

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

М.Л. Есаян (Ставрополь, Россия),
М.И. Плугина (Ставрополь, Россия),
О.В. Соловьева (Ставрополь, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоциональных компетенций как ресурса психологического здоровья студентов-психологов. Актуальность работы обусловлена возрастающей стрессогенностью транзитивного общества и необходимостью изучения внутриличностных факторов, обеспечивающих устойчивость студенческой молодежи к дестабилизирующим воздействиям.

Цель статьи – изучение эмоциональных компетенций как ресурса психологического здоровья студентов-психологов.

Методология и методы исследования. Выборку составили 175 студентов психологических направлений подготовки Северо-Кавказского федерального университета (18–23 года). Психодиагностическое исследование проводилось с использованием опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин), методики «Диагностика уровня эмпатии» (В.В. Бойко), опросника «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова), опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), шкалы психологического благополучия (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний «К-78» (В.Д. Менделевич и К.К. Яхин); методов математической статистики: критерий различий Краскелла – Уоллиса и регрессионный анализ.

Результаты исследования. На основе показателей психологического благополучия и выраженности признаков невротизации респонденты были распределены на три группы: «здоровье» (N = 83), «снижение ресурсов» (N = 39), «нездоровье» (N = 53). С использованием критерия Краскелла – Уоллиса и регрессионного анализа выявлены статистически значимые различия между группами по показателям эмоционального интеллекта, рефлексии и саморегуляции. Установлен нелинейный характер детерминации психологического здоровья: интроспекция выполняет разнонаправленные функции в зависимости от актуального состояния респондентов, тогда как внутриличностный эмоциональный интеллект выступает устойчивым позитивным предиктором, вклад которого возрастает по мере ухудшения психологического состояния. Квазирефлексия специфически значима для группы студентов со сниженными ресурсами и в целом негативно отражается на уровне их психологического здоровья.

Заключение. Полученные данные подтверждают сложную, нелинейную роль рефлексивных процессов в детерминации психологического здоровья студентов и позитивную роль внутриличностного эмоционального интеллекта как ключевого ресурса, значимость которого возрастает при ухудшении состояния психологического здоровья. Результаты обосновывают необходимость дифференцированного подхода в психологическом сопровождении, предполагающего развитие эмоциональной компетентности и продуктивной самооценки с учетом актуального уровня психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: эмоциональные компетенции, психологическое здоровье, студенты-психологи, эмоциональный интеллект, рефлексия, саморегуляция, ресурсный подход.

Есаян Марине Левоновна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии и психологии личности, Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6797-1587>; Scopus Author ID: 57204049146; e-mail: marine.esayan@mail.ru

Плугина Мария Ивановна – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин с курсом дополнительного профессионального образования, Ставропольский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6874-6827>; Scopus Author ID: 57188668290; e-mail: mplugina@yandex.ru

Соловьева Ольга Владимировна – доктор психологических наук, профессор кафедры коррекционной психологии и педагогики, Северо-Кавказский федеральный университет (Ставрополь); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4210-3334>; Scopus Author ID: 57223136716; e-mail: olga.vl.soloveva@gmail.com

Постановка проблемы. Акцент исследования на эмоциональных компетенциях как ресурсе психологического здоровья студентов-психологов обусловлен тем, что в настоящее время, ввиду постоянных социальных, политических и экономических вызовов, актуализируется необходимость исследования внутриличностных предикторов поддержания психологического здоровья студенческой молодежи. Глобальные трансформации современного общества, детерминированные процессами тотальной цифровизации, стремительным внедрением интеллектуальных систем, а также эпидемиологическими вызовами и геополитическими изменениями, формируют специфическое пространство жизне-существования [Асмолов, 2015; Марцинковская, 2018; Eddy Ives et al., 2025; Machulska, Klucken, 2025]. Ключевым свойством данной реальности выступает ее транзитивный характер, выступающий мощным стрессогенным фактором. Постоянное пребывание в условиях транзитивности провоцирует избыточную нагрузку на психологическое здоровье молодого человека, актуализируя внутриличностные адаптивные механизмы¹.

Период молодости характеризуется интенсивным поиском идентичности и выстраиванием Я-концепции, что сопряжено с преодолением внутренних противоречий и эмоциональным напряжением. В это время формируются системы саморегуляции и личностной рефлексии, выступающие инструментами поддержания психологического здоровья и успешной социальной адаптации [Тарабакина, 2015; Werner et al., 2026]. Студенчество, как специфическая социально-профессиональная группа, отличается повышенной психологической чувствительностью, что определяет уникальность эмоционального реагирования на внешние вызовы [Махнач и др., 2022; Burani et al., 2022; Carrard et al., 2025]. Обозначенная выше психологическая

чувствительность и сложность адаптационных процессов студенческого периода диктуют необходимость обращения к внутренним опорам личности, обеспечивающим ее устойчивость к дестабилизирующим факторам.

В контексте поиска таких ресурсов мы разделяем подход И.В. Белашевой, рассматривающей психологическое здоровье как «сложный феномен, соотносимый с благополучием личности, ее развитием, ценностно-смысловыми ориентирами, самоактуализацией и самореализацией»², а эмоциональные компетенции, являясь эмоционально-личностными детерминантами психологического здоровья человека, выступают ведущими ресурсными факторами его сохранения и профилактики дестабилизации [Белашева, 2016; Карапетян, Глотова, 2019]. В результате анализа системных связей между эмоциональными компетенциями и психологическим здоровьем студентов установлено, что ключевое влияние на показатели их благополучия оказывают внутриличностные эмоциональные компетенции, обеспечивающие самопонимание и регуляцию собственных состояний. Рост уровня психологического здоровья напрямую связан с развитием способности к осознанию своих эмоций, успешностью в межличностной эмоциональной сфере и сформированностью внутриличностных эмоциональных компетенций [Белашева, 2016].

В исследовании Ю. Бреус показано, что переживание эмоций, понимание их реального содержания и выбор адекватных ситуаций эмоционально-регулятивных стратегий способствуют эффективной деятельности личности и ее психологическому благополучию [Бреус, 2014].

Основываясь на подходе И.В. Белашевой, эмоциональные компетенции, с одной стороны, могут быть охарактеризованы как социально принятые способы выражения эмоциональных переживаний, а с другой – выступают как комплекс личностных характеристик, позволяющих согласованно регулировать аффективные,

¹ Белашева И.В. Эмоциональное здоровье личности в транзитивном обществе: концепция и технологии регуляции: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2025. 41 с.

² Там же.

когнитивные и волевые процессы. Эта регуляторная функция реализуется как в интрапсихической сфере, так и в межличностных контактах, отражая степень сформированности эмоциональной рефлексии, навыков саморегуляции, способностей к эмпатии и социальных навыков. Данное понимание дает возможность концептуально обосновать важность эмоциональных компетенций для поддержания психологического здоровья, трактуемого как интегративное образование, обеспечивающее личностное благополучие. Такой ракурс открывает пути для переосмысления взаимосвязей между эмоциональными, когнитивными, социальными и поведенческими составляющими интеллектуально-личностного потенциала, который выступает базисом психологического здоровья человека [Белашева, 2016].

Научная проблема заключается в назревшем противоречии между возрастающим уровнем стрессогенности транзитивного общества и недостаточной изученностью внутренних психологических ресурсов, в частности структуры эмоциональных компетенций, которые обеспечивают сохранение психологического здоровья студентов-психологов.

Наше исследование было направлено на изучение эмоциональных компетенций как ресурса психологического здоровья у студентов-психологов.

Методология и методы исследования. Методологическое основание исследования составляют подходы к исследованию психологического здоровья (И.В. Белашева, Л.В. Тарабакина и др.) и эмоциональных компетенций как ресурсов его сохранения (Д.В. Люсин, Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова и др.). В качестве психодиагностического инструментария использовались следующие методики: опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» [Люсин, 2009]; методика «Диагностика уровня эмпатии» В.В. Бойко³; опросник «Дифференциальный тип рефлексии» [Леонтьев, Осин, 2014]; опросник

«Стиль саморегуляции поведения» [Моросанова, Бондаренко, 2015]; шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко; клинический опросник для выявления и оценки невротического состояния «К-78» В.Д. Менделевича и К.К. Яхина. Методы математической статистики: критерий различий Краскелла – Уоллиса и регрессионный анализ.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Северо-Кавказского федерального университета, выборку составили 175 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, обучающихся на психологических направлениях подготовки, из них 96 девушек и 79 юношей.

Результаты исследования. Для определения различий между эмоциональными компетенциями респондентов в континууме «здоровье – снижение ресурсов – нересурсные состояния (нездоровье)» и построения регрессионных моделей детерминации психологического здоровья на основе данных опросника для выявления и оценки признаков невротизации К.К. Яхина и Д.М. Менделевича и шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко (Практическая психодиагностика, 2001) респонденты были разделены на три группы.

В первую группу (здоровье) были включены 83 респондента с высоким уровнем психологического благополучия и без признаков невротизации. *Вторую группу* (снижение ресурсов) составили 39 человек со средним уровнем психологического благополучия и имеющие 1–2 начальных признака невротизации. *В третью группу* (нересурсные состояния, нездоровье) были включены 53 респондента с низким уровнем психологического благополучия и с выраженными признаками невротизации (не менее 3). Распределение респондентов по группам психологического здоровья было подтверждено с использованием критерия Краскелла – Уоллиса на статистически достоверном уровне ($p \leq 0,01$).

Сравнительный анализ параметров эмоциональных компетенций с применением критерия

³ Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. Самара: БАХРАХ-М, 2001. С. 281–287.

различий Краскела – Уоллиса определил наличие статистически значимых различий между 3 группами респондентов с разным уровнем психологического благополучия и выраженности признаков невротизации по следующим группам диагностических показателей (табл. 1).

Таблица 1

Показатели эмоциональных компетенций, различающиеся в группах респондентов с разным уровнем психологического благополучия и выраженности признаков невротизации

Table 1

Indicators of emotional competencies that differ in groups of respondents with different levels of psychological well-being and severity of neuroticism signs

Показатель	Группа 1, N=83		Группа 2, N=39		Группа 3, N=53		Значимость различий, р
	ср. зн.	ср. кв.	ср. зн.	ср. кв.	ср. зн.	ср. кв.	
Внутриличностный эмоциональный интеллект	89,46	10,8	72,26	9,8	62,11	10,8	0,000
Понимание своих и чужих эмоций	83,6	9,2	82,05	9,3	67,71	9,7	0,050
Управление своими и чужими эмоциями	86,52	9,5	82,26	12,4	63,12	11,9	0,005
Контроль экспрессии	83,64	9,2	82,05	9,3	67,71	9,7	0,050
Интроспекция	67,62	5,9	73,68	6,7	95,80	5,5	0,001
Квазирефлексия	70,43	5,5	84,92	5,1	87,38	5,5	0,026
Моделирование	87,59	1,7	72,21	1,5	65,06	1,9	0,003
Оценка результата	85,30	1,5	82,63	1,1	64,92	1,4	0,009

Анализ различий между тремя группами респондентов с разным уровнем психологического благополучия и выраженности невротических признаков показал, что они достоверно различаются ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$) по показателям сформированности эмоциональных компетенций – внутриличностному эмоциональному интеллекту, пониманию своих и чужих эмоций, управлению своими и чужими эмоциями и контролю выражения эмоций, по двум шкалам сформированности способности к саморегуляции – моделированию и оценке результатов собственного поведения, по двум шкалам системной рефлексии – интроспекции и квазирефлексии (см. табл. 1).

При этом анализ средних значений обсуждаемых показателей в группах сравнения (см. табл. 1) обнаружил, что эмоциональные компетенции, особенно связанные с пониманием и управлением своими эмоциями, и способность к прогнозированию перспектив

в будущем, а также адекватность оценки себя и результатов своей деятельности и поведения в большей степени сформированы у студентов-психологов, находящихся в психологическом благополучии и без признаков невротизации, а склонность к самокопанию, связанному с сосредоточенностью на собственном состоянии, собственных переживаниях и рефлексии, направленной на объект, не имеющий отношения к актуальной жизненной ситуации, в большей степени характерна для студентов-психологов с низким уровнем психологического благополучия и выраженными невротическими признаками.

Для определения вклада эмоциональных компетенций, эмоциональной регуляции и системной рефлексии в формирование состояния психологического здоровья студенческой молодежи мы провели регрессионный анализ и построили соответствующие регрессионные модели детерминации (табл. 2).

Таблица 2

**Регрессионные модели детерминации показателей психологического здоровья
эмоциональными компетенциями, эмоциональной регуляцией
и особенностями рефлексии эмоций**

Table 2

**Regression models of psychological health indicators determination by emotional competencies,
emotional regulation and characteristics of emotional reflection**

Группа здоровья	Зависимая переменная	Значимые предикторы (независимая переменная)	R ²	T	β	p
Группа 1, N=83	Уровень здоровья	Интрореплексия	0,304	-2,9	-1,4	0,038
		Оценивание результатов		2,4	2,1	0,020
Группа 2, N=39	Уровень здоровья	Интрореплексия	0,568	2,37	0,83	0,095
		Квазирефлексия		-2,67	-0,76	0,017
		Внутриличностный эмоциональный интеллект		2,1	0,62	0,014
		Оценивание результатов		1,9	0,71	0,040
Группа 3, N=53	Уровень здоровья	Внутриличностный эмоциональный интеллект	0,462	2,02	0,27	0,048
		Интрореплексия		-2,03	-0,28	0,032

Результаты регрессионного анализа (см. табл. 2) позволили выявить специфику вклада различных предикторов в показатели психологического здоровья (психологическое благополучие и отсутствие признаков невротизации) в зависимости от принадлежности респондентов к той или иной группе. Полученные модели демонстрируют не только различную объяснительную силу включенных переменных, но и качественно разнонаправленные паттерны связей, что свидетельствует о нелинейном характере детерминации психологического здоровья у студентов-психологов.

В группе с условно благополучными показателями психологического здоровья построенная регрессионная модель объясняет 30,4 % дисперсии зависимой переменной ($R^2 = 0,304$). Установлено, что ключевым позитивным предиктором, вносящим наибольший вклад в уровень психологического здоровья, выступает оценивание результатов ($\beta = 2,1$; $p \leq 0,01$). Данный факт позволяет предположить, что для респондентов этой группы характерна сформированная способность к объективной оценке собственных действий и их последствий, что выступает важным ресурсным механизмом, обеспечивающим устойчивость психологического благополучия.

Одновременно с этим выявлен отрицательный вклад интрореплексии ($\beta = -0,174$; $p \leq 0,05$), что может указывать на то, что избыточная направленность на самоанализ, не сопровождающаяся конструктивными выводами, в условиях сохранного психологического здоровья выполняет дезадаптивную функцию, усиливая рефлексивное «застывание» на внутренних переживаниях.

В группе респондентов, находящихся в состоянии снижения ресурсов психологического здоровья, модель демонстрирует существенно более высокую объяснительную способность: включенные предикторы обуславливают 56,8 % дисперсии уровня здоровья ($R^2 = 0,568$). Содержательный анализ коэффициентов регрессии выявляет принципиально иную конфигурацию связей. Интрореплексия, которая в первой группе выступала негативным фактором, здесь обнаруживает положительный вклад ($\beta = 0,301$; $p \leq 0,01$). Вероятно, на этапе снижения психологического благополучия обращение к интрапсихическому анализу приобретает компенсаторный характер, активируя механизмы самопонимания и осмысления актуального состояния. Кроме того, значимый позитивный вклад вносит внутриличностный эмоциональный интеллект ($\beta = 0,182$; $p \leq 0,05$), что подчеркивает его роль

как ресурсного фактора, способствующего поддержанию психологического здоровья в условиях его частичной дестабилизации. Отрицательный вклад квазирефлексии ($\beta = -0,247$; $p \leq 0,01$) свидетельствует о том, что склонность к самоанализу, не связанному с реальным личностным изменением, выступает деструктивным фактором, усугубляющим снижение психологического благополучия.

В группе «нездоровье» регрессионная модель включает два значимых предиктора, совокупно объясняющих дисперсию зависимой переменной. Положительный вклад внутриличностного эмоционального интеллекта ($\beta = 0,353$; $p \leq 0,01$) в данной группе является наиболее выраженным по сравнению с остальными группами. Этот результат может быть интерпретирован следующим образом: даже при наличии выраженных признаков невротизации способность к осознанию и управлению собственными эмоциями сохраняет свой защитный потенциал, выступая фактором, сдерживающим дальнейшее усугубление дезадаптивных состояний. Одновременно выявлен отрицательный вклад интроспекции ($\beta = -0,190$; $p \leq 0,05$), что согласуется с логикой, выявленной в первой группе: в условиях выраженного психологического неблагополучия углубленный самоанализ, вероятно, трансформируется в руминативные процессы, усиливая фиксацию на негативных переживаниях и снижая общий уровень психологического здоровья.

Сравнительный анализ полученных моделей позволяет сделать вывод о том, что вклад одних и тех же рефлексивных и эмоциональных предикторов в уровень психологического здоровья носит нелинейный и контекстуально обусловленный характер. Интроспекция демонстрирует разнонаправленное влияние: отрицательное – в группах с высокими и низкими показателями здоровья и положительное – в группе со сниженными ресурсами. Внутриличностный эмоциональный интеллект выступает устойчивым позитивным предиктором, причем его вклад возрастает по мере ухудшения психологического состояния, что соотносится с результатами

исследований И.В. Белашевой [Белашева, 2016]. Квазирефлексия, напротив, проявляет себя как дезадаптивный фактор, специфически значимый для группы со сниженными ресурсами. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к оценке роли рефлексивных процессов в поддержании психологического здоровья, учитывающего исходный уровень благополучия и степень выраженности дезадаптивных тенденций.

Выводы

1. Выявлены статистически значимые различия в показателях эмоциональных компетенций между группами студентов с разным уровнем психологического здоровья. Студенты-психологи, относящиеся к группе «здоровье», характеризуются более высокими значениями внутриличностного эмоционального интеллекта, управления эмоциями и саморегуляции; молодые люди, входящие в группу «нездоровье», – преобладанием непродуктивных форм рефлексии (интроспекции и квазирефлексии).

2. Установлен нелинейный характер детерминации психологического здоровья: интроспекция выступает негативным предиктором в группах с высоким и низким уровнем здоровья, но приобретает позитивный вклад в группе со сниженными ресурсами, что отражает ее компенсаторную функцию на этапе начальной дестабилизации.

3. Внутриличностный эмоциональный интеллект является устойчивым ресурсным фактором, вклад которого возрастает по мере ухудшения психологического состояния, что подтверждает его ключевую роль в поддержании психологического здоровья.

Полученные результаты обосновывают необходимость дифференцированного подхода к оценке роли рефлексивных процессов в поддержании психологического здоровья и могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения студентов-психологов. Целесообразным представляется акцент на развитии внутриличностного эмоционального интеллекта и обучении навыкам продуктивной самооценки (оценивание результатов) при одновременной коррекции процессов рефлексии

с учетом актуального состояния психологического здоровья студентов.

Авторский вклад. В исследовании реализован дифференцированный подход к анализу психологического здоровья: респонденты были разделены на три группы («здоровье», «снижение ресурсов», «нездоровье») на основе показателей, отражающих уровень психологического благополучия и выраженности

невротических признаков. Это позволило выявить нелинейный характер детерминации психологического здоровья эмоциональными компетенциями и установить, что вклад таких предикторов, как интроспекция, внутриличностный эмоциональный интеллект и квази-рефлексия, качественно различается в зависимости от актуального состояния психологического здоровья.

Библиографический список

1. Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. EDN: TWHMAT. DOI: 10.54359/ps.v8i40.550. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/550>
2. Белашева И.В. Эмоциональная компетентность как критерий и ресурс психологического здоровья личности // Акмеология. 2016. № 3 (59). С. 143–152. EDN: XEJCCJ
3. Белашева И.В. Эмоциональное здоровье студенческой молодежи: континуум нарушений и внутриличностные предикторы // Мир психологии. 2024. № 2 (117). С. 38–58. EDN: XNAPSO. DOI: 10.51944/20738528_2024_2_38
4. Бреус Ю. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс профессионального становления представителей социономических профессий // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2014. Т. 6, № 6А. С. 132–140.
5. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Теоретико-методологические основы эмоционально-личностного благополучия: монография. Екатеринбург: Урал. ин-т ГПС МЧС России, 2019. 161 с. EDN: YHDAIW
6. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11, № 4. С. 110–121. EDN: UYWVEN
7. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный интеллект: теория, измерения, исследования: сб. ст. / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2009. С. 264–278. EDN: SLANQV
8. Марцинковская Т.Д. Новая эстетика транзитивности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 61. С. 12. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/278> (дата обращения: 24.03.2026). EDN: YRSDSX
9. Махнач А.В., Лактионова А.И., Постылякова Ю.В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 5. С. 90–121. EDN: AYITAW. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-5-90-121
10. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с. EDN: WMPZKP
11. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования // Теория и практика общественного развития. 2015. № 8. EDN: TWSHQH. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-zdorovie-kak-predmet-sotsialno-psihologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 24.03.2026).
12. Burani, K., Brush, C.J., Shields, G.S., Klein, D.N., Nelson, B.D., Slavich, G.M., & Hajcak G. (2022). Greater cumulative lifetime stressor exposure predicts blunted reward positivity in adolescent girls followed for 2 years. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 7 (10), 1017–1024. DOI: 10.1016/j.bpsc.2022.05.011

13. Carrard, V., Bourquin, C., Berney, S., Bart, P.A., Bodenmann, P., & Berney, A. (2025). Comparison of mental health and burnout between medical and nonmedical students. *PloS One*, 20 (10), e0328145. DOI: 10.1371/journal.pone.0328145
14. Eddy Ives, L.S., Huertas Patón, A., Forti Buratti, M.A., Álvarez Pitti, J., Salmerón-Ruiz, M.A., Rodríguez Hernández, P.J., Real-López, M. (2025). Impact of screen and social media use on mental health. *Anales de pediatría*, 103 (2), 503909. DOI: 10.1016/j.anpede.2025.503909
15. Machulska, A., & Klucken, T. (2025). The interplay between perceived stress, psychological flexibility, and interpretation biases in undergraduate mental health. *Scientific Reports*, 15 (1), 38992. DOI: 10.1038/s41598-025-26492-1
16. Werner, K.M., Preece, D.A., Berkman, E.T., & Gross, J.J. (2026). Regulatory flexibility and psychological health – Is more always better? *Journal of affective disorders*, 398, 120893. DOI: 10.1016/j.jad.2025.120893

EMOTIONAL COMPETENCIES AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PSYCHOLOGY STUDENTS

M.L. Yesayan (Stavropol, Russia),

M.I. Plugina (Stavropol, Russia),

O.V. Solovyeva (Stavropol, Russia)

Abstract

Statement of the problem. This article presents the results of an empirical study of emotional competencies as a resource for psychological health in university students specializing in Psychology. The relevance of this study stems from the increasing stress levels of a transitional society and the need to identify intrapersonal factors that ensure student resilience to destabilizing influences.

The purpose of this article is to study emotional competencies as a resource for psychological health in psychology students.

Methodology (methods and materials). The sample consisted of 175 students (aged 18–23) majoring in psychology at North Caucasus Federal University. The psychodiagnostic study was conducted using the *EmIn* Emotional Intelligence Questionnaire (D.V. Lyusin), the Empathy Level Diagnostics method (V.V. Boyko), the Differential Type of Reflection questionnaire (D.A. Leontyev, E.M. Lapteva, E.N. Osin, A.Zh. Salikhova), the Style of Self-Regulation of Behavior questionnaire (V.I. Morosanova), the Psychological Well-Being Scale (K. Riff, adapted by T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko), and the K-78 clinical questionnaire for identifying and assessing neurotic states (V.D. Mendelevich and K.K. Yakhin); mathematical statistics methods included the Kruskal-Wallis difference test and regression analysis.

Research results. Based on indicators of psychological well-being and the severity of neuroticism, respondents were divided into three groups: 'healthy' (n = 83), 'resource-depleted' (n = 39), and 'ill health' (n = 53). Using the Kruskal-Wallis test and regression analysis, statistically significant differences were identified between the groups in emotional intelligence, reflection, and self-regulation. A nonlinear nature of psychological health determination was established: introspection performs multidirectional functions depending on the respondents' current state, while intrapersonal emotional intelligence acts as a stable positive predictor, the contribution of which increases as their psychological state worsens. Quasi-reflection manifests itself as a maladaptive factor, specifically significant for the group with reduced resources.

Conclusion. The findings confirm the complex, nonlinear role of reflective processes in determining university students' psychological health and highlight intrapersonal emotional intelligence as a key resource, the importance of which increases as students' psychological health deteriorates. The results substantiate the need for a differentiated approach to psychological support, involving the development of emotional competence and productive self-esteem, taking into account the current level of students' psychological health.

Keywords: *emotional competencies, psychological health, psychology students, emotional intelligence, reflection, self-regulation, resource approach.*

Yesayan, Marine L. – PhD (Psychology), Associate Professor, Department of General Psychology and Personality Psychology, North Caucasus Federal University (Stavropol, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6797-1587>; Scopus Author ID: 57204049146; e-mail: marine.esayan@mail.ru

Plugina, Maria I. – DSc (Psychology), Professor, Head of the Department of Humanities with a Course of Continuing Professional Education, Stavropol State Medical University of the Russian Federation (Stavropol, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6874-6827>; Scopus Author ID: 57188668290; e-mail: mplugina@yandex.ru

Solovyeva Olga V. – DSc (Psychology), Professor, Department of Correctional Psychology and Pedagogy, North Caucasus Federal University (Stavropol, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4210-3334>; Scopus Author ID: 57223136716; e-mail: olga.vl.soloveva@gmail.com

References

1. Asmolov, A.G. (2015). Psychology of modernity: Challenges of uncertainty, complexity, and diversity. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 8 (40). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.550>
2. Belasheva, I.V. (2016). Emotional competence as a criterion and resource of psychological health of personality. *Akmeologiya* [Akmeologiya], 3 (59), 143–152.

3. Belasheva, I.V. (2024). Emotional health of students: Continuum of disorders and intrapersonal predictors. *Mir psikhologii* [World of Psychology], 2 (117), 38–58. DOI: https://doi.org/10.51944/20738528_2024_2_38
4. Breus, Y. (2014). Emotional intelligence as a personal resource of professional development among representatives of socio-economic professions. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology: Historical-Critical Reviews and Current Research], 6 (6A), 132–140.
5. Karapetyan, L.V., & Glotova, G.A. (2019). *Teoretiko-metodologicheskie osnovy emotsionalno-lichnostnogo blagopoluchiya* [Theoretical and methodological foundations of emotional and personal well-being] [Monograph]. Ural Institute of State Fire Service of EMERCOM of Russia.
6. Leontiev, D.A., & Osin, E.N. (2014). 'Good' and 'bad' reflection: From explanatory model to differential diagnostics. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshey shkoly ekonomiki* [Psychology: Journal of the Higher School of Economics], 11 (4), 110–121.
7. Lyusin, D.V. (2009). *Oprosnik na emotsionalny intellekt EmIn: novye psikhometricheskie dannye* [The EmIn emotional intelligence questionnaire: New psychometric data]. In D.V. Lyusin & D.V. Ushakov (Eds.), *Sotsialnyy intellekt: teoriya, izmereniya, issledovaniya* [Social intelligence: Theory, measurement, research] (pp. 264–278). Institute of Psychology RAS.
8. Martsinkovskaya, T.D. (2018). New aesthetics of transitiveness. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies], 11 (61), 12. DOI: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/278> (access date: 24.03.2026).
9. Makhnach, A.V., Laktionova, A.I., & Postylakova, Y.V. (2022). Vitality of Russian students in conditions of uncertainty. *Obrazovanie i nauka* [Education and Science], 24 (5), 90–121. DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-5-90-121>
10. Morosanova, V.I., & Bondarenko, I.N. (2015). *Diagnostika samoregulyatsii cheloveka* [Diagnostics of human self-regulation]. Moscow, Russia.
11. Tarabakina, L.V. (2015). Emotional health as a subject of socio-psychological research. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and Practice of Social Development], 8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-zdorovie-kak-predmet-sotsialno-psihologicheskogo-issledovaniya> (access date: 24.03.2026).
12. Burani, K., Brush, C.J., Shields, G.S., Klein, D.N., Nelson, B.D., Slavich, G.M., & Hajcak G. (2022). Greater cumulative lifetime stressor exposure predicts blunted reward positivity in adolescent girls followed for 2 years. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 7 (10), 1017–1024. DOI: 10.1016/j.bpsc.2022.05.011
13. Carrard, V., Bourquin, C., Berney, S., Bart, P.A., Bodenmann, P., & Berney, A. (2025). Comparison of mental health and burnout between medical and nonmedical students. *PloS One*, 20 (10), e0328145. DOI: 10.1371/journal.pone.0328145
14. Eddy Ives, L.S., Huertas Patón, A., Forti Buratti, M.A., Álvarez Pitti, J., Salmerón-Ruiz, M.A., Rodríguez Hernández, P.J., Real-López, M. (2025). Impact of screen and social media use on mental health. *Anales de pediatria*, 103 (2), 503909. DOI: 10.1016/j.anpede.2025.503909
15. Machulska, A., & Klucken, T. (2025). The interplay between perceived stress, psychological flexibility, and interpretation biases in undergraduate mental health. *Scientific Reports*, 15 (1), 38992. DOI: 10.1038/s41598-025-26492-1
16. Werner, K.M., Preece, D.A., Berkman, E.T., & Gross, J.J. (2026). Regulatory flexibility and psychological health – Is more always better? *Journal of affective disorders*, 398, 120893. DOI: 10.1016/j.jad.2025.120893