

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ: ФАКТОРЫ РИСКА

АБРАМОВА Виктория Вячеславовна

старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики и психологии
Новосибирский государственный педагогический университет
г. Новосибирск, Россия

В статье рассмотрено понятие «психоэмоциональное благополучие» студентов, выделены его компоненты: эмоциональное состояние, психологическое здоровье, социальные отношения, смысл жизни и цели. Выявлены и кратко описаны основные факторы риска, оказывающие влияние на психоэмоциональное благополучие студентов: социальные, психологические, факторы окружения, личностные факторы.

Ключевые слова: студенты, психоэмоциональное благополучие, факторы риска, эмоциональное состояние, психическое здоровье.

Современные образовательные учреждения сталкиваются с новыми вызовами, такими как изменения учебных планов, увеличение нагрузки, требование высокой успеваемости и применение новых технологий в обучении. Согласно исследованиям, студенческая популяция испытывает высокие уровни тревоги, депрессии и стресса. Психические расстройства становятся более распространенными среди молодежи, что делает необходимость внимания к психоэмоциональному благополучию особенно актуальной.

Исследователи отмечают, что психоэмоциональное благополучие напрямую влияет на учебные достижения, трудоспособность и общую удовлетворенность жизнью студентов. Низкий уровень благополучия может привести к ухудшению академических результатов, что, в свою очередь, вызывает дополнительные проблемы и стресс. Чтобы вырваться из этого замкнутого круга, образовательные учреждения должны предоставлять адекватные ресурсы и поддержку для улучшения психоэмоционального благополучия студентов. Исследование данного вопроса важно не только для улучшения качества образования, но и для формирования здорового общества.

Цель статьи – выявить и описать основные факторы, влияющие на психоэмоциональное благополучие современных студентов.

Психоэмоциональное благополучие – это состояние, характеризующееся гармонией, балансом и удовлетворением в эмоциональной и психологической сферах жизни человека. Оно включает в себя способность чело-

века справляться с повседневными стрессами, поддерживать позитивное отношение к жизни, конструктивно взаимодействовать с окружающими и адаптироваться к изменениям [2, с. 73].

В структуре понятия «психологическое благополучие» выделяются несколько компонентов: эмоциональное состояние, психологическое здоровье, социальные отношения, смысл жизни и цели. Эмоциональное состояние отражает уровень так называемого «позитивного» и «негативного» аффекта. Позитивные эмоции (радость, спокойствие, интерес) способствуют благополучию, в то время как негативные эмоции (тревога, злость, вина) могут его снижать. Психологическое здоровье включает в себя когнитивные и поведенческие аспекты, такие как наличие здоровой самооценки, уверенности в себе и способности к саморегуляции. Психологическое здоровье также предполагает возможность справляться с жизненными вызовами и стрессовыми ситуациями.

Качество социальных отношений оказывает значительное влияние на психоэмоциональное благополучие в целом. Установление и поддержка здоровых отношений с семьей, друзьями и социальным окружением являются необходимым условием удовлетворенности жизнью. Для студентов имеющим влияние окружением становятся однокурсники, шефы из числа старшекурсников, преподаватели [1, с. 134].

Наличие четких жизненных целей, понимание своего места в обществе и нахождение смысла в ежедневной жизнедеятельности способствуют повышению уровня благопо-

лучия. Люди, которые осознают свои ценности и задачи, как правило, чувствуют себя более удовлетворенными.

Факторы риска психоэмоционального благополучия – это условия или обстоятельства, которые могут негативно повлиять на эмоциональное и психологическое благополучие студентов, увеличивая вероятность возникновения стрессовых ситуаций, тревожности, депрессии и других расстройств. Рассмотрим основные факторы риска более подробно.

К социальным факторам риска относят конфликты в межличностных отношениях с близкими, друзьями, одногруппниками, которые могут вызывать стресс и снижать уровень благополучия. Ограниченные социальные связи могут привести к чувству изоляции, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

Среди психологических факторов можно выделить самооценку, напрямую влияющую на психоэмоциональное благополучие студентов. Так, люди с пониженной самооценкой и чувством неполноценности более подвержены различным психологическим расстройствам. При этом завышенная самооценка также может стать источником стресса, если реальные результаты деятельности студента не соответствуют его ожиданиям. К этой же группе факторов относится стрессоустойчивость. Действительно, не все имеют одинаковую способность к адаптации в стрессовых ситуациях, что приводит к хроническому стрессу и выгоранию. А склонность к негативному мышлению, пессимизму и чрезмерной самокритике могут усугублять эмоциональные проблемы.

В отдельную группу стоит выделить факторы окружения [3, с. 231]. Так, на работо-

способность и психоэмоциональное благополучие студентов значительное влияние оказывает рабочая (учебная) обстановка в аудитории, создаваемая самими студентами, одногруппниками и преподавателями. Неадекватные требования, напряженные отношения, отсутствие поддержки – все это влияет на общее психоэмоциональное состояние студента в той или иной степени. Особый вес приобретает эта группа факторов для студентов, проживающих в общежитии. Неприличные жилищные условия, высокая соседская конфликтность и отсутствие личного пространства могут негативно сказываться на психоэмоциональном здоровье.

Говоря о факторах риска, необходимо отдельно упомянуть личностные факторы, которые зачастую имеют решающее значение при возникновении стрессовой ситуации. К ним, в частности, относится наследственность, обуславливающая предрасположенность к психическим расстройствам. Непосредственное значение имеет и личный стиль жизни студента: неправильное питание, недостаток физической активности, злоупотребление алкоголем и энергетиками [4, с. 12]. А отсутствие навыков саморегуляции и управления своими эмоциями делает человека более уязвимым к стрессовым ситуациям.

Рассмотрев основные факторы риска для психоэмоционального благополучия студентов, необходимо отметить, что этот перечень не является закрытым. Однако учитывая именно эти факторы возможно проводить профилактику психологических и эмоциональных расстройств. Рекомендации по снижению влияния факторов риска на психоэмоциональное благополучие студентов могут стать темой для дальнейшего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова В.В.* Сущностные характеристики субъектно-профессиональной позиции будущих педагогов // Сибирский педагогический журнал. – 2024. – № 6. – С. 130-137.
2. *Абрамова В.В.* Психоэмоциональное состояние здоровья студентов // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Новосибирск, 2023. – С. 73-75.
3. *Фомина Ю.И.* Особенности психологического благополучия иностранных студентов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – № 2. – С. 225-233.

4. Шунина С.Д., Гончарук С.В., Шунина Т.М. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов // Образование, воспитание и педагогика: традиции, опыт, инновации: сборник статей X Международной научно-практической конференции, Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2025. – С. 10-13.

PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING OF MODERN STUDENTS: RISK FACTORS

ABRAMOVA Victoria Vyacheslavovna

Senior Lecturer of the Department of Correctional Pedagogy and Psychology
Novosibirsk State Pedagogical University
Novosibirsk, Russia

The article discusses the concept of «psychoemotional well-being» among students and highlights its components: emotional state, psychological health, social relationships, meaning of life, and goals. The article identifies and briefly describes the main risk factors that affect the psychoemotional well-being of students, including social, psychological, environmental, and personal factors.

Keywords: students, psychoemotional well-being, risk factors, emotional state, and mental health.