

Осознание потребности в обращении за психологической помощью у студентов с разным уровнем субъективного благополучия

Научный руководитель – Есаян Марине Леоновна

Гайшун Татьяна Александровна

Студент (специалист)

Северо-Кавказский федеральный университет, Социально-психологический факультет,
Кафедра психологии, Ставрополь, Россия
E-mail: tatiاناгаishun1@gmail.com

В современных условиях разнообразных социальных, геополитических, экономических вызовов к психологическому здоровью и благополучию молодых людей актуализируется необходимость развития психологической службы (помощи) в системе высшего образования. Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются психологи – сотрудники психологических служб – это трудности в осознании наличия проблем психологического характера у студентов. Ощущения усталости, одиночества, отверженности, повышенная тревога и страхи выступая в качестве маркеров субъективного неблагополучия, могут служить причиной обращения студентов в психологическую службу [1].

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязи уровня субъективного благополучия студентов с осознанием потребности в обращении за психологической помощью.

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 2242 студента Северо-Кавказского федерального университета. Среди них 1334 девушки и 908 юношей в возрасте от 16 до 22 лет. Опрос проходил с применением google-форм. **Психодиагностический инструментарий:** методика диагностики субъективного благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескоровайна) [4], клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич) [3], опросник «Трудности личностной рефлексии эмоций» (И.В. Белашева, П.Н. Ермаков) [2], авторская анкета «Необходимость психологической службы в ВУЗе». **Статистические методы:** Н-критерий Краскела-Уоллиса, первичный частотный анализ.

Результаты исследования. Частотный анализ результатов анкетирования показал, что 599 студентов имеют повод обратиться к психологу-специалисту (далее 1 группа), при этом среди них высокий уровень общего субъективного благополучия (далее СБ) имеют 126 чел. (21%), средний уровень СБ – 398 чел. (66,5%), и низкий уровень СБ – 75 чел. (12,5%). 1643 студента ответили, что не ощущают необходимость обращения за психологической консультацией (далее 2 группа). При этом, у 808 чел. (49,2%) этой группы студентов отмечается высокий уровень СБ, у 802 чел. (48,9%) – средний уровень и 34 чел. (2%) – низкий уровень СБ.

Обнаружены достоверные различия (Н-критерий Краскела-Уоллиса и анализ средних значений) между студентами, которые считают, что нуждаются в психологической помощи и студентами, не имеющими данной потребности. Респонденты, осознающие потребность в психологической помощи, отличаются более низкими показателями общего субъективного благополучия ($p \leq 0,01$), эмоционального благополучия ($p \leq 0,01$), экзистенциального благополучия ($p \leq 0,01$) и Эго-благополучия ($p \leq 0,01$). Также выявлены достоверные различия между 1 и 2 группами респондентов по таким шкалам, как: «Трудности осознания собственных чувств» ($p \leq 0,01$), «Трудности выражения эмоций» ($p \leq 0,05$) и «Неспособность выдерживать (переносить) эмоции» ($p \leq 0,05$). По этим показателям студенты,

осознающие потребность в обращении за психологической помощью, демонстрируют более выраженный уровень трудностей. Анализируя результаты клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний, достоверные различия были обнаружены по шкалам тревоги, невротической депрессии, астении, обсессивно-фобических нарушений, вегетативных нарушений ($p \leq 0,01$) и истерического типа реагирования ($p \leq 0,05$). Анализ средних значений по анализируемым шкалам, показал, что у студентов, осознающих потребность в обращении за психологической помощью, чаще встречаются признаки невротических состояний.

Обращает на себя внимание тот факт, что 615 чел. (37,4%), убежденных в отсутствии повода обращения к специалисту-психологу, **имеют трудности в личностной рефлексии эмоций**. Чаще всего у них возникают проблемы, связанные с наличием психологических защит, мешающих переработке эмоций и чувств – 379 чел. (61,6%); трудности, связанные с выдерживанием (переносимостью) эмоций и развитием физиологически ориентированных защит – 164 чел. (26,7%); у 72 чел. (11,7%) выражены проблемы с осознанием собственных чувств и трудности выражения эмоций; у 277 чел. (16,9%) этой группы выражены проявления невротического состояния.

Таким образом, студенты, осознающие потребность в обращении за психологической помощью, отличаются более низким уровнем общего субъективного благополучия, сопряженного с эмоциональным благополучием, экзистенциальным благополучием, эго-благополучием, у них чаще встречаются признаки невротических состояний (особенно невротической депрессии и обсессивно-фобических нарушений). Данная группа имеет трудности выражения своих эмоций и их переносимости, что, по нашему мнению, способствует осознанности субъективного состояния и формирует запрос на психологическую консультацию.

Для студентов, демонстрирующих отсутствие запроса на психологическую помощь, характерны более высокий уровень общего субъективного благополучия (особенно его эмоциональной и экзистенциальной составляющей предполагающей наличие усилий достижения благополучия и поиск смысловой насыщенности жизни), меньшая выраженность невротических симптомов. Однако в эту группу вошли и студенты с низким уровнем субъективного благополучия, у которых встречаются невротические симптомы и в большей степени выражены трудности переработки эмоций, что, по нашему мнению, препятствует формированию осознанного отношения к своему психическому здоровью.

Источники и литература

- 1) Белашева И.В., Ермаков П.Н. Субъективное благополучие студентов с алекситимией в контексте сформированности их эмоциональных компетенций в условиях пандемии COVID-19. Национальный психологический журнал. 2023. № 4. С.165-176. DOI 10.11621/npj.2023.0414
- 2) Белашева И.В., Ермаков П.Н. Эмоциональное здоровье личности: методика измерения трудностей личностной рефлексии эмоций. Российский психологический журнал. 2023. № 20(3). С. 66–96. DOI 10.21702/grj.2023.3.4.
- 3) Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. М.: МЕДпресс-информ. 2002. 579 с.
- 4) Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v11i60.277>