

Взаимосвязь субъективного благополучия и трудностей личностной рефлексии эмоций у студенческой молодежи

Научный руководитель – Есаян Марине Леоновна

Гайшун Татьяна Александровна

Студент (специалист)

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия

E-mail: tatianagaishun1@gmail.com

В современных условиях разнообразных социальных, геополитических, экономических вызовов актуализируются вопросы поддержания психологического благополучия студенческой молодежи через изучение позитивных и негативных факторов, его детерминирующих. Молодые люди могут испытывать трудности с пониманием и выражением своих эмоций, их переработкой и контейнированием, что безусловно, оказывает влияние на их субъективное благополучие [1].

Целью нашего исследования является выявление взаимосвязи уровня субъективного благополучия с особенностями личностной рефлексии эмоций у студенческой молодежи.

Характеристика выборки. В исследовании приняли участие 2586 студентов Северо-Кавказского федерального университета. Среди них 1551 девушка и 1035 юношей в возрасте от 16 до 25 лет (средний возраст 21,8 лет). **Психодиагностический инструментарий:** методика диагностики субъективного благополучия личности (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескоровайная) [3], опросник «Трудности личностной рефлексии эмоций» (И.В. Белашева, П.Н. Ермаков) [2]. **Статистические методы:** первичный частотный анализ, коэффициент корреляции Пирсона (r-Пирсона).

Результаты исследования. Частотный анализ результатов исследования показал, что среди студентов (93%) преобладает высокий и средний уровень субъективного благополучия и его составляющих. Это свидетельствует о высокой степени удовлетворенности базовых потребностей (безопасность, условия проживания, материальные, экологические потребности и т.д.); удовлетворенности собой (характером, внешностью и др.); о событийно-смысловой насыщенности их жизни; о том, что они прилагают усилия для достижения благополучия и результатов деятельности. Однако, по шкале социально-нормативного благополучия у 61,9% респондентов обнаружен низкий уровень показателей, что, по нашему мнению, связано с тем, что студенты находятся на начальных этапах своего профессионального становления и не достигли еще желаемого социального статуса.

В ходе анализа результатов, полученных по методике трудности личностной рефлексии эмоций (Белашева И.В., Ермаков П.Н., 2023) было определено, что у большинства молодых людей (72,1%) способности распознавать и идентифицировать собственные чувства и эмоции даже при их малой интенсивности, а также способности осознавать влияние эмоциональных состояний на процесс и результаты учебной деятельности и социальной активности находятся в зоне оптимальной личностной рефлексии эмоций.

По шкалам трудностей выражения эмоций, избегания эмоций, подавления эмоций и неспособности выдерживать (переносить) эмоции большая часть (53%) респондентов находятся в зоне диагностической неопределенности относительно проблем личностной рефлексии эмоций, это говорит о возможных затруднениях в выражении собственных переживаний, ограниченном «словаре» эмоций при описании своего эмоционального состояния и состояния окружающих; могут возникать затруднения в контроле внешних проявлений своих эмоций; также при переживании интенсивных эмоций может возникнуть тенденция

к их избеганию, и/или избеганию ситуаций, провоцирующих их. Отмечается, что 18,3% студентов склонны подавлять собственные эмоции, не давать им адекватного «выхода», что может приводить к накоплению неотреагированного эмоционального опыта и возникновению невротических проявлений.

Особое внимание, по нашему мнению, следует уделить показателям по шкале склонности использовать физиологически ориентированные защиты 68,1% респондентов характеризуются низкой (или не сформированной) способностью выдерживать интенсивные полярные эмоции и быть в осознанном контакте с собственными эмоциями, что проявляется в склонности снимать эмоциональное напряжение лекарственными препаратами или другими веществами (алкоголь, никотин), физической нагрузкой, дыхательными упражнениями, едой.

Нами проведен корреляционный анализ для выявления взаимосвязи субъективного благополучия (СБ) и особенностей личностной рефлексии эмоций. Результаты анализа обнаружили статистически значимые умеренные и слабые корреляции. Так, например, выявлены умеренные отрицательные связи СБ и трудностями осознания собственных чувств ($r=-0,341$), трудностями выражения эмоций ($r=-0,311$), это свидетельствует о том, что студенты с высокими показателями СБ испытывают меньше трудностей в распознавании и описании своих чувств, а также способны давать адекватный выход своим эмоциям. СБ хоть и слабо, но статистически достоверно отрицательно коррелирует с неспособностью выдерживать (переносить) эмоции ($r=-0,228$), склонностью использовать физиологически ориентированные защиты ($r=-0,156$), запретами на эмоции ($r=-0,179$), подавлением эмоций ($r=-0,112$), это объясняет, что студенты имеющие более высокий показатели СБ реже испытывают трудности и, соответственно, имеют высокую толерантность к эмоциональным нагрузкам и реже прибегают к физиологически ориентированным защитами.

Полученные результаты имеют важное теоретическое и практическое значение. С теоретической точки зрения, они расширяют наше понимание взаимосвязи между эмоциональными процессами и субъективным благополучием, подчеркивая роль эмоциональной осознанности и регуляции в поддержании психологического благополучия. С практической точки зрения, результаты исследования могут быть использованы для разработки и внедрения программ психологической помощи и профилактики, направленных на повышение субъективного благополучия студентов.

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/prj.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/rpj.2023.3.4.
- 3) Шамянов 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>