

Особенности самосострадания у студенческой молодёжи с разным типом акцентуаций характера

Научный руководитель – Блаженко Анна Вячеславовна

Андуганова Татьяна Александровна

Студент (бакалавр)

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Институт гуманитарных наук, Калининград, Россия

E-mail: nfyz2406@mail.ru

В последние годы заметно увеличился уровень стресса среди населения России, главными причинами которого стали пандемия COVID-19 и нестабильная политическая ситуация. Возникшие ограничения, неутешительные новости и неопределённость в будущем начали вызывать беспокойство и напряжение в эмоциональном состоянии. По результатам опроса, проведённого Всероссийским центром изучения общественного мнения было выявлено, что больше половины россиян (57%) переживали стресс в 2022 году. [3]

Неблагоприятное воздействие напряжённой обстановки в обществе на эмоциональное благополучие людей обусловило увеличение исследований, направленных на изучение методов управления стрессом и переживания трудных ситуаций. Одним из таких способов является сострадательное (сочувственное) отношение к себе, впервые описанное К. Нефф и П. Гилбертом в 2003 году. [2] Помимо К. Нефф значительный вклад в развитие данного феномена внесли К. Гермер, Г. Чоден, С. Поллак, Л. Зильберштейн-Терч и другие.

В России феномен самосострадания начал активнее изучаться после адаптации «шкалы сочувствия к себе» К. Нефф К. А. Чистопольской, Е. Н. Осиным, С. Н. Ениколоповым в 2020 году. Также данный феномен исследовали И. И. Тихомирова, Т. Х. Невструева, М. А. Маличенко, А. А. Янченко, С. К. Нартова-Бочавер. В своих исследованиях авторы рассматривают связь между самосостраданием и эмоциональной сферой, психологическим благополучием, персональным отношением личности. При этом на данный момент отсутствуют исследования, изучающие связь самосострадания с личностными особенностями, как, например, акцентуациями характера. Недостаточная исследованность данного феномена в российской науке, а также высокий уровень стресса среди студенческой молодёжи [1, 3] обусловили актуальность нашего исследования.

Гипотеза исследования: существует статистически значимая связь между уровнем самосострадания и акцентуациями характера. В исследовании принял участие 71 респондент (12 юношей, 59 девушек) - студенты БФУ им. И. Канта (18-26 лет). Методы исследования: анкетирование. Методики: проективная методика «Незаконченные предложения», шкала Сочувствия к себе Kristin Neff, (2003), опросник Леонгарда - Шмишека (1970). Метод математической обработки - коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам проективной методики было выявлено, что для лиц с застреванием и гипертимностью характерно поддерживающее отношение к себе при неудачах, помощь при психологическом или физическом дискомфорте, открытость к негативным чувствам и мыслям. Для лиц с тревожностью и эмотивностью характерно поддерживающее отношение к себе при неудачах и избегание негативных мыслей и чувств. Для лиц с экзальтированностью и циклотимностью характерно осуждающее отношение к себе при неудачах, терпимость к дискомфорту и отсутствие способов психологической и физической самопомощи.

Проведя математическую обработку данных, была обнаружена статистически значимая ($p[U+2A7D]0,01$) умеренная *прямая корреляция* между общим уровнем самосострадания и гипертимностью ($r_s = 0,345$), означающая, что лица с данной акцентуацией будут

более сострадательными к себе, чем другие. Также была обнаружена статистически значимая умеренная *обратная корреляция* между общим уровнем самосострадания и такими акцентуациями как возбудимость ($r_s = -0,34$), дистимность ($r_s = -0,381$), циклотимность ($r_s = -0,444$), означающая, что у лиц с данными акцентуациями уровень самосострадания будет менее выражен.

Также проводился корреляционный анализ между акцентуациями характера и составляющими самосострадания. Так *прямую корреляцию* имеет гипертимность с добротой к себе ($r_s = 0,355$); при этом *обратную корреляцию* имеют застревание с чрезмерной идентификацией ($r_s = -0,344$), возбудимость с самоизоляцией ($r_s = -0,391$) и чрезмерной идентификацией ($r_s = -0,498$); дистимность с добротой к себе ($r_s = -0,304$), общностью с человечеством ($r_s = -0,355$), самоизоляцией ($r_s = -0,389$) и чрезмерной идентификацией ($r_s = -0,375$); тревожность, экзальтированность и циклотимность имеют обратную корреляцию с самоизоляцией и чрезмерной идентификацией.

Результаты исследования не окончательны, продолжается сбор и анализ данных. Результаты могут служить основой для разработки практических рекомендаций для лиц с разными типами акцентуаций характера по развитию объективного отношения к себя, способствующего пониманию своих эмоций, потребностей, недостатков, что обеспечивает формирование самосострадания.

Источники и литература

- 1) Клочкова А. В., Захаренко Н. А. Социально-психологическое самочувствие студентов: Результаты социологического исследования // Педагогика и психология образования. – 2023. – №. 1. – С. 176-189.
- 2) Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself // Self and identity. – 2003. – Т. 2. – №. 2. – С. 85-101.
- 3) Всероссийский центр изучения общественного мнения. Статья «Стресс – и как с ним бороться?» (25.07.2022) URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja>