

СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федотова Е.Е.,
студент 4 курса,
направление «Организация работы с молодежью»,
лаборант методического кабинета факультета психологии
ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Научный руководитель Маленова А.Ю.,
доцент кафедры социальной психологии
ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Субъективное благополучие отдельных социальных групп выступает одним из главных факторов психологического благополучия общества в целом. Особенно важным этот тезис становится при оценке масштабных по своей численности общностей, составляющих значительную часть населения страны, с одной стороны, и имеющих особое стратегическое значение для ее развития, с другой. Сочетание этих двух признаков легко обнаружить у молодежи, объединяющей лиц от 14 до 30 лет, включенной в качестве важной социальной группы во многие программы развития государства. Вместе с тем, именно эта группа, в силу своих возрастных особенностей, отличается заметной нестабильностью, прежде всего, эмоциональной. Тогда как эмоциональная сфера выступает одним из центральных компонентов структуры субъективного благополучия личности. И именно этот компонент отличает присутствие множества неоднородных по своему знаку и природе переживаний, состояний, эмоций, настроений, комплекс которых и определяет общий тон самочувствия.

По мнению Н. Брэдберна, помимо субъективного ощущения счастья, эмоциональный компонент психологического благополучия тесно связан с эмоциональной окраской его переживаний, обусловленной постоянным взаимодействием позитивных и негативных эмоций [4]. В свою очередь, оценка знака последних, по мнению Л.В. Куликова, отчетливо проявляется в качестве предпосылок способствующих или препятствующих оптимальному протеканию деятельности или поведения с целью получения же-

лаемого продукта [1]. Это особенно важно в условиях деятельности, отличающейся продолжительностью и систематичностью, в рамках которой субъект способен к максимальной степени увлеченности не противоречащей, однако, его готовности к сознательным, преднамеренным действиям контроля, добавляет М. Селигман [2]. При этом, эмоциональный компонент через призму субъективного благополучия раскрывается рядом авторов, в частности, Ю.В. Филоненко и Е.А. Яковлевой, не только как общая совокупность чувств и настроений человека, но и через доминирование положительных эмоций над отрицательными [3].

Опираясь на указанные положения, мы организовали исследование эмоционального самочувствия омской молодежи в возрасте 17 до 24 лет. Все опрошенные являются студентами восьми высших учебных заведений города, что подчеркивает присутствие у них организованной деятельности в качестве ведущей. Общая выборка составила 310 студентов разных курсов и направлений подготовки, из них 190 девушек и 120 юношей. Основная гипотеза исследования предполагала, что студенческая молодежь в силу своего возраста, отличается повышенной эмоциональностью и амбивалентностью переживаний, при этом, в общей структуре самочувствия присутствует доминирование положительных эмоций над отрицательными, что является, в целом, признаком субъективного благополучия этой группы.

Для оценки эмоционального компонента субъективного благополучия студентов был использован метод тестов: методика «Индекс оценки аффекта», AVI (J.L. Tsai, B. Knutson, H.H. Fung, 2006) [5]. Для обработки применялся факторный анализ. Целесообразность последнего напрямую вытекает из его задач, соответствующих основной идее нашего исследования: 1) сокращение числа переменных (методический инструментарий представляет собой список, состоящий из 30 эмоциональных состояний, отличающихся по знаку (по 15 в группе), каждое из которых оценивается через призму переживания (П) и выражения (В); 2) определение структуры взаимосвязей между переменными (определение общей структуры эмоционального самочувствия молодежи).

Факторный анализ переживаемых (П) и выражаемых (В) эмоциональных состояний студенческой молодежи позволил выявить 14 факторов, которые в совокупности объясняют 70,3%

всей дисперсии. Большое число факторов говорит о сложности структуры эмоциональной сферы молодежи. При этом, отрицательные состояния образовали пять факторов, а положительные – девять, то есть последние практически вдвое превышает первую группу. Вместе с тем, факторы, описывающие позитивное самочувствие молодежи, зачастую содержат по 1-2 дескриптора (пять из девяти), тогда как согласно процедуре факторного анализа, желательно, чтобы их количество было три и более. Принимая во внимание этот факт, мы все же его опускаем, так как для проверки гипотезы в рамках научных исследований, в том числе, прикладного характера, это считается допустимым.

Помимо количественного анализа факторов и составляющих их дескрипторов, особое значение, безусловно, имеет анализ качественный, отражающий содержательную наполненность каждого фактора. Начнем его с оценки негативных переживаний, сопровождающих жизнедеятельность студенческой молодежи (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Структура эмоционального самочувствия
студенческой молодежи
(отрицательные состояния)

№	Фактор	Дескрипторы	На- грузка	№	Фактор	Дескрипторы	На- грузка
1	Враждебность	Враждебность (В)	0,796	2	Грусть (продолжение)	Волнение (П)	0,507
		Ненависть (В)	0,777			Нервозность (П)	0,493
		Ненависть (П)	0,772			Депрессия (П)	0,486
		Враждебность (П)	0,763			Нервозность (В)	0,461
		Гнев (В)	0,699			Депрессия (В)	0,435
		Гнев (П)	0,669			3	Стыд
		Отвращение (В)	0,610	Стыд (В)	0,664		

		Отвращение (П)	0,485			Смущение (В)	0,627
		Гордость (В)	0,447			Смущение (П)	0,619
2	Грусть	Грусть (В)	0,736	4	Сонли- вость	Сонливость (П)	0,771
		Тоска (В)	0,698			Сонливость (В)	0,705
		Грусть (П)	0,672			Лень (П)	0,607
		Тоска (П)	0,671			Лень (В)	0,604
	Страх (В)	0,654	5	Скука	Скука (П)	0,737	
	Страх (П)	0,649			Скука (В)	0,731	
	Волнение (В)	0,595					

Содержание дескрипторов фактора «Враждебность», в большинстве случаев, оказалось предсказуемым, в его состав вошли достаточно согласованные по знаку и силе эмоциональные состояния как переживаемые, так и проявляемые студентами: враждебность, ненависть, гнев, отвращение. Особого комментария, в данном случае, заслуживает последнее, обуславливающее, скорее, реакцию бегства, а не нападения, как в других случаях. Несмотря на то, что умеренное чувство отвращения обычно провоцирует нас избегать взаимодействия с объектом неприязни, существенная антипатия, особенно при появлении угрозы безопасности со стороны ее источника, способна спровоцировать потребность в более активном проявлении своего недовольства посредством ненависти, гнева и враждебности, в том числе с целью устранить причину отвращения и не испытывать ее воздействие в дальнейшем. Однако, более неожиданным было обнаружить в составе этого фактора чувство «гордость», которое помимо положительной направленности отличается от прочих состояний данной группы тем, что представлена в ней только на уровне внешнего проявления, в то время как другие состояния представлены еще и на уровне их внутреннего переживания. Полагаем, что интерпретация присутствия гордости здесь может быть такой. Поскольку выражение агрессии часто воспринимается как проявление уверенности, правоты и силы, переживание и проявление

различных отрицательных эмоций логично дополняет чувство гордости, которое может быть вызвано способностью действовать четко и решительно, отстаивая свои интересы и границы. С другой стороны, допускаем, что гипертрофированность переживания гордости может превратиться в гордыню, высокомерие меняя тем самым свой знак на противоположный. В этом случае, возможна и обратная детерминация – активная демонстрация своих достоинств, позволяет человеку считать себя в определенной степени выше окружающих, обостряя проявление к ним отрицательных эмоций, в том числе, достаточно сильных, что достаточно типично для определенного возрастного периода. В любом случае, эта связь проявления гордости с целым комплексом негативных переживаний, потенциально способствующих девиациям поведения молодежи, требует самостоятельной рефлексии и особого социального контроля.

Наравне с переживаниями, стимулирующими активность реакций, достаточной силой обладает и противоположная по этому критерию группа, обозначенная нами по доминирующему дескриптору «Грусть». В состав этого фактора вошли переживание и выражение большого числа состояний, которые имеют отрицательную окраску – грусть, тоска, страх, волнение, нервозность и депрессия. Полагаем, что единовременное появление данных переживаний может быть следствием ситуации повышенной эмоциональной нагрузки у студентов, в которой противостояние имеющимся трудностям, сопровождающееся волнением, нервозностью и страхом, затем сменяется отказом от борьбы, то есть пассивным поведением, которое может сопровождаться грустью и тоской. Заметим, что систематическое ощущение тоски и грусти может привести к депрессии или, напротив, быть одним из основных ее симптомов, что подтверждает справедливое совместное присутствие названных состояний в общем факторе.

Следующий фактор составляют две схожие эмоции – смущение и стыд. В основе данных состояний лежит общее ощущение несоответствия своего поведения требованиям окружающей среды. При этом смущение в большей степени предвосхищает ситуацию негативной оценки, тогда как стыд, как правило, является ее итогом. Негативный эффект данных состояний состоит в том, что интенсивное переживание смущения и стыда может спо-

способствовать ограничению общения и социальной изоляции человека, лишая его социальной поддержки и одобрения в сложных ситуациях стресса.

Достойную конкуренцию предыдущему фактору составляет следующий, объединяющий переживание и выражение сонливости и лени. Одной из общих причин данных состояний студентов можно считать усталость и растраченность энергетических ресурсов вследствие несбалансированной активности и чрезмерной нагрузки, в том числе в ночное время суток. При этом если сонливость указывает на объективную неспособность поддерживать привычный уровень активности, то лень скорее говорит о низкой мотивации, то есть отсутствии желания осуществлять какую-либо деятельность, причем не только из-за переутомления, но и по причине ее несоответствия способностям и интересам человека. В любом случае, как лень, так и сонливость имеют отрицательный эффект, поскольку затрудняют мобилизацию волевых усилий и препятствуют эффективной работе. В связи с чем может потребоваться увеличение времени для отдыха, а также сокращение или контроль нормативных стрессовых ситуаций, вызванных решением трудных задач. Однако если полноценный отдых не возвращает человека в норму, к его обычной бодрой деятельной жизни, то продолжительное ощущение сонливости и лени можно интерпретировать как значимый симптомом патологического состояния его организма. Это особенно важно при оценке самочувствия молодежи, поскольку с учетом ее возрастных особенностей именно активное поведение является более типичным.

Интересным, в данном случае, нам показалось то, что фактор «Скука» отказался образован собственно переживанием и проявлением этого состояния, являясь автономным по отношению к сонливости и лени. То есть, последние могут не являться ни ее следствием, ни причиной. Скорее всего, скука у студентов возникает в связи с некоторой монотонностью и предсказуемостью определенных видов деятельности, в том числе, учебной. Поскольку каждый из молодых людей склонен стремиться к разнообразным впечатлениям, периодическая смена обстановки и преобразование процесса монотонного труда являются простыми мерами, необходимыми для эффективного осуществления любой, как интеллектуальной, так и двигательной активности.

Перейдем к анализу структуры позитивных переживаний студентов, образованной девятью факторами, ключевыми среди которых являются «Веселье» и «Уважение» (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Структура эмоционального самочувствия
студенческой молодежи
(положительные состояния)

№	Фактор	Дескрипторы	Нагрузка	№	Фактор	Дескрипторы	Нагрузка
1	Веселье	Веселье (В)	0,759	4	Безмятежность	Безмятежность (П)	0,806
		Веселье (П)	0,731			Безмятежность (В)	0,782
		Приподнятое настроение (В)	0,695			Надежда (П)	0,477
		Приподнятое настроение (П)	0,681			Надежда (В)	0,426
		Уверенность в себе (П)	0,560	5	Влюбленность	Влюбленность (В)	0,730
		Уверенность в себе (В)	0,554			Влюбленность (П)	0,727
2	Уважение	Уважение (В)	0,813	6	Энтузиазм	Энтузиазм (П)	0,748
		Уважение (П)	0,810			Энтузиазм (В)	0,720
		Благодарность (В)	0,680	7	Расслабленность	Расслабленность (П)	0,756
		Благодарность (П)	0,657			Расслабленность (В)	0,716

		Уникальность (П)	0,534	8	Эйфория	Эйфория (В)	0,707
		Уникальность (В)	0,463			Эйфория (П)	0,768
3	Спокойствие	Спокойствие (В)	0,765	9	Гордость	Гордость (П)	0,465
		Спокойствие (П)	0,663				
		Умиротворение (В)	0,476				
		Умиротворение (П)	0,433				

Первый фактор этой группы представляет собой совокупность переживания и проявления таких эмоциональных состояний как веселье, приподнятое настроение и уверенность себе. Источником данных переживаний может служить преодоление препятствий, поскольку достижение желанной цели наполняет человека радостными эмоциями, а также значительно повышает его самооценку. Высокая оценка собственных способностей влияет на инициативность и формирует смелость в постановке новых целей, их достижение приносит человеку радость и делает его еще более уверенным в себе. Кроме того, общая удовлетворенность миром и собой в студенческом возрасте, которая находит отражение в переживании и проявлении приподнятого настроения и веселья, не дает поводов для страха и сомнений, поэтому испытывая внутренний комфорт на фоне безопасной ситуации, молодой человек также может чувствовать и проявлять уверенность в себе и своих силах.

Необычным в содержании следующего фактора, обозначенного нами как «Уважение», является включение в него помимо благодарности, состояния уникальности. Полагаем, что переживание собственной уникальности, основанное на признании своих достоинств и осознании неповторимых черт, может развить у человека благодарность и уважительное отношение ко всем, кто

принимал участие в его судьбе, сформировав тем самым тот неповторимый индивидуальный опыт, благодаря которому человек стал таким, какой он есть. При этом тот, кто ощущает уникальность, также способен к осознанию собственной ценности, а значит, к самоуважению через фиксацию внимания на своих сильных сторонах, а также к благодарности по отношению к себе за сохранение имеющейся самобытности.

Следующие два фактора также, вопреки нашим ожиданиям, оказались автономными – «Спокойствие» и «Безмятежность». Первый из них включает состояния спокойствия и умиротворения, которые хоть и не обладают выраженной интенсивностью, все же относятся к разряду позитивных. Данные состояния обозначают полное отсутствие тревоги и волнения, возможное либо на фоне реального отсутствия проблем, либо благодаря высокой эмоциональной устойчивости человека в процессе их решения. Полагаем, что в студенческом возрасте, действительно, умиротворение и спокойствие взаимообусловлены, как на уровне переживания, так и выражения. Менее предсказуемой для нас оказалась связь безмятежности и надежды, образующих одноименный фактор. Связь между этими переживаниями мы склонны трактовать следующим образом: молодой человек, который ощущает безмятежность, может испытывать более сильную надежду за счет невозмутимого принятия ситуации в ходе спокойного и ясного анализа ее ресурсов и ограничений. Тогда как представление о том, что предстоящая опасность непреодолима, приводит к ощущению предельной безнадежности, а вместе с тем к отчаянию и сильной тревоге. В свою очередь, верно и обратное: присутствие надежды на положительный исход какого-либо события, содействует стабилизации и гармонизации эмоционального состояния студентов, заметно снижая их напряжение.

Причиной, по которой состояние влюбленности (ее переживание и проявление) заключено в отдельный фактор, может являться доминирование данного переживания в эмоциональном самочувствии у человека, полностью поглощенного объектом своих чувств. Кроме того, влюбленность, которую можно считать ранним этапом обретения любви, имеет важное значение во время становления близких интимных отношений, особо значимых и актуальных в период студенчества.

Следующий фактор сводится к энтузиазму – положительно-му состоянию эмоционального подъема, под влиянием которого человек активно совершает действия по достижению желанной цели. Анализируя данное состояние, важно учитывать, что его переживание и проявление может сопровождать любую деятельность, направленную как на созидание, так и на разрушение чего-либо.

Расслабленность в составе следующего фактора представляет собой полную противоположность эмоциональному напряжению. Она предполагает состояние покоя, которое возможно при бездействии, и позволяет восстанавливать запасы сил, предотвращая или устраняя вызванную напряжением усталость. Нам кажется важным обратить внимание на то, что расслабленность не оказалась в одном факторе с такими состояниями как сонливость, лень и скука (относимыми к переживаниям негативной направленности), что доказывает ее относительно самостоятельный характер в эмоциональной структуре личности в студенческом возрасте.

Еще одним положительно направленным состоянием в составе одноименного фактора является эйфория, которая из-за высокой интенсивности переживания и бурного внешнего проявления больше относится к аффектам, нежели эмоциям и ощущается как состояние радостного подъема и беззаботного веселья, однако без стремления к активной деятельности.

И наконец, последний выявленный фактор, имеющий в структуре эмоциональной сферы наименьший вес, представлен только внутренним переживанием такого положительно окрашенного состояния как гордость, которая, указывая на высокую самооценку, уже упоминалась нами ранее в составе фактора «враждебность», но лишь как экспрессивный компонент данной эмоциональной реакции.

Подводя общий итог, можно выделить несколько тезисов, заключающих основные выводы проведенного исследования:

1. Модель эмоционального самочувствия студенческой молодежи включает 14 факторов, что свидетельствует о сложности и многомерности структуры эмоциональной сферы личности на данном этапе развития.

2. Большинство факторов отличаются однородностью: включают совокупность эмоциональных состояний, имеющих одинаковую направленность – положительную или отрицательную, отражая определенную степень согласованности внутренней структуры эмоциональной сферы личности в студенческом возрасте.

3. Целый ряд факторов включает в себя одно-два состояния, доказывая относительную автономность и дифференцированность эмоциональных переживаний молодых людей в связи с их особой значимостью на данном этапе жизни, допуская их присутствие независимо от других состояний, в том числе схожей направленности и силы.

4. В структуре одного фактора, как правило, присутствует и переживание, и выражение конкретного эмоционального состояния, подчеркивая прямую связь и определенный баланс между тем, что чувствует молодой человек и проявляет в своем поведении и деятельности в социуме.

5. Из 14 факторов 9 являются положительными (состоят из позитивных состояний) и 5 – отрицательных (включают негативные переживания), при этом, количественное доминирование первых над вторыми подтверждает достаточный уровень субъективного благополучия студенческой молодежи. Вместе с тем, в общей структуре эмоционального самочувствия студентов больший вес имеют факторы «Враждебности» и «Грусти», включающие наибольшее число переменных. Конкуренцию им составляют «Веселье» и «Уважение», тем самым раскрывая возможные направления нивелирования или снижения негативных переживаний молодых людей.

В заключение хотелось бы отметить, что наибольший интерес, на наш взгляд, в плане практического применения полученных результатов представляет содержание факторов, имеющих наибольший вес за счет включения целого ряда, иногда трудно прогнозируемых в связке, эмоциональных состояний студентов. Собственно, присутствие этой связи и позволяет предсказывать возможные эмоциональные реакции молодых людей в определенных ситуациях и, как следствие, управлять ими, как со стороны самого субъекта, так и его социального окружения. Последнее нам видится особенно важным при прогнозе неадаптивного или

девиантного поведения студенческой молодежи, обусловленного комплексами состояний отрицательной направленности. В качестве дальнейших исследовательских перспектив нам видится целесообразным изучение детерминации эмоционального самочувствия студенческой молодежи со стороны воздействий среды и собственных личностных качеств. Полагаем также, что структура эмоциональной сферы личности имеет свои особенности и в других возрастах, попадающих в «диапазон» молодости, что требует самостоятельного анализа с целью выявления механизмов повышения психологического благополучия конкретных групп молодежи.

Список литературы.

1. Куликов Л. В. Проблема поиска эмпирических оснований классификации чувств // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2018. – № 1. – С. 4–12.
2. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
3. Филоненко Ю. В., Яковлева Е. А. Субъективное благополучие научно-педагогических работников современных университетов в рамках концепции баланса жизни и труда // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2019. – № 3. – С. 68–85. – URL:<https://doi.org/10.14515/monitoring.2019.3.05> (дата обращения: 03.05.2019).
4. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1996.
5. Tsai J. L., Knutson B., Fung H. H. Cultural Variation in Affect Valuation // Journal of Personality and Social Psychology. – 2006. – № 90 (2). – P. 288–307.