

РАЗДЕЛ III. ЭФФЕКТИВНОЕ РАЗВИТИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СУБЪЕКТА ТРУДА И ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ

SECTION III. EFFECTIVE DEVELOPMENT AND SELF-REALIZATION OF THE SUBJECT OF LABOR AND LIFE STRATEGY

УДК: 159.9.075

DOI: 10.25629/НС.2022.06.14

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ТРЕВОЖНОСТЬ СТУДЕНТОВ НА ЭТАПЕ ВХОЖДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ СРЕДУ: ХАРАКТЕР ЗАВИСИМОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Гольман И.А.

Московский гуманитарный университет

Аннотация. Психологическое благополучие и адаптированность к учебной группе и учебной деятельности заметно ухудшается у значительной части студентов на этапе их вхождения в образовательную среду. Улучшить ситуацию можно было бы, организовав контроль психологического состояния студентов и психологическую помощь тем, кто, по итогам контроля, попал в группы риска. В статье рассмотрена взаимосвязь психологического благополучия с тревожностью, выявление характера которой позволяет организовать процесс психологического скрининга и дальнейшей помощи более эффективно.

Ключевые слова: психологическое благополучие, психоэмоциональная сфера, тревожность, взаимосвязь психологического благополучия и тревожности, скрининг, вход в образовательную среду, студенты, психологическая помощь.

1. Из школы – в колледж (вуз): нормативный возрастной кризис

Школьник поступает в колледж или высшее учебное заведение: ситуация стандартная, известная большинству семей. При этом мало кто задумывается, что молодой человек в это время оказывается вовлечен в то, что в психологии называется нормативным кризисом. Нормативный – означает «естественный», соответствующий возрасту, в отличие от ненормативных – развод, потеря работы, тяжелая болезнь, катастрофы, войны и т.д. Однако от его «естественности» он не становится легче. У молодого, еще полностью не сформировавшегося, как личность, человека резко – буквально одновременно – усложняются условия существования.

Вместо друзей – новые лица, вместо привычных, давно знакомых учителей – новые люди, совсем не такие «понятные», как в средней школе, в которой за 9 – 11 лет обучения ему было известно абсолютно всё.

Меняются условия внешнего контроля (он фактически исчезает до сессии), меняются в худшую сторону и жизненные условия. Например, школа обычно находится недалеко от дома. А колледж или вуз – вполне может быть на расстоянии часа-полутора езды в одну сторону. Времени катастрофически не хватает, особенно, в связи с тем, что старшие подростки пока не очень умеют его эффективно использовать.

Добавьте к сказанному незавершившуюся еще гормональную перестройку, не вполне созревшую префронтальную кору головного мозга, новые сильные соблазны, и мы получаем весьма непростую картину существования неопытного пока человека.

И, наконец, добавим пандемию ковид-19 с ее страхами и дистанционным обучением. А теперь еще и обострение внешнеполитической ситуации и связанные с ней санкции. Ведь потеря какой-нибудь соцсети или любимой марки джинсов для человека 16-18 лет может значить гораздо больше, чем для более умудренных жизнью.

Подводя первый итог, отметим, что жизнь первокурсника колледжа или вуза всегда очень непростая, а с нынешними утяжелениями – особенно.

А это значит, для нас важно уметь анализировать его состояние, чтобы вовремя помочь, не допуская серьезных проблем или даже, не дай Б-г, суицида [10]. Для этого перейдем к термину психологическое благополучие.

2. Адаптированность, субъективное психологическое благополучие, психологическое благополучие

Интуитивно термин «психологическое благополучие» понятен, хотя имеется глубокий пласт психологической науки (Брэдберн, Динер, Селигман, Рифф и др.), посвященный этому направлению [6, 9, 11]. Потому что за «простым синонимом» слова «счастье» эмпирические исследования раскрывают огромное количество смыслов и нюансов смыслов, часто далеко не очевидных. Например, вывод об отрицательной корреляции количества «хороших» и «плохих» событий при оценке субъективного благополучия человека вроде бы очевиден. А вот прямая корреляция интенсивности (силы) «плохих» и «хороших» переживаний в ощущениях реципиентов уже очевидна не вполне (то есть, те, кто способны «сильнее» переживать плохое, скорее всего, умеют «сильнее» радоваться хорошему).

Еще один пример. С одной стороны, рост благосостояния как правило прямо пропорционален ощущению субъективного благополучия. Но поговорка «не в деньгах счастье» появилась тоже на основе жизненного опыта: при ощущении человеком субъективного НЕблагополучия, рост материальных благ это ощущение значимо не уменьшал.

Другими словами, достаток способствует ощущению счастья. Но не уменьшает ощущение несчастья.

Или, например, из значимых для нашего исследования результатов Дж. Динера следует назвать обнаружение феномена «избыточного» субъективного благополучия, которое в принципе способно мешать дальнейшему росту таких показателей, как учебные или производственные успехи, из-за негативного влияния на мотивацию.

В существенно более сложной модели Кэрол Рифф психологическое благополучие оценивается уже по шести факторам, затрагивая, по сути, все стороны жизни и личности человека.

В нее она включила шесть основных параметров, достаточно полно описывающих данный психологический феномен. Назовем их:

- наличие цели в жизни,
- положительные отношения с другими,
- личностный рост,
- управление окружением,
- самопринятие,
- автономия.

Возвращаясь к нашим студентам-первокурсникам, отметим, что **контроль их психологического состояния для предотвращения проблем в их новой студенческой жизни мог бы свестись к контролю за их психологическим благополучием**. Или, еще вариант, к контролю за их адаптированностью к жизни в вузе (колледже), поскольку в нашей стране исторически исследования адаптированности начались гораздо раньше и велись значительно более интенсивно, чем исследования психологического благополучия (последние и за рубежом получили широкое распространение лишь в 70-х гг. прошлого века). Опять же интуитивно понятно, что

между психологическим благополучием и адаптированностью, несмотря на серьезные смысловые отличия, должна проследиваться прямая корреляция.

Вывод в принципе справедливый, проблема лишь в том, что глубокие методы изучения психологического благополучия (например, методика К. Рифф, [11]) включает в себя 84 вопроса, достаточно сложную обработку, и дает оценку по 6 и даже 9 факторам. С учетом малочисленности штатных психологов, эта работа – скрининг первокурсников вуза и колледжа – выглядит неподъемной. Если бы удалось связать психологическое благополучие с каким-либо другим, более просто измеряемым параметром, задача контроля существенно бы облегчилась. Наш выбор остановился на тревожности.

3. Связь психологического благополучия и тревожности

Опять-таки интуитивно представляется, что эта связь всегда отрицательно коррелирована. Но имеется значительное количество научных источников, например [1, 7], в которых говорится об ином виде зависимости между указанными феноменами. Так, в [7] тревожность рассматривается как необходимое условие мотивации развития человека. А в [1] авторы эмпирически наблюдали прямую корреляцию тревожности и субъективного психологического благополучия у студентов вуза. В связи с этим нами было решено провести собственное эмпирическое исследование.

Основная его часть проведена в колледже Московского гуманитарного университета (N=51, средний возраст испытуемых 16,4 года, треть – юноши, две трети девушки). Для большей надежности результатов в исследовании применены шесть методик, три на психологическое благополучие и адаптированность, и три – на тревожность:

- **Методика «Адаптированность студентов в вузе»** (2011 г., Дубовицкая-Крылова) [5].
- **Шкала субъективного психологического благополучия** (А. Перруд-Бадю, Г.А. Мендельсон, Ж. Шиш (Perrudet-Badoux, Mendelsohn и Chiche, 1988), интерпретация М.В.Соколовой).
- **Шестифакторная шкала психологического благополучия К. Рифф** (интерпретация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) [11].
- **Шкала оценки ситуационной и личностной тревожности Спилбергера (STAI, опросник, адаптация Ю.Л. Ханина).**
- **Личностная шкала проявлений тревоги Тэйлор (TMAS, 1953 г., автор Джанет Тэйлор, адаптация Т.А. Немчинова).**
- **Методика диагностики тревожности по Госпитальной шкале ХАДС (HADS; The hospital Anxiety and Depression Scale; Zigmond A. S., Snaith R. P.).**

В итоге с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена были получены следующие результаты (Табл. 1, 2 и 3).

Как видим из результатов математического расчета (таблица 1), методика Спилбергера дает значимую отрицательную корреляцию адаптированности (и к учебной группе, и к учебной деятельности) с тревожностью (как по ситуативной, так и по личностной шкалам), с умеренной теснотой связи, приближающейся к $-0,5$; причем в трех пересечениях из четырех корреляция значима на уровне α меньше $0,01$. Это подтверждает наши предыдущие данные [3]: («больше» тревога – «меньше» адаптация). Корреляционные связи адаптированности с тревожностью по Тэйлору тоже подтверждают отрицательную зависимость, также с умеренной теснотой связи: $\rho = -0,361$ при $\alpha = 0,009$ для адаптированности к учебной группе и $\rho = -0,365$ при $\alpha = 0,009$ для адаптированности к учебной деятельности.

Краткий тест HADS не изменил знака корреляции тревожности с адаптированностью, но дал более слабые значения уровня α .

Таблица 1 – Корреляционные связи между показателями методики «Шкала адаптированности студентов вуза» Дубовицкой и показателями тревожности по шкалам Тэйлор, Спилбергера и HADS

Методики	Спилбергер_сит. тревожность (сумма)		Спилбергер_личн. тревожность (сумма)		Тейлор		Хадс_тревога	
	ρ	α	ρ	α	ρ	α	ρ	α
Дубовицкая_Шкала адаптированности к учебной группе	-0,497**	0,001	-0,474**	0,001	-0,361**	0,009	-0,2565	0,069
Дубовицкая_Шкала адаптированности к учебной деятельности	-0,303*	0,031	-0,459**	0,001	-0,365**	0,009	-0,1594	0,264
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).								
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).								

Таблица 2 – Корреляционные связи между показателями методики «Шкала субъективного психологического благополучия» (интерпретация М.В. Соколовой) и показателями тревожности по шкалам Тэйлор, Спилбергера и HADS

Методики	Спилбергер_сит. тревожность (сумма)		Спилбергер_личн. тревожность (сумма)		Тейлор		Хадс_тревога	
	ρ	α	ρ	α	ρ	α	ρ	α
Соколова_Напряжённость и чувствительность	0,586**	0,000	,542**	0,000	0,628**	0,000	0,531**	0,000
Соколова_Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	0,584**	0,000	,606**	0,000	0,714**	0,000	0,710**	0,000
Соколова_Изменения настроения	0,651**	0,000	,571**	0,000	0,634**	0,000	0,450**	0,001
Соколова_Значимость социального окружения	0,607**	0,000	,592**	0,000	0,547**	0,000	0,404**	0,003
Соколова_Самооценка здоровья	0,634**	0,000	,588**	0,000	0,744**	0,000	0,526**	0,000
Соколова_Степень удовлетворённости повседневной деятельностью	0,363**	0,009	0,1749	0,220	0,410**	0,003	0,166	0,242
Соколова_СУММА БАЛЛОВ	0,739**	0,000	0,674**	0,000	0,802**	0,000	0,639**	0,000
Соколова_СТЕНЫ	0,721**	0,000	0,649**	0,000	0,785**	0,000	0,613**	0,000
** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).								
* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).								

Еще более убедительны данные анализа взаимосвязи субъективного психологического благополучия с тревожностью, измеренной по всем трем примененным в эмпирическом исследовании методикам. Причем по итоговой шкале в стэнах теснота связи субъективного психологического благополучия с тревожностью уже находится на уровне сильной или рядом с границей «умеренная/сильная»: $\rho = 0,721$ при $\alpha = 0,000...$ (Спилбергер, ситуационная тревожность); $\rho = 0,649$ при $\alpha = 0,000...$ (Спилбергер, личностная тревожность); $\rho = 0,785$ при $\alpha = 0,000...$ (тревожность по Тэйлор); $\rho = 0,613$ при $\alpha = 0,000...$ (тревожность по HADS).

Связь между субъективным психологическим благополучием и тревожностью здесь по-прежнему отрицательная, знака «минус» не появилось в таблице лишь из-за того, что в методике субъективного психологического благополучия **увеличение количества набранных баллов (и стэнов)** свидетельствует об ухудшении психологического благополучия.

Важно также, что по всем 6 исследованным в методике факторам субъективного психологического благополучия мы видим сохранение вида их связи с тревожностью. Отметим лишь, что наибольшее отрицательное влияние тревожность оказывает на психоэмоциональные составляющие благополучия. Например, в шкале, описывающей признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, мы видим следующие данные: $\rho = 0,714$ при $\alpha = 0,000...$ (на пересечении со шкалой Тэйлор) и $\rho = 0,710$ при $\alpha = 0,000...$ (на пересечении со шкалой тревоги HADS).

Наименьшая теснота связи с тревожностью отмечена у такого фактора субъективного психологического благополучия, как «Степень удовлетворённости повседневной деятельностью»: $\rho = 0,363$ при $\alpha = 0,009$ (на пересечении со шкалой ситуационной тревожности Спилбергера) и $\rho = 0,410$ при $\alpha = 0,003...$ (на пересечении со шкалой тревоги Тэйлор). Возможно, это связано с меньшей эмоциональной привязкой данного фактора. Но и в этом случае характер связи с тревожностью сохранился, а теснота связи осталась умеренной, то есть, довольно значительной.

Теперь проанализируем корреляцию психологического благополучия, исследованного по методике К. Рифф, с тревожностью, исследованной по методикам Спилбергера, Тэйлор и HADS (таблица 3).

Таблица 3 – Корреляционные связи между показателями методики «Шестифакторная шкала психологического благополучия К.Рифф» и показателями тревожности по шкалам Тэйлор, Спилбергера и HADS.

Методики	Спилбергер_сит. тревожность (сумма)		Спилбергер_личн. тревожность (сумма)		Тейлор		Хадс_тревога	
	ρ	α	ρ	α	ρ	α	ρ	α
Рифф_Позитивные отношения	-0,601**	0,001	-0,550**	0,001	-0,491**	0,001	-0,537**	0,001
Рифф_Автономия	-0,492**	0,001	-0,528**	0,001	-0,372**	0,007	-0,222	0,118
Рифф_Управление средой	-0,614**	0,001	-0,592**	0,001	-0,601**	0,001	-0,413**	0,003
Рифф_Личностный рост	-0,466**	0,001	-0,431**	0,002	-0,314*	0,025	-0,217	0,125

Рифф_Цели в жизни	-0,584**	0,001	-0,540**	0,001	-0,509**	0,001	-0,404**	0,003
Рифф_Самопринятие	-0,693**	0,001	-0,707**	0,001	-0,665**	0,001	-0,585**	0,001
Рифф_Психологическое благополучие	-0,703**	0,001	-0,686**	0,001	-0,608**	0,001	-0,511**	0,001
Рифф_Баланс аффекта	0,770**	0,001	0,771**	0,001	0,721**	0,001	0,684**	0,001
Рифф_Осмысленность жизни	-0,420**	0,002	-0,354*	0,011	-0,388**	0,005	-0,221	0,119
Рифф_Человек как открытая система	-0,355*	0,010	-0,349*	0,012	-0,171	0,229	-0,146	0,308
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).								
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).								

И здесь мы наблюдаем уже знакомую по предыдущему анализу картину: явно выраженную отрицательную корреляцию параметров психологического благополучия и тревожности. И вновь максимальные значения отрицательных коэффициентов корреляции видим у факторов с максимальным «эмоциональным содержанием». Например, «Позитивные отношения»: $\rho = -0,601$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой ситуационной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,550$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой личностной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,491$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги Тэйлор), $\rho = -0,537$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги HADS).

Еще выше теснота отрицательной связи с тревожностью по шкале «Самопринятие»: $\rho = -0,693$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой ситуационной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,707$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой личностной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,655$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги Тэйлор), $\rho = -0,585$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги HADS).

Итоговая шкала – «Психологическое благополучие» - лишь подтверждает выявленную зависимость: $\rho = -0,703$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой ситуационной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,686$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой личностной тревожности Спилбергера), $\rho = -0,608$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги Тэйлор), $\rho = -0,511$ при $\alpha = 0,001$ (на пересечении со шкалой тревоги HADS). Более того, по итоговой шкале теснота отрицательной связи максимальна, порой переходя из умеренной (с тенденцией к сильной) в сильную.

Общий вывод таков: анализ полученных в эмпирических исследованиях данных методами математической статистики подтверждает наше предположение о значимой отрицательной связи тревожности и психологического благополучия. Чем выше тревожность, тем, как правило, хуже психологическое благополучие студентов-первокурсников колледжа.

4. Переход к замерам тревожности в скрининге первокурсников

Полученные нами здесь и в [3] данные позволили выдвинуть предположение о возможности массового скрининга первокурсников с помощью простых методик измерения тревожности, например, шкалой HADS (выбор пал на нее ввиду изученности, простоты применения и возможности использования ее без прямого участия психолога).

Так, в феврале 2022 г. мы за неделю обследовали около тысячи первокурсников в МосГУ, выявив студентов, нуждающихся в срочной психологической поддержке.

Сравним данные по описанной выше выборке (первокурсники колледжа, N=51, средний возраст 16,4 года) и по первой группе обследованных первокурсников университета, (N=198, средний возраст 18,4 года).

В колледже МосГУ (11.02.2022 г.) среди первокурсников университета и получили следующие данные:

среднее значение по тревожности (6,4 балла), замеренное по шкале HADS, близко к верхнему пределу нормы – 7 баллам. Всего же с превышением нормы (по одному или обоим показателям) – 39,2%.

С превышением на уровне клинического расстройства (свыше 10 баллов по одному или обоим показателям) – 23,5%.

С превышением на уровне клинического расстройства (по обоим показателям свыше 10 баллов, коморбидное течение) – 5,9%.

Интересно, что в замерах по той же методике HADS в апреле 2021 г. (первый курс того же колледжа, выборка 23 человека) средняя тревожность была заметно выше – 7,82 балла, а с превышением нормы по одному или обоим показателям шкалы HADS было 61,8% испытуемых.

Мы связываем такое снижение показателей тревожности с нивелированием последствий ковид-19 и непривычных дистанционных условий учебы. Однако следует учесть, что замеры проводились до начала известных внешнеполитических событий и сопутствующих им стресс-факторов.

Мы также сравнили данные по нашей основной выборке (51 первокурсник колледжа) с аналогичными данными, полученными нами при тестировании первокурсников университета по той же методике HADS (198 испытуемых, средний возраст 18,4 г., замеры 15 и 16 февраля 2022 г.). В этом случае всего с превышением нормы (по одному или обоим показателям) – 35,4%.

С превышением на уровне клинического расстройства (свыше 10 баллов по одному или обоим показателям) – 15,2%.

С превышением на уровне клинического расстройства (коморбидное течение, свыше 10 баллов по обоим показателям) – 4,5%.

Среднее значение по тревожности – 6,12 балла; по депрессии – 4,79 балла.

Выраженность тревожности первокурсников вуза несколько меньше, чем значения этого параметра у первокурсников колледжа, что, скорее всего, объясняется разницей в возрасте (практически 2 года, что очень значимо в данном периоде онтогенеза человека).

Непосредственный же вывод таков: не менее 15% первокурсников университета и 23% первокурсников колледжа на момент исследования (февраль 2022 г.) нуждались в психологической помощи.

5. Оказание психологической помощи студентам-первокурсникам в колледже и вузе

Нами предложен следующий план действий для решения поставленной задачи.

- **Массовый скрининг** по параметру «тревожность» всех желающих проверить свое психологическое состояние.
- **Выявление групп риска**, то есть, людей, нуждающихся в психологической поддержке.
- **Предоставление вариантов такой поддержки**, с опорой как на внутренние, так и на внешние ресурсы.

Собственно, организация психологической помощи может включать в себя следующее:

5.1. Прежде всего: **информирование обследованных людей об их психологическом статусе**. Это крайне важно. Наш практический опыт подтверждает, что многие страдают годами, не понимая, что с ними происходит. Например, по научным данным, каждый шестой в поликлинической очереди к кардиологу страдает кардионеврозом, и лечиться, соответственно, должен у психолога или психиатра.

Ситуация усугубляется стигматизированием всего, что связано с психикой человека. Люди боятся «клейма», в итоге мучаются даже тогда, когда их расстройство достаточно легко полностью убрать. Очень важно также информировать родственников (с согласия испытуемых, конечно). Они зачастую не понимают, что происходит с близкими, и вместо помощи усугубляют их психологическое состояние.

5.2. **Информирование людей о доступных методах и средствах психологической поддержки** (надежные информационные каналы, кризисные центры, телефоны доверия, профессиональные психологи и психиатры и т.д.).

5.3. **Прямая поддержка от педагогов-психологов** в колледже и университете.

5.4. **Самопомощь**, с применением методик и техник, например, в предложенной нами Программе [4].

6. Заключение

6.1. Проведенное нами эмпирическое исследование подтвердило значимую отрицательную корреляцию психологического благополучия и тревожности с умеренной и высокой теснотой связи у студентов-первокурсников колледжа.

6.2. Полученные в эмпирическом исследовании данные позволяют предположить возможность проведения широкого скрининга психологического состояния первокурсников, заменив трудоемкие исследования психологического благополучия на гораздо более простые исследования тревожности.

6.3. Следует провести более широкие исследования о связи психологического благополучия с тревожностью, для уточнения и расширения полученных нами данных.

6.4. Есть смысл провести аналогичные исследования по установлению взаимосвязи психологического благополучия и депрессии у обучающихся в колледже и вузе на этапе вхождения в образовательную среду.

6.5. Есть необходимость массового психологического скрининга обучающихся в колледже и вузе на этапе вхождения в образовательную среду ввиду значительных опасностей их психологическому благополучию в данный период обучения.

Библиография

1. Азабина Е.С., Ильинский С.В. Взаимосвязь тревожности личности и репрезентации ее успешности // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2019. №1(25).
2. Гольман И.А. Два взгляда на один невроз // Человеческий капитал. №6. С.33–58. 2019.
3. Гольман И.А. Влияние тревожности на адаптацию первокурсников колледжа // Материалы II Международного научного форума «Экстремальная психология в экстремальном мире». – М., МГППУ, 29-30 октября 2021 г.
4. Гольман И.А. Клинико-психологическая методика интегративной психотерапии при тревожных, тревожно-депрессивных и невротических расстройствах // Человеческий капитал. - 2022. - №4 (160).
5. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе // Психологическая наука и образование. – 2010. – №2. – С. 7–9
6. Кузнецова Е.С. Психологическое благополучие: теоретические подходы. Психологическая газета. Дата публикации 14 сентября 2017 г. Электронный ресурс: <https://psy.su/feed/6510>.

7. Малкова Е. Е. Тревога как ресурс адаптивного развития личности // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Серия 16. Психология и педагогика. 2014. Вып. 2. С. 34–40.
8. Трошихина Е. Г., Манукян В. Р. Тревожность и устойчивые эмоциональные состояния в структуре психоэмоционального благополучия // Вестник СПбГУ. Психология и педагогика. 2017. Т. 7. Вып. 3. С. 211–223. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2017.302>
9. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (последнее обращение 21.10.21)
10. Храмов Е.В. Психологические и психосоматические факторы риска суицидального поведения подростков // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 68-75. <https://psyjournals.ru/jmfp/2020/n1/Khramov.shtml>.
11. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. - 2005. - No3. - С. 95–129.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ANXIETY OF STUDENTS AT THE STAGE OF ENTERING THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT: THE NATURE OF DEPENDENCE AND THE POSSIBILITIES OF ITS USE

Golman I.A.

Moscow Humanitarian University

Abstract. Psychological well-being and adaptation to the study group and learning activities noticeably worsen in a significant part of students at the stage of their entry into the educational environment. The situation could be improved by organizing control of the psychological state of students and psychological assistance to those who, according to the results of the control, fell into risk groups. The article considers the relationship of psychological well-being with anxiety, the identification of the nature of which allows organizing the process of psychological screening and further assistance more effectively.

Keywords: psychological well-being, psycho-emotional sphere, anxiety, the relationship between psychological well-being and anxiety, screening, entry into the educational environment, students, psychological assistance.