

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY



УДК 159.942

Оригинальное эмпирическое исследование

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-61-71>



OHYNLR

Стратегии эмоциональной регуляции у мужчин и женщин с разным уровнем психологического благополучия

Юлия В. Селезнева^{ID}✉, Елена А. Ермоленко^{ID}

Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

✉ yulya.selezneva@gmail.com

Аннотация

Введение. Психологическое благополучие, как позитивное самопринятие, продуктивность отношений с окружающими, автономия, управление окружающей средой и способность к личностному росту, является значимой проблемой психологических исследований. В ситуации стрессогенности и сложности современного мира одна из актуальных задач – исследовать факторы, влияющие на психологическое благополучие личности, определить внутренние ресурсы человека, обеспечивающие возможности самореализации и социальной адаптации, описать особенности и различия в условиях психологического благополучия для мужчин и женщин. В данной статье представлены результаты изучения взаимосвязи стратегий эмоциональной регуляции и психологического благополучия у мужчин и женщин разных возрастных групп.

Цель. Изучение различий в стратегиях эмоциональной регуляции у мужчин и женщин с разным уровнем психологического благополучия; выявление факторов, влияющих на формирование дисфункциональных эмоциональных схем.

Материалы и методы. Для определения уровня психологического благополучия была применена Шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского. Для диагностики общего уровня напряженности эмоциональных схем и выявления специфических вариантов дисфункциональных схем была применена Шкала эмоциональных схем Лихи, LESS II, в адаптации Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский. Также в исследовании применялся Тест жизнестойкости Мадди в адаптации Е. Н. Осина; методика исследования самоуправления, VCI, в адаптации О. В. Митиной и Е. И. Рассказовой. Статистический анализ полученных данных проводился с использованием критерия Краскела-Уоллиса и линейного регрессионного анализа.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что респонденты с низким уровнем психологического благополучия обладают более широким спектром дисфункциональных эмоциональных схем; существуют половозрастные различия в используемых стратегиях эмоциональной регуляции. Показатели психологического благополучия влияют на преобладающие эмоциональные схемы у мужчин и женщин.

Обсуждение результатов. Проблема взаимосвязи стратегий эмоциональной регуляции и качества жизни (психологического благополучия) широко представлена сегодня в психологии. Среди наиболее разрабатываемых проблем можно выделить следующие: стратегии эмоциональной регуляции как фактор психоэмоциональных нарушений; влияние дезадаптивных эмоциональных схем на переживание стресса, а также изучение половозрастных различий в показателях психологического благополучия.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, эмоциональные схемы, психологическое благополучие, личностный рост, управление окружением

Для цитирования. Селезнева, Ю. В., и Ермоленко, Е. А. (2026). Стратегии эмоциональной регуляции у мужчин и женщин с разным уровнем психологического благополучия. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 9(1), 61–71. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-61-71>

Emotional Regulation Strategies in Men and Women with Varying Levels of Psychological Well-Being

Yulia V. Selezneva , Elena A. Ermolenko 

Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russian Federation

 yulya.selezneva@gmail.com

Abstract

Introduction. Psychological well-being, such as positive self-acceptance, productive relationships with others, autonomy, environmental management, and the ability for personal growth, is a significant problem in psychological research. In the situation of stress and complexity of the modern world, one of the urgent tasks is to investigate the factors that affect the psychological well-being of the individual, to determine the internal resources of a person that provide opportunities for self-realization and social adaptation, to describe the features and differences in the conditions of psychological well-being for men and women. This article presents the results of studying the relationship between emotional regulation strategies and psychological well-being in men and women of different age groups.

Objective. To study differences in the strategies of emotional regulation in men and women with different levels of psychological well-being; to identify factors influencing the formation of dysfunctional emotional schemes.

Materials and Methods. To determine the level of psychological well-being, the K. Riff Scale of psychological well-being adapted by N. N. Lepeshinsky was used. To diagnose the general level of intensity of emotional schemes and identify specific variants of dysfunctional schemes, the Leahy Scale of emotional schemes, LESS II, adapted by N. A. Sirota, D. V. Moskovchenko, V. M. Yaltonsky was used. The study also used the Muddy Resilience Test adapted by E. N. Osin; the Self-management research methodology, VCI, adapted by O. V. Mitina and E. I. Rasskazova. Statistical analysis of the obtained data was performed using the Kruskal-Wallis test and linear regression analysis.

Results. The results of the study showed that respondents with a low level of psychological well-being have a wider range of dysfunctional emotional circuits; there are gender and age differences in the emotional regulation strategies used. Indicators of psychological well-being affect the prevailing emotional patterns in men and women.

Discussion. The problem of the relationship between emotional regulation strategies and quality of life (psychological well-being) is widely presented in psychology today. Among the most developed problems are the following: strategies of emotional regulation as a factor of psychoemotional disorders; the influence of maladaptive emotional schemes on stress experience, as well as the study of gender and age differences in indicators of psychological well-being.

Keywords: emotional regulation, emotional schemas, psychological well-being, personal growth, environmental management

For Citation. Selezneva, Yu. V., and Ermolenko, E. A. (2026). Strategies of emotional regulation in men and women with varying levels of psychological well-being. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 9(1), 61–71. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2026-9-1-61-71>

Введение

Проблема изучения психологического благополучия личности относится к числу наиболее значимых для современной психологии. Способность реализовывать свой потенциал, быть открытым миру, быть социально и психологически зрелым, проявлять автономию и продолжать развиваться – все эти характеристики в гуманистической психологии соотнесены с понятием психологического благополучия и раскрыты в трудах гуманистических психологов. Так, основная идея концепции А. Маслоу состоит в том, что самоактуализация является высшей формой психологического благополучия, отражающая полную реализацию своего потенциала, бесконечный процесс «становления тем, кем ты можешь стать» (Маслоу, 1997). Такого человека, по мнению автора, отличает адекватное восприятие реальности, принятие себя и других, спонтанность, центрированность на задаче (а не на себе), автономия, независимость как потребность в уединении, свежесть восприятия, мистические вершинные переживания, общественный интерес, глубина межличностных связей, философское чувство юмора как вершина в развитии эмоциональной сферы. Кроме этого, психологическое благополучие связано с бытийными ценностями: истина, добро, красота, целостность, совершенство, справедливость. Это всегда мотивация роста и личностная зрелость. Для К. Роджерса сущность психологического благополучия состоит в глубине и продуктивности взаимоотношений с Другим (Роджерс, 1994). Таким образом, психологическое благополучие в данном контексте предполагает прежде всего открытость опыту, способность принимать все эмоциональные переживания, даже сложные и амбивалентные, доверие к себе, субъективное чувство свободы воли и выбора, а также способность к адаптивному, гибкому творчеству в жизни. Условиями для самоактуализации в этом случае выступают безусловное принятие событий и эмпатия (Роджерс, 1994).

Интересным автором в данном контексте является Г. Олпорт и его представление о зрелой, уникальной личности в социальном контексте. В данном случае понимание зрелой личности как раз и находится в плоскости психологического благополучия. Критерии зрелой личности:

- расширение чувства Я как способность выходить за пределы себя, в том числе через участие в значимой для субъекта деятельности;
- способность устанавливать позитивные отношения с другими;
- самопринятие;
- выраженные ценности и наличие личностных смыслов.

Г. Олпорт подчеркивал роль сознательных мотивов, жизненных личностно значимых целей, способности к рефлексии как необходимых условий для психологического благополучия (Олпорт, 2002). Идея взаимосвязи психологической зрелости и эмоциональной устойчивости в целом достаточно полно раскрыта в рамках экзистенциальной психологии. Так, А. Лэнгле описывает фундаментальные мотивации человека, отражающие качество связи с миром и психологическое благополучие личности. Среди них:

- способность занимать жизнь как Пространство (принятие условий);
- стремление к ценности жизни через пространство отношений, что позволяет выдерживать близость, устанавливать отношения, «дать себя затронуть», а значит на эмоциональном уровне пережить ценность;
- иметь право на собственную жизнь и быть самим собой.

Данная характеристика отражает способность человека встретиться с самим собой, быть чувствительным к себе, разглядеть свою сущность, на эмоциональном уровне принять ее и занять позицию в отношении себя, что в свою очередь определяет возможности автономии (Лэнгле, 2021).

В рамках нашего исследования базовой концепцией психологического благополучия является подход К. Рифф. Так, автор выделила шесть ключевых компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Таким образом, психологическое благополучие подразумевает способность к автономии, которая проявляется в независимости от мнения других и способности принимать решения и осуществлять выбор, управлять окружающей средой; в решении задач и преодолении трудностей на пути достижения целей; в постоянном стремлении развиваться и выраженном интересе к жизни (Ryff & Keyes, 1995). Психологическое благополучие, по мнению автора, скорее не эмоциональное состояние наполненности и ощущение счастья, а способность субъекта успешно реализовывать свой потенциал. Отдельное направление исследований в данной области – изучение особенностей психологического благополучия участников образовательного процесса и выявление факторов в образовательной среде, влияющих на них (Солдатова и Шингаев, 2024). Однако авторы, ведущие работу в данном направлении, испытывают затруднения, связанные с недостатком практического инструментария.

Когнитивный подход в изучении эмоций обосновал роль когнитивной оценки и интерпретации в возникновении эмоциональных переживаний. Так, в рамках когнитивного подхода обосновывается важный тезис о том, что убеждения человека в отношении собственных эмоций и их последствий, а именно дисфункциональные убеждения, существенным образом могут влиять на психологическое благополучие и приводить к различным проблемам в психоэмоциональном развитии. Так, А. Эллис предложил когнитивную теорию эмоций, которая лежит в основе рационально-эмотивной терапии, и описывает следующую формулу: А – активирующее событие, В – собственные убеждения, С – возникновение эмоциональных или поведенческих паттернов, которые основаны на убеждениях (Эллис, 2002). Согласно модели Р. Лихи, эмоциональные схемы формируются под влиянием многих факторов, но, чаще всего, это воспитание и родительские запреты на переживание тех или иных эмоциональных переживаний (Лихи, 2020). Именно эмоциональные схемы, по мнению Роберта Лихи, и определяют то, как мы будем воспринимать наши собственные чувства и переживания. Так, например, среди дисфункциональных эмоциональных схем можно выделить инвалидацию эмоций (восприятие эмоции как негативной и незначимой по мнению других людей); непонятность (трудности в понимании собственных эмоций); вина/стыд за переживаемые человеком эмоции; бесчувственность и др. Авторы когнитивного подхода в изучении эмоций обосновали влияние когнитивной оценки, субъективной интерпретации ситуации субъектом (на уровне автоматических мыслей и убеждений) в выраженности тех или иных эмоциональных переживаний. Способность понимать и регулировать собственные эмоциональные переживания, выдерживать амбивалентные, негативные эмоциональные состояния, осознанность – все это является важным показателем психологической зрелости и может быть взаимосвязано с психологическим благополучием личности и способностью реализовывать свой потенциал.

В рамках настоящего исследования интерес представляет анализ взаимосвязей стратегий эмоциональной регуляции и психологического благополучия, выявление различий в данных характеристиках у мужчин и женщин, а также изучение факторов, влияющих на выраженность дисфункциональных эмоциональных схем. Несмотря на большое количество работ по проблеме психологического благополучия, недостаточно исследований, которые бы системно рассматривали, как именно сочетание пола и предпочитаемых стратегий эмоциональной регуляции взаимосвязано с показателями психологического благополучия. *Целью данного исследования* является описание

различий в стратегиях эмоциональной регуляции у мужчин и женщин с разными уровнем психологического благополучия; выявление факторов, влияющих на формирование дисфункциональных эмоциональных схем.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез использовался следующий диагностический инструментарий:

- Шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптация Лепешинского (2007);
- Шкала эмоциональных схем Лихи, LESS II (Leahy, 2002), в адаптации Сирота и др. (2018);
- Тест жизнестойкости Мадди, адаптация Осина (2013);
- Методика исследования самоуправления, VCI Куль и Фурмана, адаптация Митиной и Рассказовой (2019).

Полученные данные были обработаны с применением стандартных методов описательной статистики. Для подсчета данных использован критерий Краскела-Уоллиса и линейный регрессионный анализ. Подсчеты проводились в компьютерной программе для статистической обработки данных SPSS Statistics 22.0.

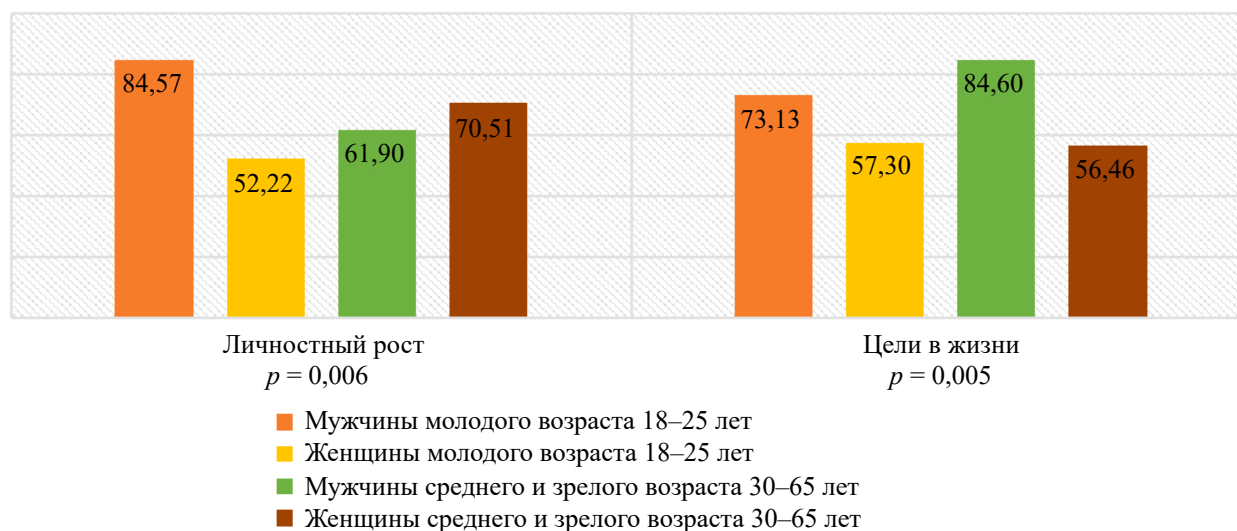
Результаты исследования

На первом этапе были изучены особенности психологического благополучия и проведено распределение выборки в зависимости от уровня психологического благополучия. По результатам диагностики (Шкала психологического благополучия Рифф) у большего количества респондентов преобладает средний уровень психологического благополучия – 47,4 %. Низкий уровень психологического благополучия характерен для 18,8 % респондентов; высокий уровень – для 33,8 % респондентов. В целях выявления половозрастных различий в используемых стратегиях эмоциональной регуляции и показателей психологического благополучия респонденты были разделены на 4 группы: мужчины молодого возраста 18–25 лет (22,6 %); женщины молодого возраста 18–25 лет (25,6 %); мужчины среднего и зрелого возраста 30–65 лет (22,6 %); женщины среднего и зрелого возраста 30–65 лет (28,6 %).

На следующем этапе был проведен сравнительный анализ половозрастных различий в показателях психологического благополучия с применением критерия Краскела-Уоллиса. Полученные данные подтвердили наличие статистически достоверных различий по шкалам «Личностный рост» и «Цели в жизни». Так, шкала «Личностный рост» статистически наиболее выражена в группе мужчин молодого возраста 18–25 лет, шкала «Цели в жизни» – в группе мужчин среднего и зрелого возраста 30–65 лет (рисунок 1).

Рисунок 1

Половозрастные различия особенностей психологического благополучия (в средних рангах)



Таким образом, для мужчин молодого возраста (18–25 лет) характерна выраженная направленность на саморазвитие, открытость новому опыту и восприятие жизни как процесса постоянного развития и реализации собственного потенциала. Данные результаты обусловлены тем, что одной из задач данного возрастного этапа является поиск себя и формирование идентичности. Интересно, что для мужчин среднего и зрелого возраста (30–65 лет) характерно в большей степени чувство осмысленности и направленность жизненного пути (высокие значения по шкале «Цели в жизни»). Полученные данные свидетельствуют о возрастной динамике выраженности компонентов психологического благополучия у мужчин: если в молодости на первый план выходит динамический аспект (личностный рост как становление и саморазвитие), то в зрелом возрасте его сменяет четкая направленность на осознание целей в жизни как реализации собственного потенциала и тенденция к общей осмысленности жизни и жизненных планов. У женщин в рамках данного анализа подобных различий обнаружено не было, что, на наш взгляд, требует дополнительного исследования и может указывать на иную траекторию в развитии психологического благополучия.

Следующий этап был связан с изучением различий в используемых стратегиях эмоциональной регуляции. Как видно из Таблицы 1, существуют различия в преобладающих стратегиях эмоциональной регуляции в зависимости от уровня психологического благополучия (проверка на достоверность различий осуществлялась с помощью критерия Краскела-Уоллиса). Так, показатель «инвалидации» при $p = 0,000$, «непонятности» при $p = 0,009$, «обесценивания» при $p = 0,007$, «потери контроля» при $p = 0,037$, «руминации» при $p = 0,006$, «непринятия чувств» при $p = 0,006$ и «обвинения» при $p = 0,001$ статистически выражены в группе респондентов с низким уровнем психологического благополучия. Показатель «низкая выраженность чувств» при $p = 0,003$ статистически выражен в группе респондентов со средним уровнем психологического благополучия. Показатель «упрощенный взгляд» при $p = 0,001$ статистически выражен в группе респондентов с высоким уровнем психологического благополучия.

Таблица 1

Особенности эмоциональных схем у респондентов с разным уровнем психологического благополучия

Категории респондентов	Респонденты с низким уровнем психологического благополучия	Респонденты со средним уровнем психологического благополучия	Респонденты с высоким уровнем психологического благополучия	Уровень значимости
Ср. ранги	85,24	Инвалидация 75,35	45,18	0,000
Ср. ранги	76,60	Непонятность 73,24	52,93	0,009
Ср. ранги	55,98	Упрощенный взгляд на эмоцию 58,88	84,49	0,001
Ср. ранги	76,56	Обесценивание 73,57	52,49	0,007
Ср. ранги	76,96	Потеря контроля 71,28	55,48	0,037
Ср. ранги	81,72	Руминации 70,87	53,41	0,006
Ср. ранги	76,88	Непринятие чувств 73,55	52,34	0,006
Ср. ранги	73,64	Низкая выраженность чувств 75,52	51,39	0,003
Ср. ранги	85,00	Обвинение 70,65	51,89	0,001

В соответствии с разделением выборки по половозрастным признакам нами проведен сравнительный анализ выраженности дисфункциональных эмоциональных схем у респондентов разных возрастных и гендерных групп. Полученные результаты представлены в Таблице 2.

Так, эмоциональные схемы «непонятность» при $p = 0,010$, «вина и стыд» при $p = 0,008$, «потеря контроля» при $p = 0,006$ и «чрезмерная рациональность» при $p = 0,005$ статистически выражены в группе мужчин молодого возраста 18–25 лет. Показатель «обесценивание» статистически выражен в группе мужчин и женщин среднего и зрелого возраста 30–65 лет практически в равной степени; «низкая выраженность чувств» при $p = 0,000$ статистически выражена в группе мужчин молодого возраста (18–25 лет) и мужчин среднего и зрелого возраста (30–65 лет) практически в равной степени. Можно сделать вывод о том, что преобладающее большинство дисфункциональных эмоциональных схем достоверно в большей степени выражены у мужчин 18–25 лет. Низкая выраженность чувств характерна для мужчин двух возрастных групп.

На завершающем этапе исследования был проведен регрессионный анализ с целью выявления факторов, влияющих на дисфункциональные эмоциональные схемы у мужчин и женщин. По результатам проведения регрессионного анализа мы получили возможность описать факторы, влияющие на преобладающие дисфункциональные эмоциональные схемы у мужчин и женщин. Таким образом наша гипотеза о возможном влиянии показателей психологического благополучия на выраженность дисфункциональных эмоциональных схем у мужчин и женщин нашла свое подтверждение.

В Таблице 3 приведены результаты данного этапа, согласно которым показатель «самопринятие» у мужчин отрицательно влияет на дисфункциональные эмоциональные схемы «инвалидация», «руминация», «непринятие чувств», «низкая выраженность чувств». В отношении мужчин показатели «личностный рост» и «наличие целей в жизни» отрицательно влияют на выраженность дисфункциональных схем «вина и стыд», «обесценивание», «низкий консенсус».

Таблица 2*Половозрастные особенности выраженности эмоциональных схем*

Категории респондентов	Мужчины молодого возраста 18–25 лет	Женщины молодого возраста 18–25 лет	Мужчины среднего и зрелого возраста 30–65 лет	Женщины среднего и зрелого возраста 30–65 лет	Уровень значимости
Ср. ранги	86,95	63,60	55,97	63,29	0,010
Ср. ранги	82,72	55,18	74,45	59,09	0,008
Ср. ранги	48,97	70,91	73,16	72,71	0,032
Ср. ранги	85,82	58,49	54,65	69,84	0,006
Ср. ранги	80,87	51,34	77,37	61,61	0,005
Ср. ранги	80,80	44,41	82,00	64,08	0,000

Таблица 3*Регрессионная модель влияния переменных-предикторов на эмоциональные схемы по группе мужчин*

Переменные	Нестандарт. коэф.		Стандарт. коэф.	Т	Знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
Самопринятие	–,641	Зависимая переменная: инвалидация		–7,373	,000
Цель в жизни	–,552	Зависимая переменная: вина и стыд		–3,208	,002
Личностный рост	–,343	Зависимая переменная: обесценивание		–3,208	,002
Личностный рост	–,353	Зависимая переменная: низкий консенсус		–2,740	,008
Самопринятие	–,360	Зависимая переменная: руминации		–2,963	,004
Самопринятие	–,563	Зависимая переменная: непринятие чувств		–5,292	,000
Самопринятие	–,432	Зависимая переменная: низкая выраженность чувств		–4,055	,000

В Таблице 4 приведены данные, согласно которым самопринятие в группе женщин отрицательно влияет на дисфункциональные эмоциональные схемы, в частности «упрощенный взгляд». Качество отношений с внешним миром (положительные отношения и управление окружением) у женщин снижает выраженность таких дисфункциональных эмоциональных схем, как инвалидация, обесценивание, обвинение; при этом положительно влияет на эмоциональную схему «упрощенный взгляд».

Таблица 4*Регрессионная модель влияния переменных-предикторов на эмоциональные схемы по группе женщин*

Переменные	Нестандарт. коэф.		Стандарт. коэф.	Т	Знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
Положительные отношения	–,370	Зависимая переменная: инвалидация		–3,674	,000
Управление окружением	,545	Зависимая переменная: упрощенный взгляд		4,348	,000

Окончание таблицы 4

Переменные	Нестандарт. коэф.		Стандарт. коэф.	Т	Знач.
	В	Стандарт. ошибка	Бета		
Самопринятие	–,392	,129	–,464	–3,048	,003
Положительные отношения	–,458	,109	–,469	–4,209	,000
Управление окружением	–,351	,101	–,363	–3,489	,001

Обсуждение результатов

Проблема регуляции эмоций в аспекте психологического благополучия относится к числу наиболее актуальных на современном этапе развития психологической науки и практики. Утрата личностью рефлексивного контакта со своими душевными состояниями имеет негативные последствия для психологического здоровья и снижения качества жизни. Саморегуляция эмоциональных состояний является «ключом» к осознанности собственной жизни, условием развития личности, ее интеграции в общество, сохранения психического здоровья и поддержания психологического благополучия.

Соответственно результатам первого этапа исследования можно сделать вывод о том, что респонденты с низким уровнем психологического благополучия обладают более широким спектром дисфункциональных эмоциональных схем. Для них свойственны следующие эмоциональные схемы: инвалидация, непонятность, обесценивание, потеря контроля, руминации, непринятие чувств, обвинение. Для респондентов со средним уровнем психологического благополучия характерна низкая выраженность чувств, для респондентов с высоким уровнем психологического благополучия характерен упрощенный взгляд на эмоции. С повышением уровня психологического благополучия выраженность дисфункциональных эмоциональных схем существенно снижается. Эмоциональная схема «упрощенный взгляд» наиболее выражена в группе респондентов с высоким уровнем психологического благополучия, что может указывать на то, что данная стратегия эмоциональной регуляции может отчасти отражать адаптивный механизм, связанный со способностью субъекта когнитивно упрощать эмоциональные переживания, в некотором роде снижать ценность переживаний, не погружаясь в их чрезмерный анализ и воспринимать эмоциональные переживания как понятные и управляемые, что способствует быстрому восстановлению и поддержанию позитивного фона.

В результате второго этапа исследования обнаружено, наиболее уязвимой группой в отношении эмоциональной регуляции по результатам нашего исследования являются молодые мужчины (18–25 лет), которые демонстрируют наиболее широкий спектр дисфункциональных эмоциональных схем, связанных с тревогой и когнитивным конфликтом в эмоциональной сфере: непонятность, потеря контроля (переживание эмоций как угрожающих и трудно управляемых), вина и стыд, чрезмерная рациональность, низкая выраженность чувств. Эти схемы во многом взаимосвязаны со стратегией подавления, что, в совокупности с другими схемами, создает картину внутреннего напряжения и затрудненного эмоционального доступа. В отношении респондентов зрелого возраста (независимо от пола) характерно обесценивание как защитная эмоциональная схема, связанная с отрицанием значимости переживаний и обеднением на этой основе эмоционального опыта. Полученные результаты позволяют выделить следующие паттерны эмоциональной регуляции:

- тревожно-конфликтный паттерн молодых мужчин (низкая выраженность эмоций в сочетании с негативными переживаниями такими как вина, стыд). На наш взгляд, выраженные характеристики во многом отражают сложные переживания, связанные с поиском себя и формированием идентичности;
- обесценивающе-сдерживающий – характерен для респондентов зрелого возраста (низкая выраженность чувств), отражающий более жесткую структуру и меньшую гибкость эмоционального репертуара. Таким образом, обобщая полученные данные по двум этапам исследования, заметим, что у молодых мужчин наиболее выражены показатели по шкале психологического благополучия «Личностный рост» и одновременно выявлен и наиболее сложный в эмоциональном отношении профиль эмоциональной регуляции.

По результатам регрессионного анализа мы получили возможность сделать вывод о том, что существуют принципиальные различия в особенностях эмоциональной регуляции у мужчин и женщин и о взаимосвязи дисфункциональных схем и психологического благополучия. В отношении мужчин основным фактором, защищающим от дезадаптивных эмоциональных реакций, является самопринятие, личностный рост и наличие целей в жизни. Именно развитие и укрепление внутренних опор (самоценность, направленность в будущее и саморазвитие) позволяет мужчинам снижать выраженность дисфункциональных эмоциональных схем, таких как вина и стыд, низкий консенсус, обесценивание. Интересно, что для женщин фактором, стабилизирующим эмоциональное состояние, выступает социальная компетентность, а именно продуктивность взаимоотношений и управление своим

окружением. Таким образом, коррекция дисфункциональных эмоциональных схем и поддержка психологического благополучия требуют разных подходов для мужчин и женщин: для мужчин принципиально важна работа над принятием себя и построением жизненной траектории в том числе карьерной траектории, а для женщин – развитие навыков эффективного взаимодействия с миром и укрепления чувства личной эффективности в сфере взаимоотношений с другими людьми.

Взаимосвязь эмоциональной регуляции и психологического благополучия подтверждается такими авторами, как Падун и Климова (2014). Ларионов (2020) рассматривает стратегии эмоциональной регуляции как фактор психоэмоциональных нарушений. В исследовании Жигэу (2022) приводятся данные о связи эмоциональной регуляции и психологического здоровья, которое напрямую связано с высокой оценкой своего субъективного благополучия. Заметим, что для современной психологии понятие «субъективное благополучие» (Diener et al., 2003), в отличие от понятия психологического благополучия (Ryff & Keyes, 1995), связано с субъективным состоянием счастья и может рассматриваться как личностная черта (предрасположенность) и как состояние. Так, Д. А. Леонтьев в одной из своих публикаций дает обзор конструктов, описывающих сходные состояния и дифференцирует понятия «психологическое благополучие», «счастье», «качество жизни» и др. Автор размышляет о соотношении этих понятий и возможности их операционализации. Среди таких оснований, по мнению автора, можно выделить качество мотивации, как содержательное описание потребностей субъекта, об удовлетворении которых как раз и сигнализируют позитивные эмоции, характерные, в частности, для переживания субъективного благополучия (Леонтьев, 2020).

Роль эмоциональных схем в развитии тревожности и депрессии описана в статье Сирота и др. (2018). Анализ результатов данного исследования показал взаимосвязь дисфункциональных эмоциональных схем с тревожностью, депрессией, обсессивно-компульсивными проявлениями и соматизацией. Было доказано влияние эмоциональных схем, таких как руминация, непонятность, инвалидация и чрезмерная рациональность, на симптомы депрессии. В то же время инвалидация, непринятие чувств и упрощенный взгляд на эмоции оказывали влияние на симптомы тревожных расстройств. Влияние дезадаптивных эмоциональных схем на психологическое здоровье и стресс представлено в исследовании Faustino (2025). Исследование подтвердило, что дезадаптивные эмоциональные схемы отрицательно коррелируют с психологическим благополучием, однако положительно – со стрессом.

Половозрастные различия в показателях психологического благополучия раскрыты такими авторами как Asri et al. (2025). По результатам исследования установлено, что женщины демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия. Высокий уровень психологического благополучия особенно представлен в аспекте самопринятия, личностного роста, управления окружающей среды, автономии и целеустремленности в жизни, что согласуется с результатами нашего исследования. Также, выводы о половозрастных различиях в показателях психологического благополучия были описаны в исследовании Кучиной (2024), а различия в выборе стратегий преодолевающего поведения у мужчин и женщин – в исследовании Самсоновой и др. (2020). Половозрастные различия в используемых стратегиях эмоциональной регуляции, а именно выраженное подавление выражения эмоций у мужчин, отмечается такими авторами, как Панкратова и др. (2022), Сайбулаева и Бондарева (2025), Волынкина (2025). Полученные данные подтверждают и дополняют работы других исследователей по указанной проблеме.

Заключение. Данное исследование убедительно доказывает, что при низком уровне психологического благополучия мы имеем дело не с единично выраженными дисфункциональными эмоциональными схемами, а с комплексом взаимосвязанных стратегий эмоциональной регуляции (инвалидация, руминация, обвинение, непринятие чувств и др.). При этом, по мере роста психологического благополучия выраженность дисфункциональных эмоциональных схем независимо от пола снижается, и преобладающей становится стратегия «упрощенный взгляд», отражающая, на наш взгляд, способность к эмоциональной гибкости. В результате исследования мы получили возможность описать гендерно-возрастную специфику стратегий эмоциональной регуляции: зафиксирована выраженная уязвимость молодых мужчин (18–25 лет) в сфере эмоциональной регуляции, для которых характерны выраженные негативные переживания (вина, стыд, потеря контроля) и стратегии подавления (низкая выраженность чувств, чрезмерная рациональность).

Наиболее значимым результатом регрессионного анализа стало выявление принципиально разных психологических ресурсов для мужчин и женщин, что имеет высокую значимость для профилактики дисфункциональных стратегий эмоциональной регуляции и повышения эмоциональной устойчивости и психологического благополучия. Для мужчин такими ресурсами выступают самопринятие, личностный рост и наличие целей в жизни, что статистически значимо снижает выраженность широкого спектра дисфункциональных схем (от инвалидации и руминации до вины и обесценивания). Таким образом, эмоциональная устойчивость и зрелость мужчины во многом обусловлена качеством внутреннего диалога и четкого понимания личной жизненной траектории. Для женщин таким психологическим ресурсом по результатам нашего исследования является компетентность во внешнем мире и позитивные взаимоотношения, управление окружением. Таким образом, психологическое благополучие женщин в большей степени опосредовано качеством взаимодействия с внешним миром, социальной средой и чувством контроля над жизненными обстоятельствами.

В плане программ психологического сопровождения, индивидуального консультирования важно учитывать выявленные различия. В отношении мужчин психологическая работа в большей степени должна быть ориенти-

рована на укрепление самопринятия, построение жизненной перспективы, тогда как фокус в сопровождении женщин может быть направлен на развитие навыков продуктивных отношений и инструментальной компетентности в управлении жизненной средой, что повысит их эмоциональную устойчивость и может существенно снизить потребность в защитном эмоциональном реагировании.

Список литературы

- Волынкина, А. А. (2025). Психологические особенности эмоционального интеллекта современного юношества. *Вестник науки*, 3(7 (88)), 284–299.
- Жигэу, Е. И. (2022). Влияние эмоциональной регуляции на психологическое здоровье в юношеском возрасте. В *Cognitive Neuroscience – 2021: материалы международного форума* (С. 131–135). Издательство Уральского университета.
- Кучина, Т. И. (2024). Психологическое благополучие и ценностные ориентации женщин и мужчин ранней и средней зрелости в мире неопределенности. *Мир науки. Педагогика и психология*, 12(1).
- Ларионов, П. М. (2020). Дисфункциональная когнитивная регуляция эмоций и тип поведения как факторы риска психоэмоциональных нарушений. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена*, 198, 140–154. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-198-140-154>
- Маслоу, А. Х. (1997). *Психология бытия*. Рефл-Бук, Ваклер.
- Митина, О. В., и Рассказова, Е. И. (2019). Методика исследования самоуправления Ю. Куля и Л. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии. *Психологический журнал*, 40(2), 111–127.
- Леонтьев, Д. А. (2020). Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, 1, 14–37. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
- Лепешинский, Н. Н. (2007). Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал (Минск)*, 3, 24–37.
- Лихи, Р. (2020). *Техники когнитивной психотерапии*. Питер.
- Лэнгле, А. (2021). *Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая психология эмоций*. Генезис.
- Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: избранные труды*. Смысл.
- Осин, Е. Н. (2013). Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости. *Организационная психология*, 3(3), 42–60.
- Падун, М. А., и Климова, Л. А. (2014). Регуляция эмоций и психологическое благополучие. В *Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества* (С. 242–256). Институт психологии РАН.
- Панкратова, А. А., Паршикова, О. В., и Черткова, Ю. Д. (2022). Связь стратегий эмоциональной регуляции с субъективным благополучием и жизнестойкостью: эффекты актора и партнера в супружеских парах. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 19(2), 241–258. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-241-258>
- Роджерс, К. (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Прогресс.
- Сайбулаева, Д. Г., и Бондарева, Л. В. (2025). Гендерные различия эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. *Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки*, 40(3), 139–147. <https://doi.org/10.21779/2542-0313-2025-40-2-139-147>
- Самсонова, Н. Л., Маясова, Т. В., и Неделеяева, А. В. (2020). Сравнительный анализ способов совладающего поведения и особенностей саморегуляции в ситуациях стресса у мужчин и женщин среднего возраста. *Перспективы науки и образования*, 3(45), 350–359. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.3.26>
- Сирота, Н. А., Московченко, Д. В., Ялтонский, В. М., и Ялтонская, А. В. (2018). Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей. *Консультативная психология и психотерапия*, 26(3), 33–55. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260303>
- Солдатова, Г. В., и Шингаев, С. М. (2024). Современные исследования психологического благополучия субъектов образования. *Психология человека в образовании*, 6(3), 288–299. <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-3-288-299>
- Эллис, А. (2002). *Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход*. ЭКСМО-Пресс.
- Asri, D. N., Wardani, S. Y., & Lestari, S. (2025). Psychological well-being of exchange program students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071313000>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219. [https://doi.org/10.1016/s1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/s1566-3124(03)15007-9)
- Faustino, B. (2025). Introducing dialectical core schemas theory through mediation models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(8). <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00569-8>
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

References

- Allport, G. (2002). *Formation of personality: Selected works*. Meaning. (In Russ.)
- Asri, D. N., Wardani, S. Y., & Lestari, S. (2025). Psychological well-being of exchange program students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071313000>
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219. [https://doi.org/10.1016/s1566-3124\(03\)15007-9](https://doi.org/10.1016/s1566-3124(03)15007-9)
- Ellis, A. (2002). *Humanistic psychotherapy: A rational-emotional approach*. EKSMO-Press. (In Russ.)
- Faustino, B. (2025). Introducing dialectical core schemas theory through mediation models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(8). <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00569-8>
- Jigau, E. I. (2022). Influence of Emotional Regulation on Psychological Health in Young People. In *Cognitive Neuroscience –2021: Proceedings of the International Forum* (P. 131–135). Ural State University Press. (In Russ.)
- Kuchina, T. I. (2024). Psychological well-being and value orientations of women and men of early and middle adulthood in a world of uncertainty. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 12(1). (In Russ.)
- Larionov, P. M. (2020). Dysfunctional cognitive emotion regulation and type a behaviour pattern as risk factors for psycho-emotional disorders. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 198, 140–154. (In Russ.) <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2020-198-140-154>
- Maslow, A. H. (1997). *Psychology of being*. Reff-Book, Wackler. (In Russ.)
- Mitina, O. V., & Rasskazova, E. I. (2019). J. Kuhl's and A. Fuhrman's Self-Government Test: Psychometric Properties of Russian Language Version. *Psychological Journal*, 40(2), 111–127. (In Russ.)
- Leontiev, D. A. (2020). Happiness and Well-Being: Toward the Construction of the Conceptual Field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 1, 14–37. (In Russ.) <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02>
- Lepeshinsky, N. N. (2007). Adaptation of the questionnaire “Scale of psychological well-being” by K. Riff. *Psychological Journal (Minsk)*, 3, 24–37. (In Russ.)
- Leahy, R. (2020). *Techniques of cognitive psychotherapy*. Piter. (In Russ.)
- Langle, A. (2021). *What drives a person? Existential-analytical psychology of emotions*. Genesis. (In Russ.)
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(3), 177–190. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80048-7](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80048-7)
- Osin, E. N. (2013). Factor structure of the short version of the Test of hardiness. *Organizational Psychology*, 3(3), 42–60. (In Russ.)
- Padun, M. A., & Klimova, L. A. (2014). Regulation of emotions and psychological well-being. In *Psychological health of the individual and spiritual and moral problems of modern Russian society* (P. 242–256). Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.)
- Pankratova, A. A., Parshikova, O. V., & Chertkova, Y. D. (2022). Relationships of Emotion Regulation Strategies with Subjective Well-Being and Hardiness: Actor and Partner Effects in Married Couples. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 19(2), 241–258. (In Russ.) <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2022-2-241-258>
- Rogers, K. (1994). *A look at psychotherapy. Becoming a person*. Progress. (In Russ.)
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Saibulaeva, D. G., & Bondareva, L. V. (2025). Gender Differences in Emotional Intelligence Among Adolescents. *Herald of Dagestan State University. Seria 2: Humanities*, 40(3), 139–147. (In Russ.) <https://doi.org/10.21779/2542-0313-2025-40-2-139-147>
- Samsonova, N. L., Maysova, T. V., & Nedelyaeva, A. V. (2020). Comparative analysis of coping behavior methods and features of self-regulation in stress-situations in middle-aged men and women. *Perspectives of Science and Education*, 3 (45), 350–359. (In Russ.) <https://doi.org/10.32744/pse.2020.3.26>
- Sirota, N.A., Moskovchenko, D.V., Yaltonsky, V.M., Yaltonskaya, A.V. (2018). Development of the Russian Version of the Questionnaire for the Problematic Use of Social Networks. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3), 33–55. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260303>
- Soldatova, G. V., Shingayev, S. M. (2024). Modern research on the psychological well-being of the participants of the education process. *Psychology in Education*, 6(3), 288–299. (In Russ.) <https://doi.org/10.33910/2686-9527-2024-6-3-288-299>
- Volynkina, A. A. (2025). Psychological characteristics of emotional intelligence of modern youth. *The Journal of Science*, 3(7 (88)), 284–299. (In Russ.)

Об авторах:

Юлия Викторовна Селезнева, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](#), [SPIN-код](#), yulya.selezneva@gmail.com

Елена Анатольевна Ермоленко, ассистент кафедры общей и консультативной психологии, Донской государственный технический университет (Российская Федерация, 344003, г. Ростов-на-Дону, ул. Гагарина, 1), [ORCID](#), [SPIN-код](#), ermolenkoelena@list.ru

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Yulia Viktorovna Selezneva, Cand. Sc. (Psychology), Associate Professor of the General and Consultative Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-код](#), yulya.selezneva@gmail.com

Elena Anatolyevna Ermolenko, Assistant Professor of General and Consultative Psychology Department, Don State Technical University (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344003, Russian Federation), [ORCID](#), [SPIN-код](#), ermolenkoelena@list.ru

Conflict of Interest Statement: the authors declare no conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.

Поступила в редакцию / Received 15.12.2025

Поступила после рецензирования / Reviewed 12.02.2026

Принята к публикации / Accepted 13.02.2026