

Есимов Н.Б.¹ , Куанбаева Р. Е.^{2*} , Есимова А. Д.³ 

¹Республиканский научно-практический центр психического здоровья, Алматы, Казахстан

²Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан

³Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

*kuanbayeva.retina@gmail.com

Психологические факторы и эмоциональная регуляция обсессивно-компульсивной симптоматики у студентов

Аннотация

Обсессивно-компульсивная симптоматика у студентов всё чаще рассматривается как результат взаимодействия личностных предрасположенностей, тревожности и нарушений эмоциональной регуляции в условиях хронического академического стресса. Цель исследования - систематизировать современные представления о роли эмоциональной регуляции в формировании и поддержании обсессивно-компульсивных проявлений у студентов и описать характерные регуляторные тенденции на основе пилотных данных. Методология включает обзор и аналитическую интеграцию отечественных и зарубежных исследований, а также пилотное анкетирование студентов КазНПУ имени Абая (сентябрь–декабрь 2025 г.) с применением SCL-90-R (шкала обсессивно-компульсивных проявлений и общего дистресса), опросника «Большая пятёрка», шкалы тревожности Бека (BAI) и краткого опросника стратегий эмоциональной регуляции. Полученные результаты указывают на преобладание неадаптивных стратегий (подавление, избегание, гиперконтроль) при повышенной тревожности и более выраженных обсессивно-компульсивных тенденциях, тогда как когнитивная переоценка ассоциируется с более благоприятным эмоциональным профилем. Практическая значимость исследования заключается в предложенной процессуально-ориентированной модели, связывающая личностные характеристики, тревожность и эмоциональную дисрегуляцию как механизмы стабилизации компульсивного поведения. Научная новизна исследования состоит в уточнении роли эмоциональной регуляции как потенциального опосредующего звена в развитии обсессивно-компульсивных проявлений у студентов и в обосновании перспектив профилактических и психокоррекционных интервенций в университетской среде.

Ключевые слова: обсессивно-компульсивная симптоматика, эмоциональная регуляция, тревожность, личностные предикторы, психологическая модель.

Есімов Н.Б.¹, Қуанбаева Р.Е.^{2*}, Есімова А.Д.³

¹Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығы, Алматы, Қазақстан

²Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

³Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

*kuanbayeva.retina@gmail.com

Студенттердегі обсессивті-компульсиялық белгілердің психологиялық факторлары және эмоционалдық реттеу

Аңдатпа

Студенттердегі обсессивті-компульсивті симптомдар созылмалы академиялық стресс жағдайында тұлғалық бейімділіктердің, мазасыздықтың және эмоционалдық дисрегуляцияның өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырылуда. Бұл зерттеудің мақсаты - студенттердегі

обсессивті-компульсивті мінез-құлықтың дамуы мен сақталуындағы эмоционалдық реттеудің рөлі туралы қазіргі түсінікті жүйелеу және пилоттық деректерге негізделген сипаттамалық реттеу үрдістерін сипаттау. Әдістемеге отандық және халықаралық зерттеулерді шолу және аналитикалық интеграциялау, сондай-ақ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің студенттеріне SCL-90-R (обсессивті-компульсивті мінез-құлық және жалпы күйзеліс шкаласы), Үлкен бестік сауалнамасын, Бек мазасыздық инвентаризациясын (BAI) және Эмоционалдық реттеу стратегияларының қысқаша инвентаризациясын қолдана отырып, пилоттық сауалнама (2025 жылдың қыркүйек-желтоқсан айлары) кіреді. Алынған нәтижелер мазасыздықтың жоғарылауы және айқын обсессивті-компульсивті үрдістері бар адамдарда бейімделмеген стратегиялардың (басу, болдырмау, гипербақылау) басым екенін көрсетеді, ал когнитивті қайта бағалау қолайлы эмоционалдық профильмен байланысты. Зерттеудің практикалық маңыздылығы ұсынылған процесс-бағытталған модельде тұлғалық қасиеттерді, мазасыздықты және эмоционалдық дисрегуляцияны импульсивті мінез-құлықты тұрақтандыру механизмдері ретінде байланыстырады. Зерттеудің ғылыми жаңалығы студенттерде обсессивті-компульсивті көріністердің дамуындағы әлеуетті делдал ретінде эмоционалдық реттеудің рөлін нақтылауда және университет ортасында профилактикалық және психокоррекциялық араласулардың перспективаларын негіздеуде жатыр.

Түйін сөздер: обсессивті-компульсивті симптомдар, эмоционалдық реттеу, мазасыздық, тұлғалық предикторлар, психологиялық модель.

Yesimov N.B.¹, Kuanbaeva R.E.^{*2}, Yesimova A.D.³

¹Republican Scientific and Practical Center for Mental Health, Almaty, Kazakhstan

²Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

³Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

[*kuanbayeva.retina@gmail.com](mailto:kuanbayeva.retina@gmail.com)

Psychological factors and emotional regulation of obsessive-compulsive symptoms in students

Abstract

Obsessive–compulsive symptoms in university students are increasingly conceptualized as an outcome of interactions between personality predispositions, anxiety, and emotion-regulation difficulties under chronic academic stress. This paper aims to systematize contemporary evidence on the role of emotion regulation in the development and maintenance of obsessive–compulsive manifestations in students and to describe typical regulatory tendencies based on pilot data. The methodology combines an analytical review and synthesis of international and local literature with a pilot survey conducted among students of Abai Kazakh National Pedagogical University (September–December 2025). The assessment included SCL-90-R (obsessive–compulsive and general distress indices), the Big Five Personality Inventory, the Beck Anxiety Inventory (BAI), and a brief questionnaire targeting emotion-regulation strategies. The findings indicate a tendency toward predominantly maladaptive regulation patterns (suppression, avoidance, and excessive cognitive control) in the context of elevated anxiety and more pronounced obsessive–compulsive tendencies, whereas cognitive reappraisal is associated with a more favorable emotional profile. A process-oriented model is proposed linking personality characteristics, anxiety, and emotional dysregulation as mechanisms contributing to the stabilization of compulsive behavior. The scientific novelty lies in clarifying emotion regulation as a potential mediating link in student obsessive–compulsive manifestations and in substantiating implications for early prevention and psychocorrective interventions in the university setting.

Keywords: obsessive–compulsive symptoms, emotion regulation, anxiety, personality predictors, psychological model.

Введение. В последние десятилетия в клинической и педагогической психологии отмечается устойчивый рост интереса к проблеме обсессивно-компульсивной симптоматики, что обусловлено как увеличением её распространённости в молодёжной среде, так и расширением научных представлений о психологических механизмах её формирования и поддержания. Особое внимание в современных исследованиях уделяется студенческому возрасту как этапу развития, характеризующемуся повышенной эмоциональной нагрузкой, академическим стрессом и необходимостью адаптации к новым социальным и профессиональным требованиям (Abramowitz et al., 2009).

Современные эмпирические данные свидетельствуют о том, что навязчивые мысли и повторяющиеся формы контроля могут возникать у значительной части психически здоровых людей и не всегда свидетельствуют о наличии клинически выраженного расстройства. В то же время решающим фактором в формировании устойчивой обсессивно-компульсивной симптоматики выступают способы интерпретации навязчивых переживаний и особенности эмоциональной регуляции, определяющие характер реагирования на тревогу и внутреннее напряжение. В этом контексте обсессивно-компульсивная симптоматика всё чаще рассматривается как результат дисфункциональных регуляторных процессов, поддерживающих замкнутый круг «обсессия - тревога - компульсия» (American Psychiatric Association, 2022).

В рамках современных клинико-психологических моделей подчёркивается, что ключевую роль в поддержании обсессивно-компульсивных проявлений играют не только когнитивные и личностные факторы, но и особенности эмоциональной регуляции. Повышенная тревожность, ригидность мышления, педантизм и выраженная потребность в контроле создают предпосылки для формирования жёстких и неадаптивных стратегий регуляции эмоций, таких как подавление, избегание эмоционально значимых стимулов и чрезмерный когнитивный контроль (Gross, 2014). Несмотря на кратковременное снижение субъективного дискомфорта, данные стратегии в долгосрочной перспективе способствуют сохранению тревожно-обсессивных переживаний и закреплению компульсивных форм поведения (Wang et al., 2024).

Несмотря на значительный массив исследований, посвящённых личностным предикторам обсессивно-компульсивной симптоматики, роль эмоциональной регуляции как опосредующего психологического механизма остаётся недостаточно систематизированной. В большинстве работ эмоциональная регуляция рассматривается фрагментарно либо включается в анализ косвенно, без построения целостной процессуальной модели, отражающей её вклад в динамику обсессивно-компульсивных проявлений, особенно в студенческой популяции (Kuatbekov&Tapalova, 2024).

Особую актуальность данная проблема приобретает в условиях университетской среды, где хронический академический стресс, высокая конкуренция и неопределённость профессиональной перспективы усиливают тревожные реакции и повышают нагрузку на систему эмоциональной саморегуляции. Недостаточная сформированность адаптивных стратегий эмоциональной регуляции в студенческом возрасте может выступать фактором риска стабилизации обсессивно-компульсивных тенденций и снижения психологического благополучия (Ahmed et al., 2024).

В этой связи цель настоящего исследования заключается в анализе и систематизации современных научных представлений о роли эмоциональной регуляции в формировании и поддержании обсессивно-компульсивной симптоматики у студентов, а также в описании характерных регуляторных тенденций на основе пилотных эмпирических данных. Работа направлена на уточнение процессуальных психологических механизмов, связывающих личностные особенности, тревожность и эмоциональную дисрегуляцию в структуре обсессивно-компульсивных проявлений, что создаёт основу для разработки профилактических и психокоррекционных программ в университетской среде.

Материалы и методы. Методологической основой настоящего исследования послужил процессуально-ориентированный клинико-психологический подход, в рамках которого обсессивно-компульсивная симптоматика рассматривается как динамическое образование, формирующееся во взаимодействии личностных особенностей, уровня тревожности и стратегий эмоциональной регуляции. Эмоциональная регуляция в данном контексте трактуется не как

изолированный навык, а как системный психологический процесс, определяющий способы реагирования личности на внутреннее напряжение и неопределённость. Исследование носило обзорно-аналитический характер с использованием пилотных эмпирических данных. Эмпирический компонент был направлен не на клиническую диагностику обсессивно-компульсивного расстройства, а на выявление регуляторных тенденций и особенностей эмоциональной регуляции, потенциально связанных с выраженностью обсессивно-компульсивных проявлений в студенческой среде.

Сбор эмпирических данных осуществлялся в период с сентября по декабрь 2025 года на базе Казахского национального педагогического университета имени Абая. В исследовании приняли участие студенты различных курсов и направлений подготовки, отобранные по принципу добровольного участия. Анкетирование проводилось в анонимной форме, что способствовало повышению достоверности полученных данных и снижению эффекта социальной желательности ответов.

Выбор студенческой выборки был обусловлен задачами исследования, ориентированными на анализ эмоциональной регуляции в условиях академического и социального стресса. Полученные данные рассматриваются в контексте особенностей студенческого возраста и не претендуют на экстраполяцию на клинические популяции.

Для получения эмпирических данных использовался комплекс стандартизированных и авторских методик: Для оценки выраженности обсессивно-компульсивных проявлений и общего уровня психологического дистресса применялся пересмотренный опросник симптомов SCL-90-R. Использовались шкалы, отражающие обсессивно-компульсивные тенденции и тревожность, что позволило охарактеризовать эмоционально-психологический фон респондентов без постановки клинических диагнозов.

Личностные характеристики оценивались с помощью опросника, основанного на модели «Большой пятёрки», с акцентом на параметры, традиционно рассматриваемые в клиничко-психологической литературе как значимые для анализа обсессивно-компульсивной симптоматики (нейротизм, добросовестность, ригидность поведенческих паттернов).

Уровень тревожности оценивался с применением опросника тревожности Бека (BAI), позволяющего выявить степень выраженности тревожных состояний и их влияние на субъективное самочувствие и повседневное функционирование.

Для анализа особенностей эмоциональной регуляции использовался краткий авторский опросник стратегий эмоциональной регуляции, направленный на выявление частоты использования таких стратегий, как подавление эмоций, избегание эмоционально значимых стимулов, чрезмерный когнитивный контроль и когнитивная переоценка. Данный инструмент применялся в пилотном формате и рассматривался как средство выявления общих регуляторных тенденций, а не как валидированная диагностическая шкала.

Использование авторского опросника было обусловлено необходимостью учёта социокультурных и образовательных особенностей казахстанской студенческой среды. Прямое заимствование зарубежных шкал без культурной адаптации могло бы привести к снижению интерпретируемости и содержательной валидности результатов.

Анализ данных осуществлялся с использованием методов описательной статистики, направленных на выявление распределения уровней тревожности, выраженности обсессивно-компульсивных проявлений и частоты использования различных стратегий эмоциональной регуляции. Для анализа взаимосвязей между исследуемыми показателями применялся корреляционный анализ, результаты которого интерпретировались на уровне тенденций и направленности связей.

Полученные данные рассматривались в совокупности с результатами анализа научной литературы и использовались для качественной интерпретации процессуальных механизмов, связывающих тревожность, личностные особенности и эмоциональную регуляцию в структуре обсессивно-компульсивной симптоматики у студентов.

Результаты и их обсуждение. В данном разделе представлены результаты анализа пилотных эмпирических данных, полученных в ходе анкетирования студентов КазНПУ имени

Абая, а также их интерпретация в контексте современных клинико-психологических моделей обсессивно-компульсивной симптоматики. Эмпирическая часть исследования носила иллюстративный характер и была направлена на выявление общих регуляторных тенденций, потенциально связанных с выраженностью обсессивно-компульсивных проявлений в студенческой среде. При этом основной акцент делался не на диагностике клинических форм обсессивно-компульсивного расстройства, а на анализе особенностей эмоциональной регуляции на доклиническом уровне.

Особое внимание в анализе уделялось структуре эмоциональной регуляции у студентов, поскольку именно в период обучения в высшем учебном заведении происходит интенсивное взаимодействие личностных факторов и хронического стрессового воздействия. Академическая нагрузка, необходимость адаптации к новым социальным ролям и высокая конкуренция создают условия, при которых даже относительно устойчивые регуляторные механизмы могут демонстрировать признаки напряжения и ригидности.

Уровни тревожности в студенческой выборке

Анализ распределения уровней тревожности показал, что значительная часть студентов характеризуется устойчивым тревожным фоном. На рисунке 1 представлено процентное соотношение уровней тревожности в исследуемой выборке.

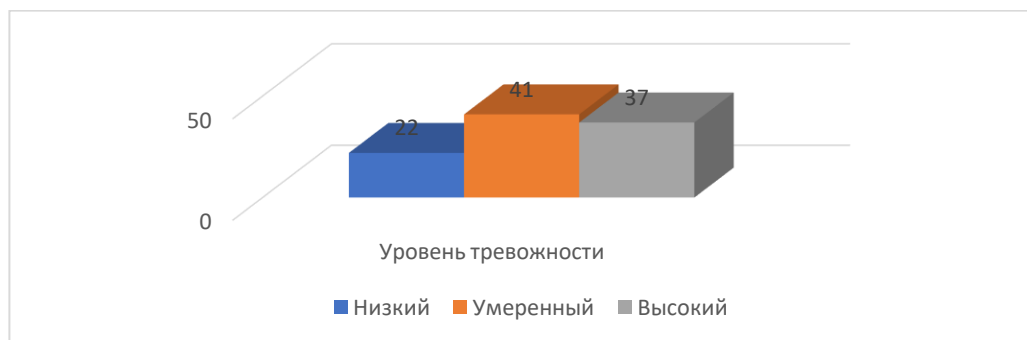


Рисунок 1 - Распределение уровней тревожности у студентов (%)

Как показано на рисунке 1, распределение уровней тревожности среди студентов КазНПУ имени Абая имеет выраженный смещённый характер в сторону умеренных и высоких значений. Наибольшую долю выборки составляют студенты с умеренным уровнем тревожности — 41 %, что свидетельствует о распространённости устойчивого тревожного фона в условиях учебной деятельности. Данная группа характеризуется периодическим переживанием напряжения, беспокойства и субъективного ощущения недостаточного контроля над ситуацией, особенно в периоды повышенной академической нагрузки.

Высокий уровень тревожности выявлен у 37 % респондентов, что представляет собой клинически и психологически значимый показатель. Почти у трети студентов тревожность носит интенсивный и устойчивый характер, сопровождаясь выраженным эмоциональным напряжением, повышенной чувствительностью к ошибкам, склонностью к руминативному мышлению и снижением толерантности к неопределённости. Именно данная группа представляет наибольший интерес в контексте изучения обсессивно-компульсивной симптоматики, поскольку высокий уровень тревожности рассматривается в клинико-психологических моделях как один из ведущих факторов риска формирования обсессивных мыслей и компульсивных форм поведения.

В то же время низкий уровень тревожности зафиксирован лишь у 22 % студентов, что указывает на сравнительно небольшую долю лиц, обладающих устойчивыми адаптивными механизмами эмоциональной саморегуляции. Представители этой группы, как правило, демонстрируют большую гибкость в эмоциональном реагировании, более высокую

способность к когнитивной переоценке стрессовых ситуаций и меньшую склонность к фиксации на навязчивых переживаниях.

Таким образом, суммарно 78 % респондентов характеризуются умеренным или высоким уровнем тревожности, что подтверждает представление о студенческой среде как о значимом стрессогенном контексте. Полученные данные согласуются с результатами зарубежных и отечественных исследований, указывающих на рост тревожных состояний у студентов в условиях высокой учебной и социальной нагрузки.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у большинства респондентов тревожность проявляется на умеренном или повышенном уровне. Такая структура распределения указывает на выраженную эмоциональную нагрузку, характерную для университетской среды. В клиничко-психологическом контексте повышенная тревожность рассматривается как один из ключевых факторов, способствующих фиксации внимания на навязчивых мыслях и усилению субъективного ощущения утраты контроля над внутренними переживаниями. Следует подчеркнуть, что выявленные уровни тревожности не интерпретируются как показатели клинического расстройства, а рассматриваются как отражение эмоционального напряжения и регуляторных трудностей, типичных для условий академического стресса.

Подобные данные согласуются с результатами зарубежных исследований, в которых подчёркивается роль устойчивой тревожности как фактора, усиливающего фиксацию внимания на навязчивых мыслях и повышающего уязвимость к обсессивно-компульсивным проявлениям (Maercker, 2021; Shams et al., 2024).

Структура стратегий эмоциональной регуляции у студентов Следующим этапом анализа стало изучение распределения стратегий эмоциональной регуляции в исследуемой выборке. В таблице 1 представлены данные о частоте использования различных регуляторных стратегий студентами.

Таблица 1. Распределение стратегий эмоциональной регуляции у студентов

Стратегия эмоциональной регуляции	Доля респондентов (%)
Подавление эмоций	34
Когнитивная переоценка	21
Избегание эмоциональных стимулов	27
Чрезмерный когнитивный контроль	18

Анализ таблицы 1 свидетельствует о том, что в структуре эмоциональной регуляции студентов преобладают преимущественно неадаптивные стратегии. Наиболее распространённой стратегией является подавление эмоций (34%), за которым следует избегание эмоционально значимых стимулов (27%). Чрезмерный когнитивный контроль, связанный с постоянным анализом, проверками и попытками полного контроля над внутренними переживаниями, используется 18% респондентов. При этом когнитивная переоценка — стратегия, ассоциированная с более гибким и адаптивным управлением эмоциями, — представлена лишь у 21 % студентов.

Подобная структура эмоциональной регуляции указывает на тенденцию к ригидным и затратным способам снижения эмоционального напряжения, что согласуется с клиничко-психологическими моделями обсессивно-компульсивного расстройства, согласно которым именно такие стратегии способствуют закреплению обсессивно-компульсивных паттернов (Brock & Heller, 2024).

Для углублённого анализа психологических механизмов формирования обсессивно-компульсивной симптоматики была рассмотрена взаимосвязь между стратегиями эмоциональной регуляции и выраженностью обсессивно-компульсивных проявлений. В рамках современных клиничко-психологических моделей ОКР эмоциональная регуляция рассматривается как центральное звено, связывающее личностные предрасположенности, уровень тревожности и устойчивость обсессивно-компульсивных паттернов. Именно поэтому анализ

данных взаимосвязей имеет принципиальное значение для понимания поддерживающих механизмов расстройства (McKay et al., 2004).

Предполагается, что различные стратегии эмоциональной регуляции по-разному влияют на динамику обсессивно-компульсивных симптомов. Адаптивные стратегии, направленные на осмысление и переработку эмоционального опыта, потенциально снижают интенсивность навязчивых мыслей и уменьшают потребность в компульсивных действиях. В то же время неадаптивные стратегии, основанные на подавлении, избегании или гиперконтроле, могут усиливать субъективную значимость obsessions и способствовать их хронизации.

Анализ полученных данных показывает, что в структуре эмоциональной регуляции преобладают преимущественно неадаптивные стратегии, направленные на жёсткий контроль или временное подавление эмоциональных переживаний. Наиболее распространёнными являются подавление эмоций и избегание эмоционально значимых стимулов. Стратегии, связанные с когнитивной переработкой эмоционального опыта, представлены в меньшей степени. Подобное распределение регуляторных стратегий согласуется с положениями клинико-психологических моделей обсессивно-компульсивной симптоматики, согласно которым стремление к полному контролю над внутренними состояниями может парадоксальным образом усиливать тревожность и способствовать закреплению навязчивых переживаний. Преобладание стратегий подавления эмоций и избегания соответствует данным клинико-психологических исследований, указывающих на их связь с усилением внутреннего напряжения и хронификацией обсессивно-компульсивных тенденций (Aldao et al., 2010; Brock & Heller, 2024).

Эмоциональная регуляция и обсессивно-компульсивные проявления Для более глубокого понимания психологических механизмов формирования обсессивно-компульсивных тенденций был проведён анализ соотношения используемых стратегий эмоциональной регуляции с выраженностью обсессивно-компульсивных проявлений. В таблице 2 представлены обобщённые данные, отражающие направление и степень связи между различными стратегиями эмоциональной регуляции и выраженностью симптомов ОКР у студентов.

Таблица 2. Связь стратегий эмоциональной регуляции с обсессивно-компульсивными проявлениями

Стратегия регуляции	Связь с выраженностью ОКР
Подавление эмоций	Высокая положительная
Избегание	Умеренная положительная
Чрезмерный когнитивный контроль	Высокая положительная
Когнитивная переоценка	Отрицательная

Полученные результаты указывают на то, что стратегии подавления эмоций и чрезмерного когнитивного контроля ассоциируются с более выраженными обсессивно-компульсивными тенденциями, тогда как использование когнитивной переоценки связано с менее напряжённым эмоциональным профилем. Данные связи интерпретируются как регуляторные тенденции и не рассматриваются в качестве доказательства причинно-следственных зависимостей. В рамках процессуального подхода такие результаты позволяют рассматривать эмоциональную регуляцию как потенциальное опосредующее звено между тревожностью и устойчивостью обсессивно-компульсивных паттернов поведения. Напротив, использование когнитивной переоценки связано с более низким уровнем обсессивно-компульсивных проявлений, что подтверждает её адаптивный потенциал в контексте профилактики ОКР.

Полученные результаты в целом согласуются с процессуальными и трансдиагностическими моделями, рассматривающими эмоциональную регуляцию как центральный механизм поддержания тревожно-обсессивной симптоматики (Gross, 2014; Gratz & Roemer, 2004; Tapalova & Zhienbayeva, 2023).

Особенности эмоциональной регуляции при различном уровне тревожности Для наглядного анализа различий в регуляторных стратегиях в зависимости от уровня тревожности были

рассмотрены подгруппы студентов с умеренным и высоким уровнем тревожности. На рисунках 2 и 3 представлено распределение стратегий эмоциональной регуляции в указанных группах.

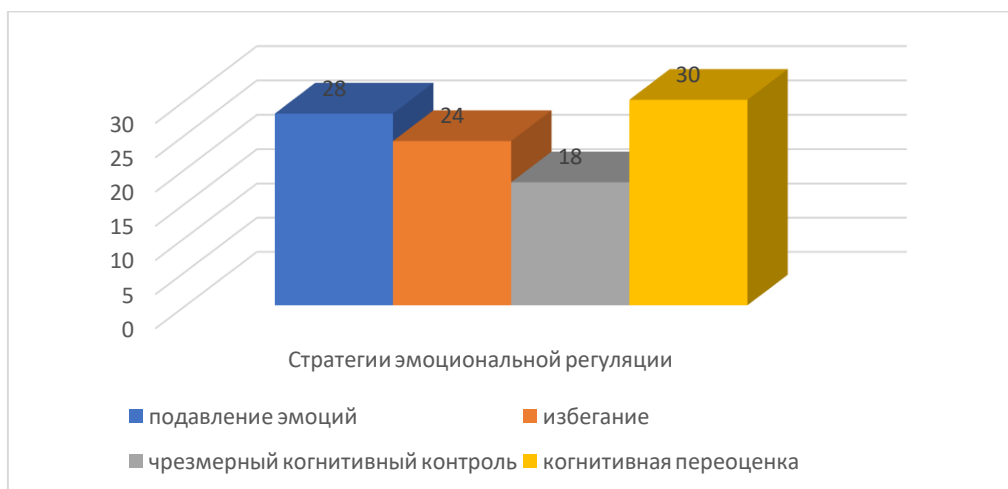


Рисунок 2 – Стратегии эмоциональной регуляции у студентов с умеренным уровнем тревожности

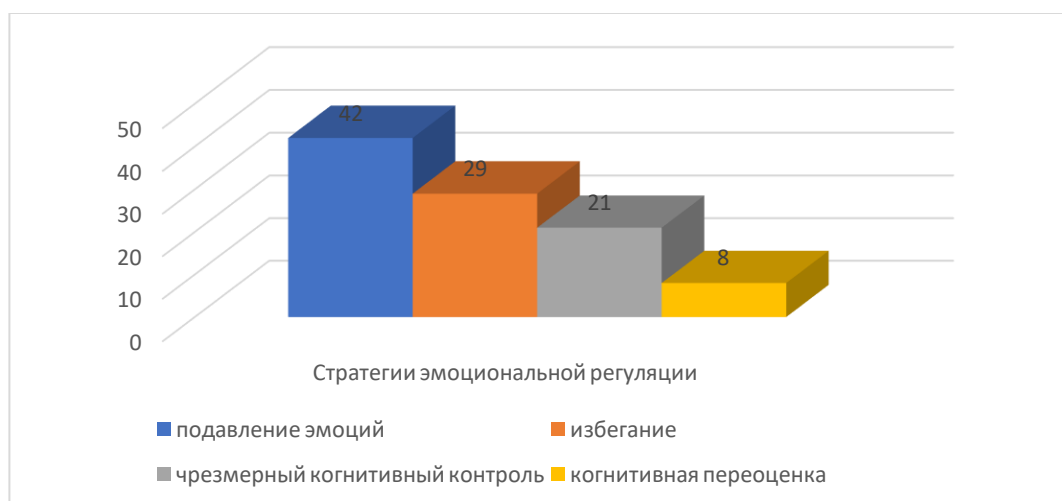


Рисунок 3 - Стратегии эмоциональной регуляции у студентов с высоким уровнем тревожности (%)

Сравнительный анализ показывает, что при умеренном уровне тревожности у студентов сохраняется относительный баланс между адаптивными и неадаптивными стратегиями эмоциональной регуляции. По мере повышения уровня тревожности наблюдается сужение регуляторного репертуара и смещение в сторону жёстких стратегий контроля, таких как подавление эмоций и избегание. Данные изменения могут рассматриваться как индикаторы регуляторной перегрузки, при которой эмоциональная регуляция перестаёт выполнять адаптивную функцию и начинает способствовать поддержанию внутреннего напряжения и навязчивых переживаний.

Анализ данных, представленных на рисунке 2, показывает, что у студентов с умеренным уровнем тревожности наиболее часто используется когнитивная переоценка (30%). Подавление эмоций в данной группе составляет 28%, избегание — 24%, а чрезмерный когнитивный контроль — 18%. Эти данные свидетельствуют о том, что при умеренном уровне тревожности у студентов сохраняется относительный баланс между адаптивными и неадаптивными стратегиями эмоциональной регуляции, что позволяет частично перерабатывать эмоциональный опыт без полного вытеснения или избегания.

Для более детального понимания трансформации стратегий эмоциональной регуляции в условиях выраженной тревожности был проведён отдельный анализ группы студентов с высоким уровнем тревожности. Целью данного этапа анализа являлось выявление качественных изменений в структуре эмоциональной регуляции, происходящих при усилении тревожного фона, а также определение тех стратегий, которые начинают доминировать в условиях хронического эмоционального напряжения. На рисунке 3 представлено соотношение стратегий эмоциональной регуляции у студентов с высоким уровнем тревожности (Moulding et al., 2008).

В группе студентов с высоким уровнем тревожности наблюдается принципиально иная структура эмоциональной регуляции. Доминирующей стратегией становится подавление эмоций (42 %), тогда как избегание используется 29 % респондентов, а чрезмерный когнитивный контроль — 21 %. Когнитивная переоценка представлена лишь у 8 % студентов. Такое резкое снижение доли адаптивных стратегий указывает на сужение регуляторного репертуара и усиление жёстких способов контроля эмоциональных состояний.

В совокупности полученные результаты подтверждают ключевые положения клинико-психологических моделей обсессивно-компульсивного расстройства, согласно которым эмоциональная регуляция выступает центральным механизмом, опосредующим влияние тревожности и личностных predispositions на формирование обсессивно-компульсивных симптомов. Пилотные данные демонстрируют, что по мере роста уровня тревожности у студентов происходит смещение от гибких и адаптивных стратегий эмоциональной регуляции к жёстким, неадаптивным формам контроля, таким как подавление эмоций и избегание (Taralova & Zhienbayeva, 2023, p. 52).

В совокупности полученные данные подтверждают положения современных клинико-психологических концепций, согласно которым эмоциональная регуляция выступает центральным механизмом, опосредующим влияние тревожности и личностных особенностей на формирование обсессивно-компульсивных проявлений. Пилотные результаты указывают на тенденцию к доминированию жёстких и неадаптивных стратегий регуляции эмоций в условиях повышенного тревожного фона, что создаёт предпосылки для стабилизации обсессивно-компульсивных паттернов поведения.

Таким образом, эмоциональная регуляция может рассматриваться не только как индивидуальная характеристика, но и как динамический психологический процесс, чувствительный к контекстуальным и ситуативным факторам университетской среды. Полученные выводы подчёркивают целесообразность включения компонентов развития адаптивной эмоциональной регуляции в программы психологической профилактики и психокоррекции, ориентированные на студенческую популяцию.

Заключение. Проведённое исследование позволило систематизировать современные клинико-психологические представления о роли эмоциональной регуляции в формировании и поддержании обсессивно-компульсивной симптоматики у студентов высших учебных заведений. Анализ отечественных и зарубежных источников показал, что эмоциональная регуляция выступает не вспомогательным, а центральным психологическим механизмом, опосредующим влияние тревожности и личностных predispositions на динамику обсессивно-компульсивных проявлений.

Результаты анализа пилотных эмпирических данных свидетельствуют о том, что в условиях университетской среды у значительной части студентов преобладают жёсткие и неадаптивные стратегии эмоциональной регуляции, направленные на подавление, избегание и чрезмерный когнитивный контроль эмоциональных переживаний. Данные регуляторные тенденции ассоциируются с повышенным уровнем тревожности и более выраженными обсессивно-компульсивными проявлениями, тогда как использование когнитивной переоценки связано с более благоприятным эмоциональным профилем и большей гибкостью в реагировании на стрессовые ситуации.

Полученные результаты подтверждают целесообразность рассмотрения обсессивно-компульсивной симптоматики в студенческом возрасте как процессуального явления, формирующегося во взаимодействии личностных особенностей, эмоциональной нагрузки и

регуляторных стратегий. В этом контексте эмоциональная регуляция может рассматриваться как потенциальное опосредующее звено, определяющее переход от ситуативных навязчивых переживаний к устойчивым дезадаптивным поведенческим паттернам.

Научная новизна исследования заключается в уточнении роли эмоциональной регуляции как ключевого психологического механизма в структуре обсессивно-компульсивной симптоматики у студентов и в разработке процессуально-ориентированной модели, интегрирующей личностные характеристики, тревожность и регуляторные стратегии. В отличие от симптомоцентричных подходов, предложенный анализ акцентирует внимание на динамике эмоциональной саморегуляции и её чувствительности к условиям академического стресса.

Практическая значимость работы определяется возможностью использования полученных выводов при разработке программ психологической профилактики, психопросвещения и психокоррекции в университетской среде. Особое внимание в таких программах целесообразно уделять формированию адаптивных стратегий эмоциональной регуляции, развитию навыков когнитивной переоценки и снижению жёсткого контроля над эмоциональными состояниями как фактора риска стабилизации обсессивно-компульсивных тенденций.

Ограничения исследования связаны с пилотным характером эмпирической части, использованием авторского инструментария для оценки стратегий эмоциональной регуляции и невозможностью экстраполяции полученных результатов на клинические выборки. Перспективы дальнейших исследований предполагают проведение полноформатных эмпирических работ с применением валидированных психодиагностических методик, расширение выборки и оценку эффективности интервенций, направленных на развитие эмоциональной регуляции как ресурса психологического благополучия студентов.

References

1. Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491–499. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60240-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60240-3)
2. Ahmed, S. H., Zakai, A., Zahid, M., Jawad, M. Y., Fu, R., & Chaiton, M. (2024). Prevalence of post-traumatic stress disorder and depressive symptoms among civilians residing in armed conflict-affected regions: A systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*, 37(3), e101438. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101438>
3. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
4. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). APA Publishing.
5. Brock, H., & Heller, K. (2024). Obsessive-compulsive disorder: Clinical features, cognitive mechanisms and emotion regulation. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553162/>
6. Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective. *Current Opinion in Psychology*, 10, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.02.004>
7. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
8. Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). Guilford Press.
9. Kazennaya, E. V. (2020). Modern foreign studies of post-traumatic stress disorder and its treatment with effective psychotherapeutic methods. *Psychological Science and Education*, 25(4), 112–123.
10. Kuatbekov, A. Tapalova, O., Zhiembayeva, N (2024). Psychological features of obsessive-compulsive manifestations in students. *Journal of Psychology and Sociology*. <https://bulletin-psyosoc.kaznu.kz/>
11. Maercker, A. (2021). Development of the new CPTSD diagnosis for ICD-11. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 8, Article 7. <https://doi.org/10.1186/s40479-021-00148-8>
12. McKay, D., Abramowitz, J. S., Calamari, J. E., et al. (2004). A critical evaluation of obsessive-compulsive disorder subtypes. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 123–143. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00104-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00104-0)

13. Moulding, R., Doron, G., & Kyrios, M. (2008). Responsibility, beliefs, and obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 1414–1425. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.01.008>
14. Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, anxiety, and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 42, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.06.002>
15. Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 29–52. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00049-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00049-2)
16. Shams, G., Whittal, M. L., Malekpour, V., Yousefi, N., & Abasi, I. (2024). Intrusive thoughts in patients with obsessive-compulsive disorder, major depressive disorder and non-clinical participants: A comparative study. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 40, Article 100871. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2024.100871>
17. Tapalova, O., & Zhienbayeva, N. (2023). Emotion regulation and anxiety in student populations: Clinical-psychological perspectives. *Bulletin of Abai Kazakh National Pedagogical University. Psychology Series*, 3(82), 45–56.
18. Wang, S., Barrett, E., Hicks, M. H.-R., Martsenkovskiy, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N. (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>

Сведения об авторах:

Есимов Наби Болатович – PhD, MBA, врач высшей квалификационной категории, РГП на ПХВ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья» МЗ РК, Алматы, Казахстан, e-mail: nabi_es@mail.ru

Куанбаева Регина Ернарвна – автор для корреспонденций, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, студентка I курса магистратуры по специальности «Клиническая психология с основами психотерапии» (Казахстан). email: kuanbayeva.retina@gmail.com.

Есимова Алия Джумабековна – магистрант по специальности Психология, НАО «Казахский национальный университет имени аль-Фараби», Алматы, Казахстан, электронный адрес: aleka.06@mail.ru.

Авторлар туралы мәліметтер:

Есімов Нәби Болатұлы – PhD, MBA дәрежесі, жоғары біліктілік санатындағы дәрігер, Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің «Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығы» шаруашылық жүргізу құқығындағы республикалық мемлекеттік кәсіпорны, Алматы, Қазақстан e-mail: nabi_es@mail.ru.

Куанбаева Регина Ернарқызы – хат-хабар авторы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, «Психотерапия негіздерімен клиникалық психология» мамандығының I курс магистранты (Қазақстан). kuanbayeva.regina@gmail.com

Есімова Әлия Жұмабекқызы - Психология мамандығының магистранты «Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті» КеАҚ (Алматы қ., Қазақстан), email: aleka.06@mail.ru

Information about the Authors:

Nabi Bolatovich Yesimov – PhD, MBA, physician of the highest qualification category, Republican State Enterprise on the Right of Economic Management "Republican Scientific and Practical Center for Mental Health" of the Ministry of Health of the Republic of Kazakhstan, Almaty, Kazakhstan, e-mail: nabi_es@mail.ru

Regina Yernarovna Kuanbaeva – first-year master's student at the Abai Kazakh National Pedagogical University in the specialty "Clinical Psychology with the Fundamentals of Psychotherapy" (Kazakhstan). kuanbayeva.retina@gmail.com

Aliya Dzhumabekovna Yesimova – Master's student in Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan, email: aleka.06@mail.ru