



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 8 / 2025, Iss. 8 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая  
подготовка (педагогические науки)  
УДК 37.015.31

## Особенности психологического благополучия студентов в условиях образовательной среды вуза

<sup>1</sup> Федоров П.О.,

<sup>1</sup> *Национальный государственный университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта*

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности психологического благополучия личности в контексте социокультурных изменений современного общества. Обоснована актуальность изучения психологического благополучия как ключевого индикатора субъективного восприятия жизнедеятельности человека, отражающего уровень его адаптации, самореализации и устойчивости к стрессовым воздействиям. Проанализированы различия в уровнях психологического благополучия между студентами и взрослыми респондентами в возрастной группе 20–35 лет на основе эмпирических данных, полученных с использованием шкалы К. Рифф. Показано, что студенты, особенно женщины, демонстрируют более низкие показатели по ряду параметров благополучия по сравнению с нормативными значениями. Сделан вывод о необходимости развития психолого-педагогических интервенций, направленных на укрепление личностных ресурсов в студенческой среде.

**Ключевые слова:** образовательная среда, психологическое благополучие, студенты, личность, шкала К. Рифф

**Для цитирования:** Федоров П.О. Особенности психологического благополучия студентов в условиях образовательной среды вуза // Modern Humanities Success. 2025. № 8. С. 240 – 246.

Поступила в редакцию: 9 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 6 июня 2025 г.; Принята к публикации: 18 июля 2025 г.

\*\*\*

## Peculiarities of students' psychological well-being in the educational environment of a university

<sup>1</sup> Fedorov P.O.,

<sup>1</sup> *Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health*

**Abstract:** the article examines the characteristics of psychological well-being in the context of the sociocultural changes of modern society. The relevance of studying psychological well-being as a key indicator of a person's subjective perception of life activity is substantiated. It reflects the level of adaptation, self-actualization, and resistance to stress. The paper analyzes the differences in psychological well-being between students and adult respondents aged 20–35 based on empirical data obtained using C. Ryff's Psychological Well-Being Scale. The findings indicate that students, especially female students, demonstrate lower scores on several well-being parameters compared to normative values. The authors conclude that there is a need to develop psycho-pedagogical interventions aimed at strengthening personal resources within the student population.

**Keywords:** educational environment, psychological well-being, students, personality, C. Ryff's scale

**For citation:** Fedorov P.O. Features of students' psychological well-being in the educational environment of a university. Modern Humanities Success. 2025. 8. P. 240 – 246.

The article was submitted: April 9, 2025; Approved after reviewing: June 6, 2025; Accepted for publication: July 18, 2025.

### Введение

В условиях стремительных изменений в образовательной среде и повышенных требований к адаптации, психологическое благополучие студентов становится ключевым фактором их успешного обучения и личностного развития. Интенсивная динамика развития общества предъявляет высокие требования к личностному и профессиональному потенциалу современного человека, что нередко усложняет достижение психологического равновесия. Современные исследования подчеркивают особую важность изучения этого феномена именно в период адаптации к обучению в вузе, когда студенты сталкиваются с новыми социальными и академическими трудностями [5, 7, 8].

Термин «психологическое благополучие» был введен Н. Бредберном, который определял его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью [2]. Психологическое благополучие студентов определяется как системное позитивное состояние, включающее в себя хорошее функционирование, осмысленность жизни и удовлетворенность собой [1, 6, 10]. Особенности этого состояния могут варьироваться в зависимости от специальности обучения [11]. Так, у студентов творческих направлений чаще наблюдается средний уровень благополучия, что может быть связано с большим количеством практических занятий, способствующих самореализации [9].

Для оценки психологического благополучия в настоящем исследовании использовалась методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, зарекомендовавшая себя как надежный инструмент в исследованиях [3, 12].

*Цель исследования:* является анализ уровня психологического благополучия студентов с использованием указанной методики, что позволит выявить ключевые факторы, влияющие на их адаптацию и успешность в образовательной среде. Развитие психофизиологических процессов отражают структурные характеристики психологической готовности личности: мотивационно-потребностные, когнитивные, психомоторные, эмоционально-волевые и др. [3, 5, 9]. Психологическая готовность спортсмена проявляется в разной степени психического напряжения и прочно-сти в показателях мнемических, перцептивных и

интеллектуальных процессах, когнитивной гибкости, коррекции ошибок, вследствие необходимости действовать в ситуациях стресса, возникающих в соревновательной деятельности [4, 6, 10].

### Материалы и методы исследований

Анкетирование проводилось с целью определения психологического благополучия. Применялся психологический опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель: шкала «Положительные отношения с другими»; шкала «Автономия»; шкала «Управление окружением»; шкала «Личностный рост»; шкала «Цель в жизни»; шкала «Самопринятие».

Респондентам предлагалось выбрать цифру, которая лучше всего отражает степень согласия/несогласия с каждым утверждением, из предлагаемых утверждений касаясь их отношения к себе и своей жизни. Обработка и интерпретация результатов теста. Утверждения приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях: Подсчёт баллов производится по основным шкалам. Результаты опроса имеют следующие уровни выраженности: 0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия; 324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия; 354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия. Далее определяются респонденты с наибольшим и наименьшими баллами по шкалам и по этим «приведенным» баллам рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по каждой шкале и происходит сравнение с нормативными показателями теста психологического благополучия.

### Результаты и обсуждения

Для обобщённой оценки состояния психологического благополучия студентов был рассчитан интегральный показатель, отражающий совокупность всех диагностируемых компонентов. На основе количественных значений определены три уровня выраженности: низкий, средний и высокий. В табл. 1 представлено распределение респондентов по каждому из уровней в соответствии с набранными баллами.

Таблица 1

Распределение студентов по уровням выраженности психологического благополучия.

Table 1

Distribution of students by levels of psychological well-being.

Уровни выраженности психологического благополучия	Баллы	Количество студентов (n)
Низкий уровень	0-323	48
Средний уровень	324-353	29
Высокий уровень	354 и выше	90

Анализ распределения уровней психологического благополучия среди студентов показал следующую тенденцию. Наибольшее количество респондентов ( $n = 90$ ; 53,9%) продемонстрировали высокий уровень выраженности психологического благополучия, что свидетельствует о достаточной сформированности позитивных личностных установок, способности к саморегуляции, адаптации и наличии устойчивой жизненной направленности.

Средний уровень был зафиксирован у 29 студентов (17,4%), что может указывать на частичную реализацию компонентов психологического благополучия и потенциальную необходимость в психологической поддержке в условиях повышенных академических или социальных нагрузок.

В то же время низкий уровень выраженности наблюдается у 48 человек (28,7%). Это свидетель-

ствует о наличии трудностей в эмоциональной сфере, сниженной мотивации, возможной неудовлетворенности личностной и социальной реализацией.

Также в результате проведенного анализа эмпирических данных были выявлены и систематизированы основные показатели психологического благополучия студентов. Исследование строилось на основе интегрального подхода, предполагающего оценку различных аспектов психоэмоционального состояния личности. Диагностика проводилась по следующим шкалам: позитивные отношения с другими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, а также общий уровень психологического благополучия. Полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Общие показатели психологического благополучия по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Table 2

Overall indicators of psychological well-being according to the "Psychological Well-Being Scale" questionnaire by C. Ryff (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko).

Шкала	n	$\bar{x}$	$S_{\bar{x}}$
Позитивные отношения	167	61,91	0,79
Автономия		56,75	0,83
Управление средой		56,49	0,85
Личностный рост		64,33	0,75
Цели в жизни		61,28	0,85
Самопринятие		58,22	0,85
Психологическое благополучие		358,98	4,05

Примечание.  $n$  – объем выборки;  $\bar{x}$  – среднее арифметическое;  $S_{\bar{x}}$  – ошибка среднего арифметического.

Note:  $n$  is the sample size;  $\bar{x}$  is the arithmetic mean;  $S_{\bar{x}}$  is the error of the arithmetic mean.

Каждая из представленных шкал рис. 1, отражает определённую сторону внутреннего мира и социальной адаптации студентов. Так, шкала «позитивные отношения» характеризует способность к установлению и поддержанию теплых, доверительных и стабильных межличностных связей. Шкала «автономия» отражает степень независи-

мости и устойчивости к внешнему давлению. «Управление средой» оценивает способность эффективно справляться с повседневными задачами, использовать доступные ресурсы и адаптироваться к изменениям. Показатель «личностный рост» свидетельствует о стремлении к самосовершенствованию и развитию потенциала. Шкала «цели в

жизни» демонстрирует наличие смысла, направленности и мотивации в деятельности. «Самопринятие» отражает уровень позитивного отношения к себе, признание своих сильных и слабых сторон.

Обобщенный показатель «психологического благополучия» интегрирует все вышеперечисленные аспекты, давая целостное представление о внутреннем состоянии студентов.

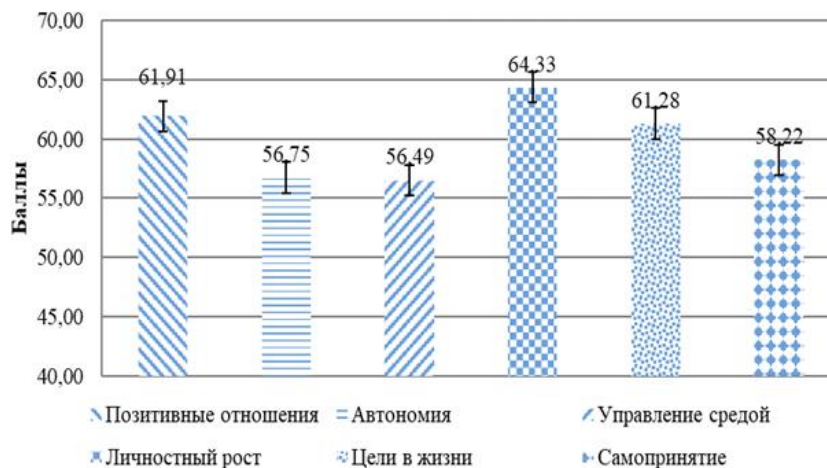


Рис. 1. Показатели по шкалам психологического благополучия студентов (n=167).  
Fig. 1. Scores on the psychological well-being scales of students (n=167).

На рисунке представлены средние значения показателей по шкалам психологического благополучия студентов. Наивысшее среднее значение зафиксировано по шкале «Личностный рост» (64,33 балла), за которой следуют «Позитивные отношения» (61,91 балла) и «Цели в жизни» (61,28 балла). Несколько ниже оказались показатели по шкале «Самопринятие» (58,22 балла), а также

«Управление средой» (56,75 балла) и «Автономия» (56,49 балла). Наименьшие значения относятся к шкалам, отражающим способность к самостоятельности и адаптации к внешним условиям. Разброс значений между шкалами указывает на вариативность выраженности отдельных компонентов психологического благополучия.

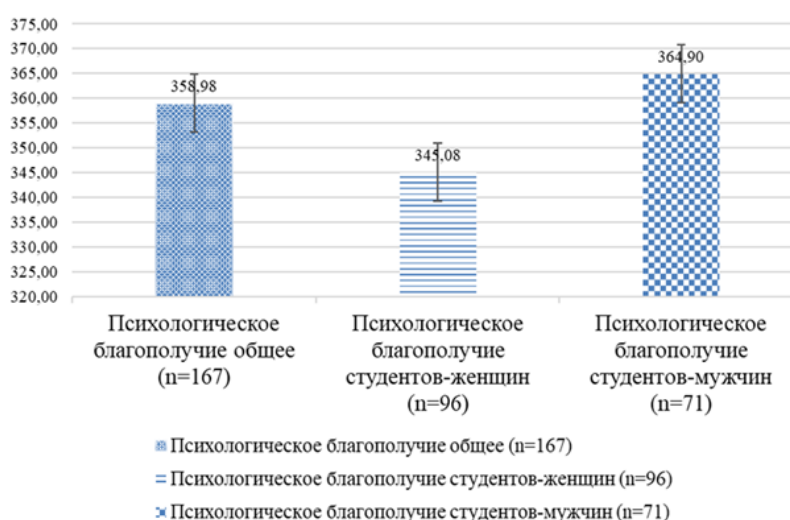


Рис. 2. Общие показатели психологического благополучия студентов.  
Fig. 2. Overall indicators of students' psychological well-being.

Анализ представленных данных рис. 2 свидетельствует о наличии гендерных различий в уровне психологического благополучия студентов. Среднее значение психологического благополучия в общей выборке (n = 167) составило 358,98 балла.

При этом у студентов-мужчин (n = 71) данный показатель оказался выше – 364,90 балла, тогда как у студентов-женщин (n = 96) он составил 345,08 балла. Полученные результаты позволяют утверждать, что студенты-мужчины демонстрируют

более высокий уровень психологического благополучия по сравнению со студентками. Это может свидетельствовать о наличии половых различий в адаптационных механизмах, уровне удовлетворённости жизнедеятельностью и устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам в условиях обра-

зовательной среды.

Сравнительный анализ позволит оценить особенности психологического благополучия у студентов по сравнению с показателями, принятыми за норму, табл. 3.

Таблица 3

Сравнительный анализ отклонений от нормы в показателях психологического благополучия студентов.

Table 3

Comparative analysis of deviations from the norm in students' psychological well-being indicators.

Шкала	Мужчины 20-35 лет $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		Студенты мужчины $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$ (n=71)		Женщины 20-35 лет $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		Студенты женщины $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$ (n=96)	
Позитивные отношения	63	7,12	60,83	1,28	65	8,28	62,71	0,99
Автономия	56	6,86	58,51	1,27	58	7,31	55,45	1,08
Управление средой	57	6,27	59,85	1,45	58	7,35	54,01	0,94
Личностный рост	65	4,94	63,39	1,37	65	6,04	65,02	0,82
Цели в жизни	63	5,16	61,77	1,33	64	6,19	60,91	1,10
Самопринятие	59	6,99	60,55	1,30	61	9,08	56,50	1,10
Психологическое благополучие	363	24,2	364,90	6,96	370	34,68	354,59	4,79

Примечание.  $n$  – объем выборки;  $\bar{x}$  – среднее арифметическое;  $S_{\bar{x}}$  – ошибка среднего арифметического.

Note:  $n$  is the sample size;  $\bar{x}$  is the arithmetic mean;  $S_{\bar{x}}$  is the error of the arithmetic mean.

Анализ отклонений показателей психологического благополучия студентов от нормативных значений, соответствующих взрослым мужчинам и женщинам в возрасте 20–35 лет, позволяет сделать ряд значимых выводов.

В группе студентов мужского пола наблюдаются положительный прирост от нормы по шкалам автономии (+2,51), управления средой (+2,85) и самопринятия (+1,55). Эти результаты могут отражать формирование личностной зрелости, развитие независимости и способность эффективно справляться с внешними обстоятельствами в академической среде. Данные показатели свидетельствуют о достаточно высоком уровне адаптационных ресурсов у студентов мужского пола, что, вероятно, связано с этапом активного освоения социальных ролей и приобретения профессиональной идентичности.

Остальные шкалы, включая позитивные отношения, личностный рост и цели в жизни, демонстрируют незначительные отрицательные отклонения от нормы (в пределах  $\pm 2$  баллов), что, по видимому, не выходит за пределы вариативной нормы и указывает на относительную стабильность субъективного благополучия. Интегральный показатель общего психологического благополучия у студентов-мужчин даже немного превышает возрастную норму (+1,90), подтверждая общее

благоприятное состояние их психоэмоционального фона.

В то же время среди студенток выявлены выраженные отрицательные значения практически по всем шкалам. Особенно значимыми являются снижения по шкале самопринятия (–4,5), управления средой (–3,99) и целей в жизни (–3,09). Это может указывать на высокую степень внутренней напряжённости, неуверенности и недостаточной сформированности механизмов субъективного контроля над жизненной ситуацией. Подобные особенности зачастую являются отражением адаптационных трудностей, обусловленных как личностными, так и социальными факторами, включая академические и гендерные стереотипы.

Единственной шкалой, по которой студентки демонстрируют значения, сопоставимые с нормативными, является личностный рост. Это свидетельствует о сохранности мотивационной направленности на развитие и самореализацию, несмотря на общее снижение уровня психологического благополучия. Интегральный показатель общего благополучия у студенток оказывается существенно ниже нормы – на 15,41 балла, что может интерпретироваться как признак выраженной психологической уязвимости в данной группе.

### Выводы

В ходе проведённого исследования удалось вы-

явить важные особенности психологического благополучия студентов в условиях образовательной среды вуза. Большинство опрошенных (53,9 %) показали высокий уровень психологического благополучия, что свидетельствует о сформированной способности к адаптации, саморегуляции и наличии позитивной жизненной направленности. Вместе с тем у 28,7 % студентов выявлен низкий уровень, что говорит о наличии трудностей в эмоциональной сфере и необходимости психолого-педагогической поддержки.

Выраженные гендерные различия проявились в том, что студенты-мужчины показали более высо-

кие результаты по шкалам «Автономия», «Управление средой» и «Самопринятие», тогда как у студенток наблюдаются существенные отклонения вниз, особенно по шкале самопринятия. Это свидетельствует о большем уровне адаптационных трудностей у девушек и необходимости в целенаправленных мерах поддержки. Результаты подчёркивают значимость изучения влияния учебного процесса на уровень психологического благополучия как важного условия успешной адаптации студентов.

#### Список источников

1. Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т. 11. № 6А. С. 228 – 240.
2. Батулин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. 2013. Т. 6. № 4. С. 4 – 14.
3. Белинская Е.Д. Особенности сепарации от родителей и психологическое благополучие студентов // StudArctic Forum: электронный научный студенческий журнал. 2023. Т. 8. № 4. С. 158 – 167: табл. Библиогр. в конце ст. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.petsu.ru/books/65605> (дата обращения: 06.03.2025)
4. Гордеева П.А. Психологическое благополучие курсантов с разными стратегиями адаптации в образовательной среде военных институтов войск национальной гвардии Российской Федерации: дис. ... канд. психол. наук / Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина», диссовет (33.2.014.03). Новосибирск, 2024. 277 с.
5. Мальцева О.Е. Психологическое благополучие студентов-первокурсников // Научные революции: сущность и роль в развитии науки и техники: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 10 авг. 2021 г. Уфа : ООО "Аэтерна", 2021. С. 307 – 312.
6. Нартова-Бочавер С.К., Ходаковская Э.Н., Юрчук В.Ю. Ситуационно-событийный подход к пониманию психологического благополучия/неблагополучия студенческой молодежи [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 41 – 50.
7. Никитина А.А., Кувшинова А.Е. Взаимосвязь социально-психологической адаптированности, психологического благополучия и типов профессиональной идентичности у современных студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-3. С. 438 – 441.
8. Самохвалова А.Г., Шипова Н.С., Тихомирова Е.В., Вишневская О.Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 1 (115). С. 29 – 48.
9. Сорокоумова Е.А., Ли Н.О. Исследование психологического благополучия у студентов педагогических и творческих специальностей [Электронный ресурс] // RUSMED. 2025. № 1. С. 67 – 76. Режим доступа: <https://medj.rucml.ru/journal> (дата обращения: 06.03.2025)
10. Терехина Ю.А. Особенности психологического благополучия студентов (на примере педагогического университета) // Интеграция психолого-педагогических наук и актуальных образовательных практик: сб. матер. VI Междунар. студенч. науч.-практ. очной конф., Оренбург, 25 апр. 2023 г. Оренбург: [б. и.], 2023. С. 338 – 341.
11. Худякова Т.Л., Гридяева Л.Н., Клепач Ю.В. Особенности психологического благополучия личности студентов на разных этапах обучения в вузе // Личность в пространстве и времени. 2018. № 7. С. 150 – 156.
12. Шкала благополучия К. Рифф [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://center-imec.ru/wp-content/uploads/2023/09/Шкала-благополучия-К.-Рифф.pdf> (дата обращения: 06.03.2025)



### References

1. Asadullin M.R. Theoretical analysis of the concept of "psychological well-being" of a person. Psychology. Historical and critical reviews and modern research. 2022. Vol. 11. No. 6A. P. 228 – 240.
2. Baturin N.A., Bashkatov S.A., Gafarova N.V. Theoretical model of personal well-being. Bulletin of SUSU. 2013. Vol. 6. No. 4. P. 4 – 14.
3. Belinskaya E.D. Features of separation from parents and psychological well-being of students. StudArctic Forum: electronic scientific student journal. 2023. Vol. 8. No. 4. P. 158 – 167: table. Bibliography at the end of the article. [Electronic resource]. Access mode: <http://elibrary.petsu.ru/books/65605> (date accessed: 06.03.2025)
4. Gordeeva P.A. Psychological well-being of cadets with different adaptation strategies in the educational environment of military institutes of the troops of the national guard of the Russian Federation: diss. ... candidate of psychological sciences. Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin ", dissertation council (33.2.014.03). Novosibirsk, 2024. 277 p.
5. Maltseva O.E. Psychological well-being of first-year students. Scientific revolutions: essence and role in the development of science and technology: collection of articles. Int. scientific and practical conf., Ufa, August 10. 2021 Ufa: OOO "Aeterna", 2021. P. 307 – 312.
6. Nartova-Bochaver S.K., Khodakovskaya E.N., Yurchuk V.Yu. Situational-event approach to understanding the psychological well-being. ill-being of student youth [Electronic resource]. Modern foreign psychology. 2024. Vol. 13. No. 4. P. 41 – 50.
7. Nikitina A.A., Kuvshinova A.E. The relationship between socio-psychological adaptability, psychological well-being and types of professional identity in modern students. Problems of modern pedagogical education. 2024. No. 85-3. P. 438 – 441.
8. Samokhvalova A.G., Shipova N.S., Tikhomirova E.V., Vishnevskaya O.N. Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological assistance. Counseling psychology and psychotherapy. 2022. Vol. 30. No. 1 (115). P. 29 – 48.
9. Sorokoumova E.A., Li N.O. Study of psychological well-being in students of pedagogical and creative specialties [Electronic resource]. RUSMED. 2025. No. 1. P. 67 – 76. Access mode: <https://medj.rucml.ru/journal> (date accessed: 06.03.2025)
10. Terekhova Yu.A. Features of psychological well-being of students (on the example of a pedagogical university). Integration of psychological and pedagogical sciences and current educational practices: collection of materials. VI Int. student's scientific-practical full-time conf., Orenburg, April 25, 2023. Orenburg: [b. i.], 2023. P. 338 – 341.
11. Khudyakova T.L., Gridyaeva L.N., Klepach Yu.V. Features of psychological well-being of students' personality at different stages of study at the university. Personality in space and time. 2018. No. 7. P. 150 – 156.
12. Well-being scale of K. Riff [Electronic resource]. Access mode: <https://center-imc.ru/wp-content/uploads/2023/09/Шкала-доброполюия-К.-Риф.pdf> (date of access: 06.03.2025)

### Информация об авторе

Федоров П.О., аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта ул. Декабристов, 35, Санкт-Петербург, Россия, 190121, Pasha-swimming99@mail.ru

© Федоров П.О., 2025