

Силина Карина Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Кузнецова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

Куйбышевский филиал ФГБОУ ВО «Новосибирский
государственный педагогический университет»

г. Куйбышев, Новосибирская область

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация:** эмоциональное благополучие является фундаментальным условием психологического здоровья, определяя способность к эмоциональной регуляции, продуктивным отношениям и совладанию со стрессом. Для студентов в период адаптации к вузу, сопряженной с психоэмоциональным напряжением, эта проблема приобретает особую остроту. Нарушения эмоционального благополучия могут приводить к снижению успеваемости, развитию психических расстройств и профессиональной неэффективности. В статье представлены результаты эмпирического исследования эмоционального благополучия студентов-первокурсников, свидетельствующие о наличии латентных признаков эмоционального неблагополучия: высокие показатели вины, тревожности, алекситимии, косвенной агрессии и сниженная удовлетворенность жизнью. Полученные данные обосновывают разработку программ развития эмоционального интеллекта и саморегуляции для эффективной социально-психологической адаптации студентов первого года обучения.*

***Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, студенты-первокурсники, эмоциональное благополучие, психологическое здоровье, эмпирическое исследование.*

Эмоциональное благополучие личности выступает одним из фундаментальных условий успешной жизнедеятельности, определяя способность челове-

ка к контролю и управлению эмоциями, построению продуктивных межличностных отношений и эффективному совладанию со стрессом. В период перехода к университетскому обучению данная проблема приобретает особую остроту. Процесс адаптации к вузовской среде, обретение самостоятельности и столкновение с новыми социальными вызовами сопряжены со значительным психоэмоциональным напряжением. В контексте профессиональной подготовки будущих педагогов и психологов, чья деятельность предъявляет высокие требования к эмоциональной устойчивости и эмпатийным способностям, исследование их собственного эмоционального благополучия становится приоритетной задачей. Нарушения в данной сфере могут приводить к снижению академической успеваемости, развитию психических расстройств и, как следствие, к неэффективности в будущей профессиональной деятельности.

На основе теоретического анализа исследований можно сделать вывод о том, что эмоциональное благополучие является сложным, многомерным конструктом. Оно понимается как субъективное переживание, основанное на аффективном балансе и позитивном психологическом функционировании, включающем автономию, личностный рост, самопринятие и другие компоненты. Однако, несмотря на изученность общего феномена, наблюдается недостаток исследований, посвященных выявлению специфических особенностей эмоционального благополучия студентов-первокурсников педагогического вуза различных направлений подготовки.

Гипотеза исследования строилась на предположении о наличии признаков нарушения эмоционального благополучия у данной категории обучающихся.

Исследование проводилось на базе факультета психолого-педагогического образования КФ ФГБОУ ВО «НГПУ». В исследовании приняли участие 21 студента 1 курса в возрасте 18–20 лет, обучающихся по направлениям подготовки: 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» и 44.03.05. «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Для проверки гипотезы был использован комплекс психодиагностических методик: опросник агрессивности Басса-Дарки, опросник ДС-8 (Л.В. Куликов),

шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина, тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (в адаптации Н.В. Паниной), «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), Торонтская алекситимическая шкала (TAS-26) и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS).

Анализ полученных результатов позволил выявить ряд характерных особенностей, свидетельствующих о наличии скрытых признаков эмоционального неблагополучия у первокурсников. По методике Басса-Дарки было установлено, что при общих показателях индекса агрессивности и враждебности, находящихся в пределах нормы или ниже неё, у всех групп наблюдаются высокие значения по шкалам «вербальная агрессия» (от 43 до 51 балла) и «косвенная агрессия» (от 37 до 69 баллов). Это указывает на то, что конфликтный потенциал реализуется не в открытых столкновениях, а через скрытые, социально приемлемые, но деструктивные формы – сплетни, злые шутки, вербальные нападки. Ключевой проблемой, объединяющей все профили, стал высокий уровень «чувства вины» (от 48 до 53 баллов), свидетельствующий о тенденции к самообвинению и интернализации конфликтов.

Данные методик ДС-8 (Куликов) и Спилбергера-Ханина выявили парадокс: средние и высокие показатели активности и бодрости у студентов маскируют состояние хронического эмоционального напряжения и тревоги. Во всех группах зафиксирован средний или повышенный уровень личностной тревожности (от 39 до 44 баллов) и умеренная напряженность, что делает студентов уязвимыми к стрессу. Положительный образ себя («По» по ДС-8) у большинства респондентов оказался неустойчивым (от 48 до 56 баллов), что указывает на высокую зависимость самооценки от внешних оценок и критики.

Особого внимания заслуживают результаты, полученные по методикам «Индекс жизненной удовлетворенности» и TAS-26. Они выявили значительную дифференциацию между группами. Наиболее низкие показатели удовлетворенности жизнью (26 баллов, граничащие с «выраженной неудовлетворенностью») и пограничный уровень алекситимии (61 балл) зафиксированы у студентов

профилей «Русский язык и Литература» и «Психология образования». Это свидетельствует о глубоком внутреннем дискомфорте и трудностях в вербализации чувств. У студентов языковых и технических профилей (Информатика и Иностранный (английский) язык, Математика и Информатика) уровень алекситимии оказался высоким (66–71 балл) и даже клинически значимым, что говорит о серьезных затруднениях в распознавании и описании собственных эмоций, преобладании внешне-ориентированного мышления и высоком риске психосоматических расстройств.

Анализ стратегий преодоления стресса (SACS) показал, что студенты в целом склонны к конструктивным, социально-ориентированным копингам (поиск поддержки, вступление в контакт). Однако в группах профилей «Математика и Информатика» и «Психология образования» отмечается повышенная импульсивность (20 баллов) и склонность к манипулятивным действиям (18–21 балл), что может создавать риски для стабильности психологического климата в коллективах.

Интегральным показателем выступила «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Несмотря на общую позитивную картину (от 336 до 384 баллов), отражающую успешную адаптацию многих студентов, наблюдается устойчивая градация благополучия в зависимости от профиля обучения. Наиболее высокие результаты (оптимальное функционирование) продемонстрировали студенты-психологи (384 балла), что, вероятно, связано с осознанным выбором профессии и более развитой рефлексией.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу: у студентов-первокурсников педагогического вуза наблюдается комплекс признаков эмоционального неблагополучия в скрытой форме (высокий уровень вины, тревожности, алекситимии, косвенной агрессии, сниженная удовлетворенность жизнью). Выявленные различия между профилями подготовки указывают на необходимость дифференцированного подхода в организации психолого-педагогического сопровождения, а полученные данные подчеркивают важ-

ность разработки программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции для успешной адаптации студентов.

Список литературы

1. Ворожейкин С.А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия / С.А. Ворожейкин // Известия Саратовского университета. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2022. – Т. 11. Вып. 4 (44). – С. 316–327. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-fenomena-subektivnogo-blagopoluchiya/viewer> (дата обращения: 21.03.2026). DOI 10.18500/2304-9790-2022-11-4-316-327. EDN UKZQCS
2. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
3. Рагулина М.В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование / М.В. Рагулина. – Хабаровск: Издательство ТОГУ, 2017. – 116 с.
4. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье как предмет социально-психологического исследования / Л.В. Тарабакина // Теория и практика общественного развития. – 2015. – С. 250–252. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-zdorovie-kak-predmet-sotsialno-psihologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 21.03.2026).