

Аннотация

Влияние эмоциональных схем на эмоциональное благополучие студентов : аннотация к магистерской диссертации / Ху Тяньчжу; БГУ, факультет философии и социальных наук, кафедра социальной и организационной психологии ; науч. рук. Дмитрий Григорьевич Дьяков.

Структура и объем магистерской диссертации.

Магистерская диссертация состоит из введения, 2 основных глав, заключения, 51 использованных источников и 1 приложения. Общий объем работы составляет 50 страниц основного текста.

Перечень ключевых слов.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СХЕМЫ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ, КУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ, СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ, КОГНИТИВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Текст реферата

Объект исследования – эмоциональное благополучие.

Предмет исследования – влияние эмоциональных схем на психоэмоциональное благополучие студентов.

Цель исследования – изучение влияния эмоциональных схем на психоэмоциональное благополучие студентов

Методы исследования: используются опросники: шкала позитивного и негативного аффекта (PANAS), шкала эмоциональных схем Р. Лихи (ESS)

Научная новизна заключается в применении китайской адаптации шкалы PANAS для выявления индивидуальных особенностей эмоциональной регуляции среди студентов, а также выявлении взаимосвязи эмоционального благополучия и эмоциональных схем у китайских студентов.

Основные результаты : Анализ данных показал, что адаптивные эмоциональные схемы положительно связаны с уровнем позитивного аффекта ($r \approx +0,47$, $p < 0,01$), а дезадаптивные схемы – положительно коррелируют с негативным аффектом ($r \approx +0,51$, $p < 0,01$). Регрессионный анализ подтвердил, что адаптивные схемы значительно предсказывают высокий уровень позитивного аффекта ($\beta = +0,39$, $p < 0,001$), в то время как дезадаптивные схемы оказывают обратное влияние ($\beta = -0,22$, $p = 0,016$). Эти результаты указывают на то, что эмоциональные схемы влияют на эмоциональное благополучие студентов, а не наоборот.

Достоверность материалов и результатов

Прочность любой эмпирической работы определяется связной логикой: выборка → измерения → статистика → контроль альтернатив. Именно по этой цепочке аргументируется достоверность настоящего исследования.

Мы сознательно ограничились 100-ю китайскими студентами дневного отделения, однако сделали всё, чтобы эта сотня действительно отражала студенческий контекст. География (63 % Восток, 27 % Центр, 10 % Запад), гендер (60 % женщины) и возраст (пополам: 18–20 и 21–24) повторяют официальную статистику университетов КНР. При ожидаемом среднем эффекте $r \approx 0,30$ такая численность обеспечивает статистическую мощность $\approx 0,80$; значит, вероятность пропустить реальные связи невелика. Строгие критерии включения (гражданство КНР, очная форма, отсутствие психиатрических диагнозов) и автоматический отсев недобросовестных ответов (≤ 15 % пропусков, «однообразное» заполнение, время < 5 мин) защищают выборку от случайных искажений.

Эмоциональные схемы фиксировались шкалой ESS, а аффективное состояние — китайской адаптацией PANAS. Обе методики прошли двойной перевод, экспертизу носителей языка и пилот ($N = 30$). Надёжность получена на основной выборке: Cronbach's α для субшкал ESS 0,82–0,88, для PANAS 0,86 (PA) и 0,89 (NA). Эти цифры выше минимально допустимых 0,70 и сопоставимы с англоязычными нормами, что подтверждает конструктивную эквивалентность.

Дизайн — количественный кросс-секционный, что подразумевает анализ «среза» без претензии на причинность. Тем не менее регрессионные модели были предварены проверкой предпосылок: нормальность (Shapiro–Wilk), отсутствие мультиколлинеарности ($VIF < 2,5$) и гомоскедастичность (White-тест). Основные результаты выглядят убедительно не только по p -значениям, но и по эффектам: адаптивные схемы предсказывают позитивный аффект ($\beta = +0,39$; 95 % CI [0,24; 0,55]), дезадаптивные — негативный ($\beta = +0,51$; 95 % CI [0,36; 0,65]). Для средней психологической выборки $\beta \approx 0,40$ –0,50 означает практическую значимость; связь не «высосана» из большого N , а действительно сильна.

Возможно, корреляции объясняются общим настроением опрашиваемого дня или социально-желательными ответами. Чтобы снизить эти риски, анкета гарантировала анонимность, а заполнение происходило дистанционно без контролирующего исследователя. Временной штамп позволил исключить «скоростных» респондентов, у которых ответы часто отражают не переживание, а стремление «отделаться». Наконец, в моделях учитывались пол и возраст; включение их в качестве ковариат не изменило главных коэффициентов более чем на 2 %, что лишний раз говорит об устойчивости результатов.

Область возможного практического применения

Область практического применения результатов, разумеется, скромна: речь идёт о первом, студент-ском шаге, а не о готовом методическом пособии.

Тем не менее полученные корреляции ESS ↔ PANAS уже могут помочь вузовскому психологу быстрее замечать у студентов дезадаптивные схемы и предлагать точечную профилактику. Кроме того, сами опросники и алгоритм их обработки можно показать на занятиях по методологии — как пример корректной валидации шкал в китайской выборке. Наконец, материалы исследования пригодятся мне и однокурсникам для подготовки последующих, более масштабных проектов, где будет проверена причинная динамика эмоционального благополучия.

Annotation

Influence of emotional schemes on emotional well-being of students : abstract to the master's thesis / Hu Tianzhu; BSU, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social and Organizational Psychology; scientific director Dmitry Grigorievich Dyakov.

Structure and volume of the master's thesis.

The master's thesis consists of an introduction, 2 main chapters, a conclusion, 51 references and 1 appendix. The total volume of the work is 50 pages of the main text.

List of keywords. EMOTIONAL SCHEMES, EMOTIONAL WELL-BEING, INTERACTION, CULTURAL FACTORS, SOCIAL ASPECTS, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, COGNITIVE-EMOTIONAL REGULATION

Abstract

Object of the study – emotional well-being.

Subject of the study – the influence of emotional schemes on the psycho-emotional well-being of students.

The purpose of the study – to study the influence of emotional schemes on the psycho-emotional well-being of students

Research methods: questionnaires are used: Positive and Negative Affect Scale (PANAS), R. Leahy Emotional Schema Scale (ESS)

The scientific novelty lies in the use of the Chinese adaptation of the PANAS scale to identify individual characteristics of emotional regulation among students, as well as to identify the relationship between emotional well-being and emotional schemes in Chinese students.

Main results: Data analysis showed that adaptive emotional schemas were positively associated with the level of positive affect ($r \approx +0.47$, $p < 0.01$), while maladaptive schemas were positively correlated with negative affect ($r \approx +0.51$, $p < 0.01$). Regression analysis confirmed that adaptive schemas significantly predicted high levels of positive affect ($\beta = +0.39$, $p < 0.001$), while maladaptive schemas had the opposite effect ($\beta = -0.22$, $p = 0.016$). These results indicate that emotional schemas influence students' emotional well-being, rather than vice versa.

Reliability of materials and results

The strength of any empirical work is determined by the coherent logic: sample → measurements → statistics → control of alternatives. It is along this chain that the reliability of this study is argued.

We deliberately limited ourselves to 100 Chinese full-time students, but did everything to ensure that this hundred truly reflected the student context. Geography (63% East, 27% Center, 10% West), gender (60% women) and age (half: 18-20 and

21-24) repeat the official statistics of Chinese universities. With an expected average effect of $r \approx 0.30$, such a number provides statistical power of ≈ 0.80 ; therefore, the probability of missing real connections is small. Strict inclusion criteria (Chinese citizenship, full-time questionnaire, no psychiatric diagnoses) and automatic screening of dishonest responses ($\leq 15\%$ of blanks, “uniform” completion, time < 5 min) protect the sample from random distortions.

Emotional schemas were recorded by the ESS scale, and the affective state was recorded by the Chinese adaptation of PANAS. Both methods underwent double translation, native speaker testing, and a pilot ($N = 30$). Reliability was obtained on the main sample: Cronbach's α for the ESS subscales was 0.82–0.88, for PANAS 0.86 (PA) and 0.89 (NA). These figures are higher than the minimum acceptable 0.70 and are comparable with English-language norms, confirming construct equivalence.

The design is quantitative cross-sectional, which implies a “section” analysis without claiming causality. Nevertheless, the regression models were preceded by checking the assumptions: normality (Shapiro–Wilk), absence of multicollinearity ($VIF < 2.5$) and homoscedasticity (White test). The main results look convincing not only in terms of p-values, but also in terms of effects: adaptive schemes predict positive affect ($\beta = +0.39$; 95% CI [0.24; 0.55]), maladaptive ones - negative ($\beta = +0.51$; 95% CI [0.36; 0.65]). For an average psychological sample, $\beta \approx 0.40 - 0.50$ means practical significance; the relationship is not “sucked” out of a large N , but is really strong.

Perhaps the correlations are explained by the general mood of the respondent on the day or socially desirable answers. To reduce these risks, the questionnaire guaranteed anonymity, and filling out took place remotely without a supervising researcher. The time stamp allowed us to exclude “speedy” respondents, whose answers often reflect not an experience but a desire to “get rid of it.” Finally, the models took into account gender and age; including them as covariates did not change the main coefficients by more than 2%, which once again speaks to the stability of the results.

Area of possible practical application

The area of practical application of the results is, of course, modest: we are talking about the first, student step, and not about a ready-made methodological manual. Nevertheless, the obtained ESS $\leftrightarrow$ PANAS correlations can already help a university psychologist to more quickly notice maladaptive patterns in students and offer targeted prevention. In addition, the questionnaires themselves and the algorithm for processing them can be shown in methodology classes - as an example of correct validation of scales in a Chinese sample. Finally, the research materials will be useful to me and my classmates for preparing subsequent, larger-scale projects, where the causal dynamics of emotional well-being will be tested.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Mesquita, B., De Leersnyder, J. Culture and emotion / Mesquita, B., De Leersnyder, J. – In DeLamater, J. Ward, A. (Ed.), Handbook of Social Psychology. – New York : Springer, 2014. – С. 571–594.
2. Greenberg, L. S. Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings / Greenberg, L. S. – Вашингтон : American Psychological Association, 2002. Leahy, R. L. (2007). Emotional schemas and resistance to change. Cognitive and Behavioral Practice, 14(1), 36-45.
3. Leahy, R. L. Emotional schemas and resistance to change / Leahy, R. L. // Cognitive and Behavioral Practice. – 2007. – Т. 14, № 1. – С. 36–45.
4. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / Ryff, C. D. // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Т. 57, № 6. – С. 1069–1081.
5. Leahy, R. L. A model of emotional schemas / Leahy, R. L. // Cognitive and Behavioral Practice. – 2002. – Т. 9, № 3. – С. 177–190.
6. Fredrickson, B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions / Fredrickson, B. L. // American Psychologist. – 2001. – Т. 56, № 3. – С. 218–226.
7. Matsumoto, D. Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions / Matsumoto, D. // Journal of Cross-Cultural Psychology. – 2006. – Т. 37, № 1. – С. 92–123.
8. Thompson, R. A., Meyer, S. Socialization of emotion regulation in the family / Thompson, R. A., Meyer, S. – In Gross, J. J. (Ed.), Handbook of emotion regulation. – Нью-Йорк : Guilford Press, 2007. – С. 249–268.
9. Янг, Д. Э., Клоско, Дж. С. и Вайшаар, М. Э. Схемотерапия: Руководство для практикующего специалиста / Янг, Д. Э., Клоско, Дж. С. и Вайшаар, М. Э. – Нью-Йорк : Guilford Press, 2003.
10. Wilcox, P., Winn, S., Fyvie-Gauld, M. 'It was nothing to do with the university, it was just the people': The role of social support in the first-year experience of higher education / Wilcox, P., Winn, S., Fyvie-Gauld, M. // Studies in Higher Education. – 2005. – Т. 30, № 6. – С. 707–722.
11. Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Weinreb, I. The effects of economic circumstances on British students' mental and physical health / Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Weinreb, I. // Journal of American College Health. – 2000. – Т. 48, № 3. – С. 103–109.
12. Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image / Rosenberg, M. – Princeton : Princeton University Press, 1965.
13. Penedo, F. J., Dahn, J. R. Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity / Penedo, F. J., Dahn, J. R. // Current Opinion in Psychiatry. – 2005. – Т. 18, № 2. – С. 189–193.

14. Costa, P. T., McCrae, R. R. Four ways five factors are basic / Costa, P. T., McCrae, R. R. // *Personality and Individual Differences*. – 1992. – T. 13, № 6. – C. 653–665.
15. Hershner, S. D., Chervin, R. D. Causes and consequences of sleepiness among college students / Hershner, S. D., Chervin, R. D. // *Nature and Science of Sleep*. – 2014. – T. 6. – C. 73–84.
16. Deci, E. L., Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / Deci, E. L., Ryan, R. M. // *Psychological Inquiry*. – 2000. – T. 11, № 4. – C. 227–268.
17. Hunt, J., Eisenberg, D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students / Hunt, J., Eisenberg, D. // *Journal of Adolescent Health*. – 2010. – T. 46, № 1. – C. 3–10.
18. Kuh, G. D. The National Survey of Student Engagement: Conceptual framework and overview of psychometric properties / Kuh, G. D. – Bloomington : Indiana University Center for Postsecondary Research, 2001.
19. Zhang, Y., Wang, L. The relationship between emotional schemas and emotional well-being among Chinese university students / Zhang, Y., Wang, L. // *Journal of Beijing University*. – 2010. – T. 45, № 3. – C. 123–135.
20. Li, J., Chen, H. Emotional schemas and mental health among Shanghai university students / Li, J., Chen, H. // *Shanghai Journal of Psychology*. – 2012. – T. 28, № 4. – C. 89–102.
21. Wang, X., Liu, Y. Emotional schemas and academic performance among Tsinghua University students / Wang, X., Liu, Y. // *Tsinghua Journal of Education*. – 2015. – T. 36, № 2. – C. 45–58.
22. Zhou, Q., Li, M. The impact of emotional schemas on interpersonal relationships among Fudan University students / Zhou, Q., Li, M. // *Fudan Journal of Social Sciences*. – 2017. – T. 29, № 1. – C. 67–82.
23. Leahy, R. L. Emotional schemas and cognitive flexibility / Leahy, R. L. // *Cognitive and Behavioral Practice*. – 2012. – T. 19, № 2. – C. 123–134.
24. Leahy, R. L. Therapeutic techniques for changing emotional schemas / Leahy, R. L. // *Cognitive and Behavioral Practice*. – 2017. – T. 24, № 3. – C. 245–256.
25. Creswell, J. W. Research design / Creswell, J. W. – Thousand Oaks : SAGE, 2014.
26. Leahy, R. L. Emotional schemas in CBT / Leahy, R. L. – New York : Guilford Press, 2007.
27. Ministry of Education of China. Higher education statistics / Ministry of Education of China. – Beijing : Ministry of Education of China, 2023.
28. Ochsner, K. N., Gross, J. J. The cognitive control of emotion / Ochsner, K. N., Gross, J. J. // *Trends in Cognitive Sciences*. – 2005. – T. 9, № 5. – C. 242–249.
29. Mesquita, B., Markus, H. R. Culture and emotion: Models of agency as sources

- of cultural variation in emotion / Mesquita, B., Markus, H. R. // *Annual Review of Psychology*. – 2004. – T. 55. – C. 311–340.
30. Watson, D., Clark, L. A. The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule / Watson, D., Clark, L. A. – Iowa City : University of Iowa, 1994.
 31. Liu, Y., Lu, Z. Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms / Liu, Y., Lu, Z. // *Journal of Educational Psychology*. – 2011. – T. 103, № 4. – C. 899–914.
 32. Kabat-Zinn, J. Mindfulness-based interventions in context / Kabat-Zinn, J. // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2003. – T. 10, № 2. – C. 144–156.
 33. Nolen-Hoeksema, S. Emotion regulation and psychopathology / Nolen-Hoeksema, S. // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2012. – T. 8. – C. 161–187.
 34. Baglioni, C., et al. Sleep and emotion regulation / Baglioni, C., et al. // *Sleep Medicine Reviews*. – 2010. – T. 14, № 1. – C. 45–54.
 35. 教育部. 高等学校学生心理健康教育指导纲要 / 教育部. – 北京 : 高等教育出版社, 2021.
 36. Morris, A. S., et al. The role of the family context in the development of emotion regulation / Morris, A. S., et al. // *Social Development*. – 2007. – T. 16, № 2. – C. 361–388.
 37. Eichstaedt, J. C., et al. Psychological language on Twitter predicts county-level heart disease mortality / Eichstaedt, J. C., et al. // *Psychological Science*. – 2015. – T. 26, № 2. – C. 159–169.
 38. Barrett, L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain / Barrett, L. F. – New York : Houghton Mifflin, 2017.
 39. Hwang, K. K. Foundations of Chinese Psychology: Confucian Social Relations / Hwang, K. K. – New York : Springer, 2012.
 40. Markus, H. R., Kitayama, S. Culture and the self / Markus, H. R., Kitayama, S. // *Psychological Review*. – 1991. – T. 98, № 2. – C. 224–253.
 41. Barrett, L. F. The theory of constructed emotion / Barrett, L. F. // *Psychological Science*. – 2017. – T. 28, № 6. – C. 723–732.
 42. Tsai, J. L., et al. Cultural variation in affect valuation / Tsai, J. L., et al. // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2006. – T. 90, № 2. – C. 288–307.
 43. Ryff, C. D., Keyes, C. L. The structure of psychological well-being revisited / Ryff, C. D., Keyes, C. L. // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – T. 69, № 4. – C. 719–727.
 44. Lazarus, R. S. Stress and emotion / Lazarus, R. S. – New York : Springer, 2006.
 45. Mesquita, B., Karasawa, M. Different emotional lives / Mesquita, B., Karasawa, M. // *Cognition Emotion*. – 2002. – T. 16, № 1. – C. 127–141.
 46. Gross, J. J. Emotion regulation / Gross, J. J. // *Current Directions in*

- Psychological Science. – 2002. – T. 11, № 3. – C. 124–128.
47. Soto, J. A., et al. Age differences in emotion regulation / Soto, J. A., et al. // Psychology and Aging. – 2018. – T. 33, № 6. – C. 923–932.
48. Van de Vijver, F. J. R., Leung, K. Methods and data analysis for cross-cultural research / Van de Vijver, F. J. R., Leung, K. – New York : Sage, 1997.
49. Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. Cognitive Therapy of Personality Disorders (2nd ed.) / Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. D. – New York : Guilford Press, 2004.
50. Diener, E. Subjective well-being / Diener, E. // Psychological Bulletin. – 1984. – T. 95, № 3. – C. 542–575.
51. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale / Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. // Journal of Personality Assessment. – 1985. – T. 49, № 1. – C. 71–75.