде азайтады және кейінгі когнитивті өңдеуді жеңілдетеді. Бұл әдістер жерге орналастыру және тыныс алу тәжірибелерінде қолданылады.

Соңында, эмоцияларды ашық білдіру және тәжірибелерді вербалдау бейімделуге ықпал етеді. Эмоционалды экспрессияны басу әлеуметтік функцияның бұзылуымен және физиологиялық стресстің жоғарылауымен байланысты [10], ал сезімдерді тұжырымдау және білдіру қабілеті тұлғааралық байланысты нығайтады және стрессті азайтады.

#### Қорытынды

Эмоцияларды реттеу — психикалық денсаулықты сақтаудың орталық механизмі, когнитивтік, мінез-құлықтық және эмоционалды-эмоционалды процестерді біріктіру. Теориялық модельдер (Гросс; Бек; Лазарус) бұл жеке стратегиялар жиынтығы емес, оқиғаларды түсіндіруді, зейінді басқаруды және өз тәжірибесін қайта бағалау және ойлау қабілетін қамтитын көп деңгейлі жүйе екенін көрсетеді.

Эмпирикалық зерттеулер әртүрлі стратегиялардың әл-ауқатқа әртүрлі әсер ететінін растайды. Бейімделгіш формалар — когнитивті қайта бағалау, қабылдау және саналылық — стресске төзімділікпен, мазасыздықты азайтумен және әлеуметтік функцияны жақсартумен байланысты. Алдао және т.б. (2010) [6] мета-талдауымен расталғандай, басу немесе болдырмау сияқты бейімделмеген стратегиялар, керісінше, күйзелісті арттырады және психопатология қаупін арттырады.

Эмоционалды-эмоционалды аспект эмоционалды реттеудің тұлғаның, оның этосының және мәдени сәйкестігінің бөлігі екенін көрсетеді. Мәдени нормалар эмоционалды экспрессияға әсер етеді, бірақ биопсихологиялық заңдылықтар әмбебап болып қала береді: басу стрессті арттырады, ал қайта бағалау және қабылдау мәдениетке қарамастан әл-ауқатқа ықпал етеді.

Осылайша, эмоционалды реттеу психикалық денсаулықтың интегративті факторы

болып табылады, бейімделу, ішкі тұтастықты сақтау және басқалармен сындарлы өзара әрекеттесу қабілетін анықтайды. Теориялық және эмпирикалық деректерге сүйене отырып, эмоционалды реттеу дағдыларын дамыту психикалық бұзылулардың алдын алу және психологиялық әл-ауқатты нығайту үшін маңызды тәсіл болып табылады деген қорытынды жасауға болады.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>

2. Forsyth, J. P., Eifert, G. H., & Barrios, V. (2006). Fear conditioning in an emotion regulation context: A fresh perspective on the origins of anxiety disorders. In *Fear and learning: From basic processes to clinical implications* (pp. 133–153).

3. Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.3.410>

4. Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599–620. <https://doi.org/10.1177/02654075030205002>

5. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251–1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>

6. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

7. Wilson, K. G., & Hayes, S. C. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*.

<https://www.academia.edu/82857500>

8. Кузьмина, А. А., & Величковский, Б. Б. (2019). Возможности и ограничения модели регуляции эмоций Дж. Гросса. *Молодой ученый*, 35(273), 108–112. <https://moluch.ru/archive/273/62221>

9. Минутко, М. Л. (2014, October 26). Когнитивная терапия Бека. Клиника доктора Минутко. <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/kognitivnaya-terapiya-beka>

10. Arndt, J. E., & Fujiwara, E. (2014). Interactions between emotion regulation and mental

health. Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 1(5), 1021.

11. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12096700/>

12. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

13. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.001>

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.