

Мадиева Ангелина Михайловна

магистрант

Научный руководитель

Иванова Наталья Георгиевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

DOI 10.31483/r-167635

КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена анализу компонентов эмоционального благополучия студентов первого курса российских высших учебных заведений как ключевого фактора успешной адаптации к образовательной среде. При этом особое внимание уделяется влиянию стратегии поступления в вуз и рассмотрены статистические данные исследований о распространённости психологического дистресса среди первокурсников.*

***Ключевые слова:** эмоциональное благополучие, адаптация, тревожность, психическая устойчивость, высшее образование.*

Переход от школьного обучения к университетскому представляет собой один из сензитивных периодов в жизни молодых людей. Этот этап сопровождается кардинальной сменой социальной ситуации развития, повышением учебной автономии, необходимостью выстраивания новых межличностных отношений и профессионального самоопределения. Эмоциональное благополучие выступает не просто как состояние, но и как важный ресурс, предвосхищающий успешность академической и социальной адаптации.

Российские исследования подчёркивают, что обучение в университете, относится к напряжённым видам деятельности для человека, причём студенты

первого курса характеризуются большей уязвимостью к стрессу [3]. Как указывала В.С. Гарбузова, поступление в вуз – значимый этап в жизни человека, который предполагает задействование внутренних ресурсов для обеспечения успеха в будущей профессиональной деятельности [1, с. 292].

При этом автор подчёркивает, что эмоциональное благополучие – это обширное понятие, которое включает в себя следующие компоненты: аффективный, когнитивный и мотивационный. В отечественной психолого-педагогической литературе можно найти такие показатели как «субъективное счастье», «уровень личностной тревожности», «психологическое самочувствие» [1, с. 291].

Психологическое самочувствие представляет собой состояние эмоционального комфорта, спокойного функционирования в образовательном процессе. Данный индикатор неразрывно связан с успешностью освоения учебных задач.

В свою очередь, субъективное счастье – многофакторное ощущение полезности собственной деятельности и удовлетворённости во всевозможных жизненных сферах.

Личностная тревожность отражает внутренний настрой человека: он склонен чаще и сильнее переживать тревогу, причём не только в стрессовых обстоятельствах, но и во многих других ситуациях, которые другим могут казаться нейтральными. Как показывают исследования, именно этот показатель варьируется в наибольшей степени у первокурсников в зависимости от стратегии поступления в вуз [1, с. 293].

Важным компонентом также выступает психическая устойчивость – способность сохранять оптимальную работоспособность и быстро восстанавливаться после влияния стрессовых факторов.

Значимым вкладом в изучение эмоционального благополучия российских студентов стало исследование, проведённое под руководством академиков Т.Н. Тихомировой и В.С. Басюка [4, с. 35–53]. В исследовании приняли уча-

стие 4920 студентов первых курсов из 19 образовательных организаций высшего образования Российской Федерации [4, с. 5].

Распределение учащихся по стратегиям поступления в высшее учебное заведение выглядело следующим образом:

- по результатам ЕГЭ – 73,3%;
- по целевому набору – 7%;
- по окончании СПО – 7,4%;
- по результатам олимпиад школьников – 2,4%;
- по сочетанию ЕГЭ и дополнительных вступительных испытаний – 9,2% [4, с. 10].

Авторы выяснили, что способ поступления в вуз влияет на его эмоциональное состояние на первом курсе.

Например, студенты целевого набора чувствуют себя комфортнее всех: они спокойные (тревожность всего 38,53 балла) и, в целом, более довольны своим состоянием (66,03 по шкале психологического самочувствия). А вот те учащиеся, которые поступили по результатам олимпиад, наоборот, чаще испытывают тревогу (43,97 балла) и хуже оценивают своё самочувствие (59,46 балла).

Неожиданный результат показали студенты, пришедшие после окончания заведений СПО: они оказались наименее счастливыми (17,15 балла по шкале субъективного счастья).

Исследователи объясняют результаты тем, что долгий и напряжённый путь сказывается на психологическом состоянии. А повышенная тревожность у некоторых групп может говорить о том, что студенты ставят перед собой слишком амбициозные задачи и боятся их не достичь [4, с. 21].

На основе анализа компонентной структуры эмоционального благополучия и факторов, влияющих на него, исследователи предлагают следующие педагогические условия для поддержания психологического благополучия первокурсников [2, с. 100–116].

1. Диагностика психологического состояния на этапе поступления и в первые недели обучения для выявления студентов группы риска.

2. Разработка и внедрение адаптационных программ, включающих как психологическое сопровождение, так и социально-психологическую поддержку.

3. Организация системы наставничества, где роль наставников могут выполнять старшекурсники, прошедшие специальную подготовку.

4. Включение в программы воспитательной работы мероприятий, направленных на формирование навыков саморегуляции, стресс-менеджмента и развитие эмоционального интеллекта.

5. Обеспечение доступности психологической помощи и снижение стигматизации обращения к психологу.

Важнейшим фактором, дифференцирующим показатели эмоционального благополучия, выступает стратегия поступления в высшее учебное заведение.

Полученные данные могут стать основой для организации дифференцированной психологической поддержки студентов с учётом их образовательной траектории [2, с. 102].

Учитывая диагностические данные об уровне адаптации обучающихся, для поддержания психологического благополучия студентов первого курса нужно разрабатывать и внедрять программы психологической поддержки, которые будут обучать техникам регуляции и практикам осознанного поведения.

Подводя итог, нужно сказать о том, что подход к эмоциональной поддержке должен быть дифференцированным. При составлении программы психологической поддержки необходимо учитывать образовательную траекторию и стратегии, применяемые студентами при поступлении в вуз.

Список литературы

1. Особенности психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе / В.С. Гарбузова, О.В. Лебедева, Т.М. Маслова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – №9(235). – С. 290–294. EDN SMQXIY

2. Пазухина С.В. Педагогические условия поддержания психологического благополучия студентов-первокурсников в период адаптации к вузу / С.В. Пазухина, Е.В. Декина // Концепт. – 2026. – №2. – С. 100–116.

3. Скользков А. Влияние краткого тренинга осознанности на тревогу, депрессию и субъективное счастье студентов-психологов первого курса в России: пилотное исследование на базе Уральского федерального университета / А. Скользков, Е. Ефремова // SAGE Open. – 2023. – Т. 13. №2. – DOI: 10.1177/21582440231166601. – URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/130520> (дата обращения: 03.06.2026).

4. Психологическое благополучие и образовательные результаты студентов с различными стратегиями поступления вуз / Т.Н. Тихомирова, В.С. Басюк, В.И. Исмагуллина [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29. №6. – С. 35–53. DOI 10.17759/pse.2024290603. EDN UPTISB