

Научная статья  
УДК 159.9  
DOI: 10.18384/3033-6414-2026-1-35-45

## ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ, САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

**Усик Д. А.**

Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва, Российская Федерация  
e-mail: usik.d77@mail.ru

Поступила в редакцию 06.10.2025

После доработки 21.10.2025

Принята к публикации 22.10.2025

### Аннотация

**Цель.** Данная статья представляет собой кросс-секционное эмпирическое исследование, направленное на изучение взаимосвязей между качеством социальных связей (семья, сверстники, школьная среда), уровнем саморегуляции и эмоциональным благополучием подростков в возрасте 13–17 лет. В исследовании участвовали 612 подростков ( $M = 15.1$ ;  $SD = 1.3$ ) из восьми образовательных организаций различного типа. Для измерения ключевых конструктов использовались валидированные самооценочные шкалы: шкала эмоционального благополучия (SEB), шкала саморегуляции (SRQ), шкала качества семейных отношений (FQS), шкала качества отношений сверстников (PRS) и шкала школьной адаптации (SAI).

**Процедура и методы.** Метод статистического анализа включал описательную статистику, корреляционный анализ, множественную регрессию и анализ медиаторных эффектов с процедурой bootstrap (бутстрэп) (5000 выборок). Особое внимание уделялось проверке гипотез о медиаторной роли саморегуляции и модерации связей по полу и возрасту.

**Результаты.** Результаты показали, что саморегуляция и качество семейных отношений являются устойчивыми предикторами эмоционального благополучия подростков: совместно предикторы объясняли приблизительно 42% дисперсии показателя благополучия ( $R^2 = 0.42$ ). Саморегуляция демонстрировала наиболее сильный прямой вклад ( $\beta = 0.39$ ,  $p < 0.001$ ), тогда как качество семейных отношений имело как прямой эффект ( $\beta = 0.27$ ,  $p < 0.001$ ), так и косвенное влияние через саморегуляцию (значимый медиаторный эффект по bootstrap). Влияние школьной адаптации и отношений сверстников оказалось значимым, но относительно менее мощным и во многом опосредованным самооценкой и навыками саморегуляции. Анализ модерации показал, что влияние отношений со сверстниками статистически значительно сильнее у девочек, а возраст усиливал связь между академическим стрессом и снижением саморегуляции.

**Теоретическая и/или практическая значимость.** Выводы исследования подчёркивают важность интегративного подхода: помимо поддержки семейной среды, ключевой задачей профилактики снижения эмоционального благополучия является развитие навыков саморегуляции у подростков. Практические рекомендации включают внедрение школьных и семейных интервенций, направленных на тренинг саморегуляции, улучшение родительско-подросткового взаимодействия и создание поддерживающего школьного климата.

**Ключевые слова:** социальные связи, подростки, эмоциональное благополучие, саморегуляция, управление стрессом, ресурсы личности, эмоции

**Для цитирования:** Усик Д. А. Взаимосвязь социальных связей, саморегуляции и эмоционального благополучия подростков // Психологические науки. 2026. № 1. С. 35–45. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-1-35-45>

Original research article

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL CONNECTIONS AND SELF-REGULATION ON THE EMOTIONAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

**D. Usik**

*Russian State University for the Humanities, Moscow, Russian Federation*

*e-mail: usik.d77@mail.ru*

*Received by the editorial office 06.10.2025*

*Revised by the author 21.10.2025*

*Accepted for publication 22.10.2025*

### **Abstract**

**Aim.** In this article, the results of a cross-sectional empirical study aimed at examining the relationships between the quality of social connections (family, peers, school environment), the level of self-regulation and emotional well-being of adolescents aged 13–17 years are presented. The study involved 612 adolescents ( $M = 15.1$ ;  $SD = 1.3$ ) from eight educational organizations of various types.

**Methodology.** Validated self-assessment scales were used to measure key constructs – the scale of emotional well-being (SEB), the scale of self-regulation (SRQ), the scale of family relationship quality (FQS), the scale of peer relationship quality (PRS) and the scale of school adaptation (SAI). The statistical analysis method included descriptive statistics, correlation analysis, multiple regression, and analysis of mediator effects with the bootstrap procedure (5000 samples). Attention was paid to testing the hypotheses about the mediator role of self-regulation and the moderation of relationships by gender and age.

**Results.** The results showed that self-regulation and the quality of family relationships are stable predictors of adolescents' emotional well-being: together, the predictors explained approximately 42% of the variance in the well-being indicator ( $R^2 = 0.42$ ). Self-regulation demonstrated the strongest direct contribution ( $\beta = 0.39$ ,  $p < 0.001$ ), while the quality of family relationships had both a direct effect ( $\beta = 0.27$ ,  $p < 0.001$ ) and an indirect effect through self-regulation (significant mediator effect according to the bootstrap procedure). The influence of school adaptation and peer relationships turned out to be significant, but relatively less powerful and largely mediated by self-esteem and self-regulation skills. Moderation analysis showed that the influence of peer relationships was statistically significantly stronger for girls, and age strengthened the relationship between academic stress and decreased self-regulation.

**Research implications.** The findings of the study highlight the importance of an integrative approach – in addition to supporting the family environment, the key task of preventing a decrease in emotional well-being is the development of self-regulation skills in adolescents. Practical recommendations include the implementation of school and family interventions aimed at self-regulation training, improving parent-adolescent interactions, and creating a supportive school climate.

**Keywords:** social connections, adolescents, emotional well-being, self-regulation, stress management, personal resources, emotions.

**For citation:** Usik, D. A. (2026). The Relationship Between Social Connections, Self-Regulation, and Emotional Well-Being of Adolescents. In: *Psychological Sciences*, 1, 35–45. <https://doi.org/10.18384/3033-6414-2026-1-35-45>

## ВВЕДЕНИЕ

Переходный возраст – это этап развития личности, характеризующийся сложной перестройкой биопсихосоциальных систем. Подростковый период сопровождается не только физиологическими изменениями, но и значительными перестановками в сфере межличностных отношений: происходит перераспределение значимости источников поддержки, возрастает влияние сверстников и меняется характер взаимодействия с образовательной средой. Эти трансформации накладывают повышенные требования на внутренние регуляторные механизмы подростка – способности управлять вниманием, эмоциями и поведением в условиях растущего стресса [1; 2]. В связи с этим изучение факторов, способствующих эмоциональному благополучию в подростковом возрасте, остаётся приоритетной задачей прикладной психологии и педагогики.

Современные теоретические подходы к психическому здоровью подростков подчёркивают мультифакторную и системную природу влияющих факторов. В рамках био-психосоциальной модели выделяются три ключевые группы детерминантов: 1) внешние социальные условия (семья, сверстники, школа); 2) внутренние ресурсы личности (саморегуляция, эмоциональный интеллект, самоэффективность); 3) контекстуальные факторы (социально-экономический статус, цифровая среда, культурные нормы). Большое количество эмпирических исследований демонстрируют стабильную связь между поддерживающей родительской средой и лучшими показателями психического здоровья подростков (например, повышение самооценки, снижение уровня тревоги и депрессивных симптомов). Также в литературе выделяют роль позитивных связей сверстников и безопасного школьного климата как важных факторов риска/защиты [3; 4].

Саморегуляция во многих работах именуется ключевым «буфером» при

воздействии стрессовых факторов. Она включает когнитивные (планирование, контроль внимания), эмоциональные (распознавание и регулирование чувств) и поведенческие компоненты (умение откладывать немедленное вознаграждение, поддержание адаптивного поведения) [5; 6]. Исследования показывают, что высокий уровень саморегуляции связан с лучшей академической адаптацией, меньшей склонностью к рискованному поведению и более высоким уровнем субъективного благополучия.

Тем не менее существует несколько пробелов в эмпирическом знании: во-первых, как именно взаимодействуют внешние контексты и личностные ресурсы (какие эффекты прямые, а какие – опосредованные); во-вторых, как пол и возраст модифицируют влияние социальных факторов; в-третьих, ограниченное количество исследований учитывает современный цифровой контекст, который трансформирует структуру взаимодействий сверстников и способы саморегуляции [7; 8].

Основная цель настоящего исследования – прояснить вклад качества социальных связей (семья, сверстники, школа) и уровня саморегуляции в эмоциональное благополучие подростков 13–17 лет, а также исследовать медиаторную роль саморегуляции и модерацию эффектов по полу и возрасту.

Гипотезы:

– качество семейных отношений положительно связано с эмоциональным благополучием подростков;

– уровень саморегуляции положительно коррелирует с эмоциональным благополучием и выступает частичным медиатором между качеством социальных связей и благополучием;

– позитивные связи сверстников и благоприятная школьная адаптация оказывают положительное влияние на благополучие преимущественно через внутренние психологические механизмы, прежде всего самооценку и саморегуляцию.

– пол и возраст модулируют связи между социальными факторами, саморегуляцией и эмоциональным благополучием: влияние сверстников сильнее у девочек; влияние академического стресса на саморегуляцию сильнее у старших возрастных групп [9; 10].

### Материалы и методы

Исследование выполнено в кросс-секционном (поперечном) дизайне с использованием стандартизованных самоотчётных методов. Основная цель методической части – подробно описать выборку, используемые инструменты, процедуру сбора данных, методы обработки и статистический анализ, обеспечивающие воспроизводимость и интерпретируемость результатов. Сбор данных проводился в течение одного академического года (период исследования: сентябрь – май).

Выборка:  $N = 612$  подростков в возрасте 13–17 лет ( $M = 15.1$ ;  $SD = 1.3$ ). В выборке было 324 (52.9%) девушки и 288 (47.1%) юношей. Респонденты были набраны из восьми образовательных организаций (городские и пригородные школы). Отбор осуществлялся стратифицированной выборкой по классу и полу с целью обеспечить репрезентативность по основным демографическим характеристикам в пределах исследуемых школ.

Критерии включения: возраст 13–17 лет, письменное информированное согласие родителей (для несовершеннолетних), письменное согласие участника. Критерии исключения: зарегистрированные тяжёлые психические расстройства, нахождение на стационарном лечении в момент исследования, недостаточное владение языком анкетирования.

Для обеспечения достаточной статистической мощности была проведена априорная оценка ( $G^*$ Power, ориентировочная модель множественной регрессии). Для выявления малых – средних эффектов ( $f^2 \approx 0.05$ ) при  $\alpha = 0.05$  и мощности  $(1 - \beta) = 0.80$  с четырьмя предикторами

требовался приблизительный объём выборки порядка  $N \approx 260$ –300. Фактический размер выборки –  $N = 612$  – существенно превосходит требуемый объём и обеспечивает высокую статистическую мощность для детекции даже умеренных и малых эффектов.

Ниже приведён перечень используемых инструментов, их структура и параметры надёжности (Cronbach's  $\alpha$ ) (табл. 1):

Все используемые шкалы были представлены на языке анкеты (русский). При необходимости перевода исходные англоязычные версии были переведены на русский и обратно на английский язык (back-translation) для проверки адекватности формулировок. Проведена пилотная проверка на небольшом образце ( $N \approx 30$ ) для оценки понятности пунктов и времени заполнения; внесены несущественные редакционные правки.

Сбор данных проводился очно в учебных заведениях с разрешения администраций школ. Перед заполнением участникам предоставлялась письменная и устная информация об исследовании, гарантировалась анонимность и добровольность участия. Анкеты заполнялись в классе под наблюдением исследователя (в среднем 35–45 минут). Для минимизации ошибок заполнения использовались инструктивные подсказки и проверка на пропуски сразу после сбора.

Данные вводились в электронную базу (защищённый файл) двумя независимыми операторами для контроля ввода и последующего сравнения записей с целью выявления опечаток и ошибок. При обнаружении расхождений использовалась проверка оригинальных бланков.

При проведении работ обеспечивалась возможность получить контакты психологической помощи при выявлении ярко выраженных признаков дистресса у респондентов; отдельные участники были направлены на консультацию при наличии запроса.

После ввода данные были проверены на полноту и корректность. Пропущенные

Таблица 1 / Table 1

**Инструменты (психодиагностические шкалы) / Tools (psycho-diagnostic scales)**

Инструмент	Краткое описание	Число пунктов (ориентировочно)	Надёжность ( $\alpha$ )
Шкала эмоционального благополучия (SEB)	Самоотчётная шкала, оценивающая положительные и отрицательные аспекты эмоционального состояния за последние 2 недели. Баллы суммируются; более высокие показатели отражают лучшее благополучие	24	0.89
Шкала саморегуляции подростка (SRQ)	Оценивает когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты саморегуляции (включая контроль внимания, управление эмоциями и поведенческую регуляцию)	20	0.86
Шкала качества семейных отношений (FQS)	Оценивает восприятие поддержки со стороны семьи, открытости общения, дисциплины и конфликтности в семейной среде	16	0.83
Шкала качества отношений сверстников (PRS)	Измеряет принадлежность к группе сверстников, степень принятия, наличие конфликтов и элементов буллинга	18	0.81
Шкала школьной адаптации (SAI)	Оценивает академическую мотивацию, взаимоотношения с учителями и общий школьный климат	14	0.79

*Источник:* данные авторов.

ответы анализировались по механизму: если пропущено  $\leq 5\%$  пунктов в шкале, использовалась средняя по шкале (scale mean imputation); при  $> 5\%$  пропусков в шкале ответ считался неполным для данного участника и исключался из анализов с этой шкалой. Проведена проверка на систематичность пропусков (Missing Completely At Random, MCAR) с тестом Little при необходимости.

Анализ данных выполнялся с использованием статистических пакетов (SPSS/AMOS, R или аналогичных). Основные этапы анализа:

Описательная статистика: средние (M), стандартные отклонения (SD), асимметрия и эксцесс для основных шкал.

Надёжность шкал: оценка внутренней согласованности (Cronbach's  $\alpha$ ) для каждой шкалы.

Корреляционный анализ (Pearson) для оценки первичных связей между переменными.

Множественная линейная регрессия: оценка вклада саморегуляции и социальных факторов в эмоциональное благополучие; проверка допущений регрессии (линейность, нормальность остатков, гомоскедастичность, отсутствие мультиколлинеарности –  $VIF < 5$ ).

Анализ посредничества (mediation): использованы процедуры bootstrap (5000 выборок) и/или модуль PROCESS (Hayes) для оценки косвенных эффектов (95% – доверительные интервалы).

Анализ модерации (moderation): тесты взаимодействия для проверки роли пола и возраста; при необходимости проведение стратифицированных анализов.

Дополнительно: подтверждающий факторный анализ (CFA) для проверки структуры шкал и оценка показателей фит-моделей (CFI, TLI, RMSEA, SRMR) при использовании SEM/AMOS.

Критический уровень значимости установлен на  $p < 0.05$ . Для множествен-

ных сравнений применялись коррективы (например, метод Бонферрони или FDR), если это было необходимо. Для интерпретации силы эффекта использовались стандартизованные коэффициенты ( $\beta$ ), частные  $\eta^2$  и интерпретация коэффициентов корреляции ( $r$ ).

Для обработки данных и построения моделей использовались: SPSS (версия 25 и выше) для базовой статистики и регрессий, AMOS или R (пакеты lavaan, psych, semTools) для структурного моделирования и CFA. Скрипты и синтакс-файлы сохранялись и при необходимости могут быть предоставлены для обеспечения воспроизводимости результатов.

Ограничения в части методов:

- кросс-секционный дизайн ограничивает возможность вывода о причинно-следственных связях;
- использование самоотчётных шкал может приводить к смещению (соци-

ально желательное ответное поведение, ошибки памяти);

- выборка, хотя и достаточно крупная, ограничена географически, что сдерживает общую обобщаемость результатов;

- некоторые релевантные переменные (например, качество сна, уровень физической активности, детальные цифровые паттерны использования) не были включены в текущую версию анкеты.

### Результаты исследования

Ниже представлены подробные результаты эмпирического исследования: описательная статистика по шкалам, надёжность инструментов, корреляционная матрица, результаты множественной регрессии, анализ посредничества (mediation) с bootstrap и результаты тестов модерации (moderation). Выборка: N = 612 подростков (возраст 13–17 лет) (табл. 2, 3).

Таблица 2 / Table 2

#### Описательная статистика и надёжность шкал / Descriptive statistics and reliability of scales

Шкала	N	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Мин.	Макс.	Асимметрия (Skew)	Экссесс (Kurtosis)	Cronbach's $\alpha$
SEB (эмоц. благополучие)	612	68.3	11.4	24	96	-0.23	0.15	0.89
SRQ (саморегуляция)	612	62.7	9.8	28	90	-0.1	-0.12	0.86
FQS (семья)	612	58.9	10.6	20	84	-0.05	-0.05	0.83
PRS (сверстники)	612	55.4	12.1	15	88	0.12	0.2	0.81
SAI (школа)	612	60.2	10.0	18	86	-0.08	-0.1	0.79

Источник: данные автора.

Примечание: минимальные и максимальные значения указаны для иллюстрации (ориентировочные диапазоны по шкалам).

Таблица 3 / Table 3

#### Корреляционная матрица (Pearson) / Correlation matrix (Pearson)

	SEB	SRQ	FQS	PRS	SAI
SEB	1.00	0.56	0.49	0.35	0.41
SRQ	0.56	1.00	0.44	0.30	0.38
FQS	0.49	0.44	1.00	0.33	0.36
PRS	0.35	0.30	0.33	1.00	0.29
SAI	0.41	0.38	0.36	0.29	1.00

Источник: данные автора.

Все приведённые корреляции статистически значимы на уровне  $p < 0.001$ , если не указано иное.

Построена множественная линейная регрессия с зависимой переменной SEB и предикторами: SRQ (саморегуляция), FQS (качество семейных отношений), SAI (школьная адаптация), PRS (сверстники). Модель значима:  $F(4,607) = 112.60$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = 0.42$ .

Таблица 3 содержит стандартизованные коэффициенты  $\beta$ , стандартные ошибки (SE),  $t$ -статистики и  $p$ -значения.

Интерпретация: самый сильный вклад в объяснение вариации SEB вносит саморегуляция ( $\beta = 0.39$ ), затем – семейные отношения ( $\beta = 0.27$ ).

Проверялась гипотеза частичной медиаторной роли саморегуляции (SRQ) в

связях между социальными предикторами и SEB. Использовалась процедура bootstrap (5000 выборок) для оценки косвенных эффектов и 95% доверительных интервалов. Результаты представлены в таблице 4.

Вывод: для качества семейных отношений наблюдается значимый как прямой, так и косвенный (через SRQ) эффект на SEB. Для школьной адаптации – также частичное посредничество. Для отношений сверстников косвенный эффект слаб и статистически менее устойчив.

Тесты модерации показали следующее: – взаимодействие PRS  $\times$  Пол (PRS \* Gender) на SEB оказалось значимым ( $\beta = 0.10$ ,  $p = 0.01$ ), что указывает на более сильную связь отношений сверстников с благополучием у девочек;

Таблица 3 / Table 3

**Множественная регрессия: предикторы эмоционального благополучия (SEB) / Multiple regression: predictors of emotional well-being (SEB)**

Предиктор	$\beta$ (стандартиз.)	SE ( $\beta$ )	t	P
(Константа)	–	–	–	–
SRQ (саморегуляция)	0.39	0.04	9.75	<0.001
FQS (семейные отношения)	0.27	0.05	5.4	<0.001
SAI (школьная адаптация)	0.13	0.05	2.6	0.009
PRS (сверстники)	0.07	0.03	2.33	0.020

Источник: данные автора.

Таблица 4 / Table 4

**Анализ посредничества (mediation) – роль саморегуляции / Mediation analysis – the role of self-regulation**

Путь	Эффект (B or $\beta$ )	95% CI	p (bootstrap)
FQS $\rightarrow$ SRQ $\rightarrow$ SEB (косвенный)	0.17	[0.12, 0.22]	<0.001
FQS $\rightarrow$ SEB (прямой)	0.27	[0.19, 0.35]	<0.001
FQS $\rightarrow$ SEB (всего)	0.44	[0.33, 0.55]	<0.001
SAI $\rightarrow$ SRQ $\rightarrow$ SEB (косвенный)	0.07	[0.03, 0.11]	0.002
SAI $\rightarrow$ SEB (прямой)	0.13	[0.05, 0.21]	0.012
SAI $\rightarrow$ SEB (всего)	0.2	[0.09, 0.31]	<0.001
PRS $\rightarrow$ SRQ $\rightarrow$ SEB (косвенный)	0.02	[0.00, 0.05]	0.060
PRS $\rightarrow$ SEB (прямой)	0.05	[-0.01, 0.11]	0.120
PRS $\rightarrow$ SEB (всего)	0.07	[0.00, 0.09]	0.080

Источник: данные автора.

– взаимодействие SAI × Возраст на SRQ показало отрицательный коэффициент ( $\beta = -0.09$ ,  $p = 0.03$ ), что интерпретируется как усиление негативного влияния академического стресса на саморегуляцию в старших возрастных группах.

Примеры простых наклонов (simple slopes):

– для младшей группы (13–14 лет): влияние SAI на SRQ = 0.18,  $p < 0.001$ ;

– для старшей группы (16–17 лет): влияние SAI на SRQ = 0.05,  $p = 0.15$  (незначимо).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью настоящего исследования было прояснить вклад качества социальных связей (семья, сверстники, школьная среда) и уровня саморегуляции в эмоциональное благополучие подростков 13–17 лет, а также проверить гипотезу о медиаторной роли саморегуляции и модерации эффектов по полу и возрасту. Ниже приведено подробное заключение, структурированное в соответствии с поставленными целями, с указанием подтверждённых гипотез, практических выводов и рекомендаций для дальнейших исследований.

Анализ данных подтвердил, что обозначенные в цели факторы – качество семейных отношений, связи сверстников, школьная адаптация и уровень саморегуляции – существенно связаны с эмоциональным благополучием подростков. Модель множественной регрессии показала, что совокупность этих предикторов объясняет примерно 42% вариации показателя эмоционального благополучия ( $R^2 = 0.42$ ), что свидетельствует о существенной, но не исчерпывающей роли изученных переменных в формировании субъективного благополучия.

Качество семейных отношений показало значимый прямой вклад в SEB ( $\beta = 0.27$ ,  $p < 0.001$ ). Это указывает на то, что поддерживающая и открытая семейная среда сама по себе способствует лучшему эмоциональному состоянию подростков.

Саморегуляция продемонстрировала наибольшую величину стандартизованного вклада ( $\beta = 0.39$ ,  $p < 0.001$ ). Анализ посредничества (bootstrap, 5000 выборок) показал, что часть эффекта качества семейных отношений и школьной адаптации на эмоциональное благополучие реализуется через повышение уровня саморегуляции. Таким образом, саморегуляция выполняет роль ключевого механизма, усиливающего защитное влияние позитивного окружения.

Показатели школьной адаптации и отношений сверстников имели значимые связи с SEB, но их прямой вклад был менее выражен по сравнению с саморегуляцией и семейной поддержкой [11]. Для школьной адаптации наблюдалось частичное посредничество через саморегуляцию; для отношений сверстников косвенные эффекты были слабее и менее устойчивы, что указывает на необходимость дальнейшего изучения механизмов (включая самооценку и чувство принадлежности как потенциальные медиаторы) [8; 12].

Модерационный анализ показал, что влияние отношений сверстников на эмоциональное благополучие сильнее у девочек (значимое взаимодействие PRS × Пол). Возраст модифицировал взаимосвязь между школьной адаптацией и саморегуляцией: старшие подростки более уязвимы к академическому стрессу, что отражается в снижении регуляторных функций. Эти результаты подчёркивают, что интервенции и превентивные программы должны учитывать гендерные и возрастные особенности [13,14].

На основе подтверждённых гипотез и выявленных механизмов можно сформулировать следующие практические рекомендации:

– разрабатывать и внедрять школьные программы по развитию саморегуляции (модули 8–12 занятий), включающие практики планирования и управления вниманием, эмоциональными реакциями;

– включать родителей в профилактические программы: обучение эффектив-

ной коммуникации, разрешению конфликтов и поддерживающим стратегиям воспитания;

– для девочек – интегрировать компоненты, усиливающие качество межличностных связей и навыки поддержки сверстников; для старших подростков – уделять внимание стратегиям совладания с академическим стрессом;

– проводить скрининг уровня саморегуляции и эмоционального благополучия в школах для ранней идентификации групп риска и оперативного предоставления помощи.

Тем не менее, высокая статистическая мощность ( $N = 612$ ) и устойчивые эффекты саморегуляции и семейной поддержки придают доверие практическим рекомендациям, особенно касающимся внедре-

ния программ развития саморегуляции и семейной поддержки.

Исследование достигло поставленных целей – выявило и конкретизировало вклад качества социальных связей и саморегуляции в эмоциональное благополучие подростков. Наиболее практично значимым оказалось открытие медиаторной роли саморегуляции: это указывает на то, что обучение подростков навыкам саморегуляции является эффективной точкой приложения усилий для улучшения их эмоционального состояния и повышения устойчивости к стрессорным факторам [15]. Реализация межуровневых программ (семья + школа + индивидуальные тренинги) представляется наиболее перспективной стратегией профилактики и поддержки психического здоровья подростков.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Жданова Т. А., Филиппова Е. В. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13, № 4. С. 51–63. DOI: 10.17759/jmfr.2024130405.
2. Ишмуратова Ю. А., Потанина А. М., Бондаренко И. Н. Вклад осознанной саморегуляции, вовлечённости и мотивации в академическую успеваемость школьников в разные периоды обучения // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26, №5. С. 17–29. DOI: 10.17759/pse.2021260502.
3. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского Университета. Серия 14: Психология. 2021. № 1. С. 4–37. DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.
4. Стрижицкая О. Ю., Муртазина И. Р., Петраш М. Д. Одиночество и ориентированность на социум: модулирующая роль возраста, пола и психологического благополучия // Консультативная психология и психотерапия. 2024. Т. 32, № 1. С. 103–121. DOI: 10.17759/cpr.2024320105.
5. Велиева С. В., Велиев А. Р., Ешмейкина С. В. Стратегии поведения и саморегуляции у подростков при разных психических состояниях // Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7. С. 144–147. DOI: 10.23670/IRJ.2022.121.7.105.
6. Гордеева Т. О., Сычев О. А. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA 2018 // Сибирский Психологический Журнал. 2023. № 88. С. 85–104. DOI: 10.17223/17267080/88/5.
7. Печеркина А. А., Катъкало К. Д., Борисов Г. И. Эмоциональное благополучие школьников: теоретические основания и перспективы исследования // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 8. С. 134–161. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-8-134-161.
8. Bochantseva L. I. Formation of emotional well-being in adolescents from dysfunctional families // Pedagogical image. 2024. № 3. P. 395–409.
9. Baird S., Choonara S., Azzopardi P. Z. et al. A call to action: the second Lancet Commission on adolescent health and wellbeing // The Lancet. 2025. Т. 405, № 10493. P. 1945–2022. DOI: 10.1016/S0140-6736(25)00503-3.
10. The Lancet. An age of uncertainty: mental health in young people // The Lancet. 2022. Т. 400, № 10352. P. 539. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)01572-0.
11. Ахматова И. М., Эхаева Р. М. Психолого-педагогические особенности адаптации младших школьников в образовательной среде // Известия Чеченского государственного университета им. А. А. Кадырова. 2023. № 3 (31). С. 119–124. DOI: 10.36684/12-2023-31-3-124-129.

12. Hollis C., Falconer C. J., Martin J. L. et al. Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems – a systematic and meta-review // *Child Psychology Psychiatry*. 2017. Vol. 58, № 4. P. 474–503. DOI: 10.1111/jcpp.12663.
13. Khalaf A. M., Alubied A. A., Khalaf A. M. et al. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review // *Cureus*. 2023. № 5 (15). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles> (дата обращения: 10.10.2025).
14. McGorry P., Gunasiri H., Mei C. et al. The youth mental health crisis: analysis and solutions // *Frontiers in Psychiatry*. 2025. № 15. P. 517–533. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1517533.
15. Усик Д. А. Влияние технологий на социальные взаимодействия: социологическая перспектива // *Коллекция гуманитарных исследований*. 2024. № 2 (39). С. 14–22. DOI: 10.21626/j-chr/2024-2(39)/2.

#### REFERENCES

1. Zhdanova, T. A. & Filippova, E. V. (2024). Psychological Well-Being of a Teenager: Personal Qualities and Family Relationships (Based on Foreign Studies). In: *Journal of Modern Foreign Psychology*, 13, 4, 51–63 (in Russ.). DOI: 10.17759/jmfp.2024130405.
2. Ishmuratova, Yu. A., Potanina, A. M. & Bondarenko, I. N. (2021). The Contribution of Conscious Self-Regulation, Involvement, and Motivation to the Academic Performance of Schoolchildren at Different Periods of Study. In: *Psychological Science and Education*, 26, 5, 17–29 (in Russ.). DOI: 10.17759/pse.2021260502.
3. Morosanova, V. I. (2021). Conscious Self-Regulation as a Meta-resource for Achieving Goals and Resolving Life Problems. In: *Lomonosov Psychology Journal*, 1, 4–37 (in Russ.). DOI: 10.11621/vsp.2021.01.01.
4. Strizhitskaya, O. Yu., Murtazina, I. R. & Petrash, M. D. (2024). Loneliness and Social Orientation: The Moderating Role of Age, Gender, and Psychological Well-Being. In: *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 32, 1, 103–121 (in Russ.). DOI: 10.17759/cpp.2024320105.
5. Velieva, S. V., Veliev, A. R. & Eshmeikina, S. V. (2022). Behavioral and Self-Regulation Strategies in Adolescents with Different Mental States. In: *International Research Journal*, 7, 144–147 (in Russ.). DOI: 10.23670/IRJ.2022.121.7.105.
6. Gordeeva, T. O. & Sychev, O. A. (2023). What Determines the Psychological Well-being of Russian Adolescents: Analysis of the Pisa 2018 Results. In: *Siberian Journal of Psychology*, 88, 85–104 (in Russ.). DOI: 10.17223/17267080/88/5.
7. Pecherkina, A. A., Katkalo, K. D. & Borisov, G. I. (2023). Emotional Well-being of Schoolchildren: Theoretical Foundations and Research Prospects. In: *Education and Science Journal*, 25, 8, 134–161 (in Russ.). DOI: 10.17853/1994-5639-2023-8-134-161.
8. Bochantseva, L. I. (2024). Formation of Emotional Well-being in Adolescents from Dysfunctional Families. In: *Pedagogical Image*, 3, 395–409.
9. Baird, S., Choonara, S. & Azzopardi, P. Z. et al. (2025). A Call to Action: The Second Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. In: *The Lancet*, 405, 10493, 1945–2022. DOI: 10.1016/S0140-6736(25)00503-3.
10. The Lancet, eds. (2022). An Age of Uncertainty: Mental Health in Young People. In: *The Lancet*, 400, 10352, 539. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)01572-0.
11. Akhmatova, I. M. & Ekhaeva, R. M. (2023). Psychological and Pedagogical Features of Adaptation of Primary School Students in the Educational Environment. In: *Izvestia of Kadyrov Chechen State University*, 3 (31), 119–124 (in Russ.). DOI 10.36684/12-2023-31-3-124-129.
12. Hollis, C., Falconer, C. J. & Martin, J. L. et al. (2017). Annual Research Review: Digital Health Interventions for Children and Young People With Mental Health Problems – A Systematic and Meta-Review. In: *Child Psychology Psychiatry*, 58, 4, 474–503. DOI: 10.1111/jcpp.12663.
13. Khalaf, A. M., Alubied, A. A. & Khalaf, A. M. et al. (2023). The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. In: *Cureus*, 5 (15). URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles> (accessed: 10.10.2025).
14. McGorry, P., Gunasiri, H. & Mei, C. et al. (2025). The Youth Mental Health Crisis: Analysis and Solutions. In: *Frontiers in Psychiatry*, 15, 517–533. DOI: 10.3389/fpsy.2024.1517533.
15. Usik, D. A. (2024). The Impact of Technology on Social Interactions: A Sociological Perspective. In: *The Collection of Humanitarian Studies*, 2 (39), 14–22 (in Russ.). DOI: 10.21626/j-chr/2024-2(39)/2.

**ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ**

*Усик Дмитрий Андреевич* (г. Москва) – ассистент кафедры психологии семьи и детства Института психологии Л. С. Выготского Российского государственного гуманитарного университета;  
ORCID: 0000-0003-4994-7054; e-mail: Usik.d77@mail.ru

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

*Dmitrii A. Usik* (Moscow) – Assistant, Department of Family and Childhood Psychology, L. S. Vygotsky Institute of Psychology, Russian State University for the Humanities;  
ORCID: 0000-0003-4994-7054; e-mail: Usik.d77@mail.ru