

УДК 378

DOI: 10.34670/AR.2026.40.56.031

Психологическое благополучие студентов-лингвистов

Ходжаева Вера Мунировна

Магистрант направления
«Прикладная педагогика высшей школы»,
Тюменский государственный университет,
625003, Российская Федерация, Тюмень, ул. Володарского, 6;
e-mail: mjxoolqk@yandex.ru

Аннотация

В последние годы наблюдается снижение уровня субъективного благополучия студентов высших учебных заведений, что особенно актуально для обучающихся по направлению «Лингвистика» в силу высокой когнитивной нагрузки, языковой тревожности и необходимости постоянной речевой активности. Цель исследования — определить особенности психологического благополучия студентов-лингвистов старших курсов и обосновать необходимость разработки моделей адресной психологической поддержки. Эмпирическое исследование, проведённое среди 102 студентов Тюменского государственного университета по методике К. Рифф, показало, что общий уровень благополучия находится в пределах среднего диапазона, при этом наиболее выражены компоненты «Автономия» и «Личностный рост», тогда как «Управление окружением» и «Самопринятие» проявляют относительную уязвимость. На основе полученных данных разработана модель развития психологического благополучия студентов-лингвистов, интегрирующая компоненты модели К. Рифф и этапы программы MBSR Дж. Кабат-Зинна. Модель предполагает поэтапное развитие навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, целеполагания и межличностного взаимодействия. Представлены ожидаемые результаты внедрения модели и её значимость для повышения психологической устойчивости студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Ходжаева В.М. Психологическое благополучие студентов-лингвистов // Педагогический журнал. 2026. Т. 16. № 1А. С. 273-282. DOI: 10.34670/AR.2026.40.56.031

Ключевые слова

Психологическое благополучие, модель Кэрл Рифф, студенты-лингвисты, осознанность, MBSR, языковая тревожность, эмоциональная устойчивость, высшее образование, саморегуляция.

Введение

Актуальность изучения психологического благополучия студентов определяется устойчивой тенденцией к росту эмоционального неблагополучия и субъективного стресса среди обучающейся молодежи, отражённой в современных исследованиях, посвящённых состоянию психологического здоровья студентов и профессиональных групп. Субъективное благополучие, согласно Е. Diener, выступает ключевым индикатором адаптированности и личностной устойчивости индивида [Diener, 1984], а его снижение связано как с общими социальными факторами, так и с особенностями образовательной среды. Современные концепции гедонического и эвдемонического благополучия [Kahneman, Diener, Schwarz, 1999; Waterman, 1993] подчёркивают, что психологическое состояние студента является результатом баланса между удовлетворённостью жизнью и возможностями для личностного развития, смыслообразования и самореализации.

Выбор в качестве объекта исследования именно студентов-лингвистов обусловлен специфическими особенностями их учебной деятельности, которые существенно отличают данную категорию обучающихся от представителей других направлений подготовки. Лингвистическое образование связано с высокой когнитивной нагрузкой, необходимостью одновременного овладения несколькими языковыми системами, развитием аналитических и интерпретационных навыков, а также регулярным выполнением сложных коммуникативных задач в устной и письменной форме. Студенты-лингвисты постоянно сталкиваются с ситуациями публичного выступления, диалогового взаимодействия и экспрессии на неродном языке, что повышает уровень тревожности и воспринимаемого стресса. Особое место занимает феномен иностранной языковой тревожности (*foreign language anxiety*), широко описанный в современных исследованиях [Уц, 2024], которая проявляется в страхе ошибки, повышенной самокритичности, перфекционизме и снижении самооэффективности в условиях речевой деятельности. Все эти факторы потенциально воздействуют на компоненты психологического благополучия, такие как автономия, самопринятие, управление окружением и позитивные отношения с другими, сформулированные в модели К. Рифф [Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995].

С позиции теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси [Ryan, Deci, 2017], деятельность студентов-лингвистов предъявляет повышенные требования к удовлетворению базовых психологических потребностей – компетентности, автономии и принадлежности. Именно их нарушение или неполная реализация приводит к снижению внутренней мотивации, эмоциональному истощению и уязвимости к стрессовым факторам образовательного процесса. Таким образом, специфические учебные задачи, высокая коммуникативная интенсивность и необходимость постоянного самоконтроля делают студентов-лингвистов особенно чувствительными к рискам снижения психологического благополучия, что обосновывает выбор данной группы в качестве целевой для эмпирического анализа.

Для студентов-лингвистов характерна зависимость академических результатов от непрерывного самоконтроля и точности речевого поведения, что формирует выраженную ориентацию на перфекционизм. В сочетании с высокой плотностью учебной нагрузки и необходимостью самостоятельной работы с большими объёмами текстового материала это создаёт предпосылки для эмоционального истощения и снижения показателей субъективного благополучия – аналогично тому, как специфические профессиональные требования определяют благополучие педагогов, медиков или представителей других напряжённых профессий [Реан, Ставцев, Кузьмин, 2024].

Проблема заключается в том, что, несмотря на обилие работ о студенческой молодежи, психологическое благополучие студентов-лингвистов остается недостаточно изученным. В связи с этим целью настоящей работы стало изучение уровня психологического благополучия студентов-лингвистов старших курсов, а также определение ведущих компонентов, требующих поддержки и развития.

Гипотеза исследования – психологическое благополучие студентов-лингвистов имеет специфическую компонентную структуру, характеризующуюся выраженностью показателей «Личностного роста» и «Автономии» при относительной уязвимости компонентов «Управление окружением» и «Самопринятие», что обусловлено особенностями профессиональной подготовки. Предполагается, что разработанная модель целевой психологической поддержки, основанная на интеграции элементов программы MBSR и направленная на последовательное развитие внутренней саморегуляции, целеполагания и межличностной устойчивости, позволит повысить выраженность уязвимых компонентов и в целом укрепить психологическое благополучие студентов-лингвистов

Современные концепции психологического благополучия объединяют как гедонистический (ориентация на удовольствие и удовлетворённость), так и эвдемонический (ориентация на смысл, самореализацию и развитие) подходы [Diener, 1984; Kahneman, Diener, Schwarz, 1999; Waterman, 1993].

Эвдемоническая модель К. Рифф рассматривает благополучие как многомерную структуру, включающую шесть взаимосвязанных компонентов:

- самопринятие,
- позитивные отношения с другими,
- автономию,
- управление окружением,
- цель в жизни,
- личностный рост [Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995].

Теория самодетерминации Райана и Деси [Ryan, Deci, 2017] дополняет модель Рифф, подчеркивая роль удовлетворения трёх базовых потребностей – автономии, компетентности и принадлежности – как основы внутренней мотивации и психологического здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение

Эмпирическое исследование проводилось в апреле 2025 года на базе Тюменского государственного университета. В нём приняли участие 102 студента 3-4 курсов направления «Лингвистика». Возраст участников – от 20 до 23 лет. В выборку вошли представители всех профилей подготовки: перевод, прикладная лингвистика, межкультурная коммуникация (Рисунок 1).

Этические аспекты исследования соблюдены: участие студентов было добровольным и анонимным, все респонденты подписали информированное согласие, результаты использовались только в обобщённом виде.

Сводные показатели по шкалам психологического благополучия К. Рифф у студентов-лингвистов представлены на рисунке 1. Большинство опрошенных демонстрируют средние значения, тогда как доля студентов с выраженным высоким или, наоборот, сниженным уровнем благополучия существенно меньше. Данный результат позволяет говорить о том, что психологическое благополучие старшекурсников-лингвистов в основном находится в зоне

относительной нормы, но нуждается в целенаправленной поддержке и развитии отдельных компонентов.

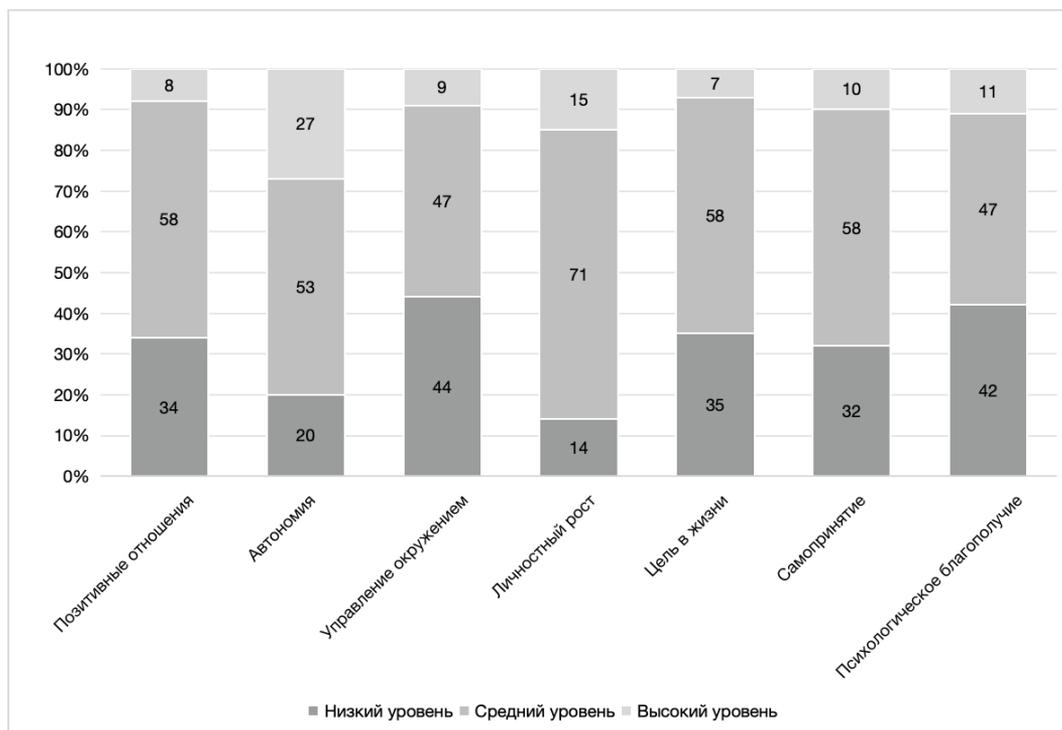


Рисунок 1- Покомпонентный анализ психологического благополучия студентов-лингвистов

Анализ профиля по шести компонентам модели К. Рифф показал, что наиболее выраженными для студентов-лингвистов являются «Личностный рост» и «Автономия» (Рисунок 2).

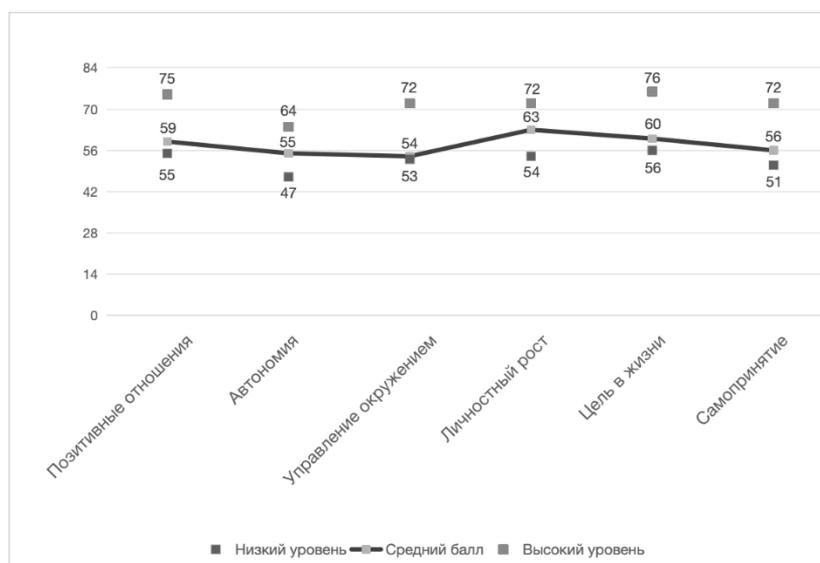


Рисунок 2 - Результаты исследования компонентов психологического благополучия студентов-лингвистов по методике К. Рифф

Результат свидетельствует о том, что большинство респондентов обладают умеренно выраженной потребностью в саморазвитии и самостоятельности суждений. Эти показатели характеризуют студентов как стремящихся к освоению нового опыта и в целом способных принимать решения, опираясь на внутренние убеждения. Это свидетельствует о минимальной психологической адаптированности студентов к условиям высшего образования.

Анализ шкал «Позитивные отношения», «Цель в жизни» и «Самопринятие», находящихся в среднем диапазоне свидетельствует о базовой адаптации студентов-лингвистов и наличии у них умеренно выраженных личностных ресурсов.

Показатели «Самопринятия» находятся на том уровне, который позволяет студентам воспринимать свои ошибки и неудачи, как часть образовательного процесса, а не как катастрофу.

Аналогично, «Позитивные отношения» достаточно развиты, что обеспечивает студентам формирование теплых, поддерживающих связей как с одноклассниками, так и с преподавателями.

Умеренные показатели «Цели в жизни» указывают на лёгкую неуверенность в будущем: студенты не до конца уверены в том, кем станут после окончания вуза.

Полученные результаты демонстрируют, что психологическое благополучие студентов-лингвистов находится на этапе активного формирования. Наиболее выраженные компоненты – «Личностный рост» и «Автономия» – отражают направленность на развитие, познание и самостоятельность.

Средние показатели «Позитивные отношения», «Цель в жизни» и «Самопринятие» указывают на необходимость формирования у студентов навыков укрепления способности к построению успешных межличностных связей, самоподдержки и развития устойчивости в профессиональном самоопределении.

Работу над компонентом «Управление средой», показатели которого оказались наиболее близки к низкому уровню, необходимо поставить в приоритет и направить на навыки контроля и организации в академической среде.

Результаты эмпирического исследования позволяют заключить, что психологическое благополучие студентов-лингвистов старших курсов имеет преимущественно средний уровень при выраженной ориентации на развитие и достижение учебных целей и относительной уязвимости в области автономии, самопринятия и ощущения управляемости собственной учебной жизнью. Полученные данные задали основу для разработки адресных программ психологической поддержки, направленных на укрепление указанных компонентов благополучия в условиях вузовской образовательной среды.

Разрабатываемая модель психологической поддержки направлена на развитие компонентов психологического благополучия студентов-лингвистов посредством интеграции элементов программы MBSR Дж. Кабат-Зинна с компонентной структурой благополучия в понимании К. Рифф. Логика построения модели основывается на принципе поступательного движения от внутренних компонентов благополучия (самопринятие, автономия) к тем, которые определяют внешнюю активность обучающихся, связанную с целеполаганием и межличностными отношениями, что соответствует как структуре эвдемонической модели Рифф, так и этапности оригинальной восьминедельной программы MBSR (Рисунок 3).

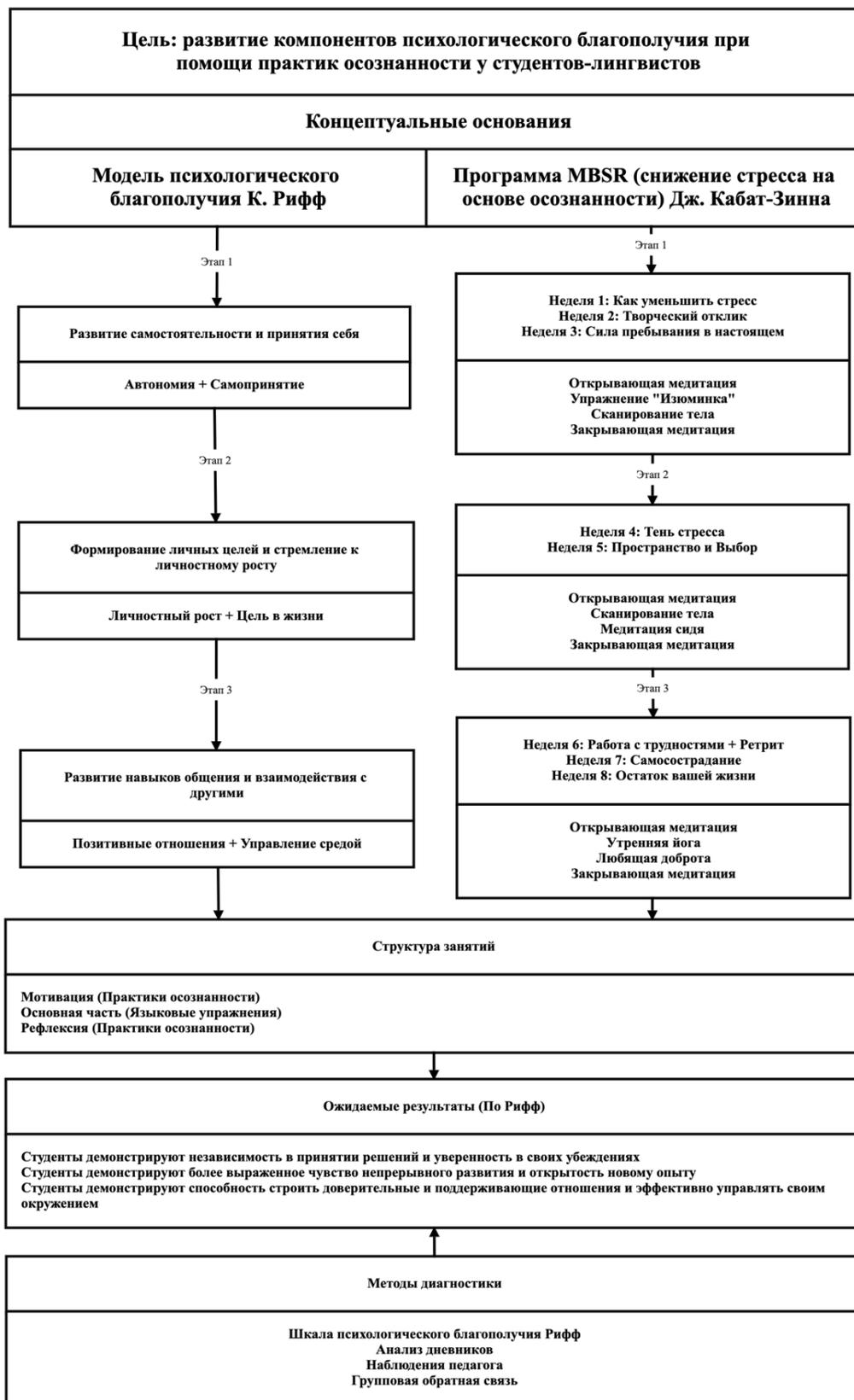


Рисунок 3 - Модель развития компонентов психологического благополучия студентов-лингвистов при помощи практик осознанности (mindfulness), адаптированных к структуре модели К. Рифф и логике программы MBSR Дж. Кабат-Зинна

В модели выделено шесть блоков, каждый из которых соотнесён с определённой неделей программы осознанности и содержит комплекс практик, направленных на формирование соответствующего компонента благополучия. Практики распределены по принципу возрастания сложности: от базовых упражнений на телесную осознанность и наблюдение за дыханием – к техникам управления эмоциями, осознанного общения и смысловой рефлексии. Такое распределение позволяет создать плавный переход от развития навыков саморегуляции к формированию устойчивых паттернов поведения и межличностного взаимодействия.

Особенностью модели является её адаптация под образовательный контекст подготовки студентов-лингвистов, учитывающий высокую когнитивную нагрузку, специфику языковой тревожности и необходимость постоянной речевой активности на иностранном языке. Практики MBSR интегрируются в учебный процесс: занятия проводятся 2–3 раза в неделю в рамках пары, что позволяет студентам регулярно отрабатывать навыки осознанности в естественных условиях учебной среды. Для обеспечения глубины рефлексии предусмотрено ведение дневников осознанности, куда обучающиеся фиксируют эмоциональные реакции, изменения внимания и осознания, возникающие трудности и успехи

Каждый блок модели включает комплекс упражнений, направленных на развитие определённого компонента благополучия. Первые недели направлены на повышение самопринятия за счёт внимания к телесным ощущениям и наблюдения за собственными реакциями; третий блок позволяет развивать автономию через тренинг самоконтроля; четвёртый способствует усилению навыков управления средой; шестой – формирует устойчивое ценностное целеполагание, а завершающий блок направлен на развитие позитивных отношений через практики осознанного общения и доброжелательности. Таким образом, модель создаёт условия для комплексного и поэтапного развития ключевых компонентов благополучия, что обеспечивает её эффективность и соответствие специфике профессиональной подготовки студентов-лингвистов (Таблица 1).

Таблица 1 - Ожидаемые результаты реализации модели

Компонент благополучия (К. Рифф)	Неделя MBSR	Ожидаемые психологические результаты	Ожидаемые учебно-поведенческие изменения
1. Самопринятие	Недели 1–2	Снижение уровня внутренней критики, повышение осознанности телесных и эмоциональных состояний; формирование более устойчивого ощущения собственной ценности	Снижение языковой тревожности при устных ответах, уменьшение страха ошибки, повышение уверенности в речевой деятельности
2. Автономия	Неделя 3	Развитие навыков управления автоматическими реакциями; повышение способности принимать решения, опираясь на собственные ценности	Улучшение саморегуляции в условиях перегруженности, более уверенное выполнение самостоятельных заданий, повышение ответственности за учебный результат
3. Управление окружением	Недели 4–5	Освоение стратегий осознанного распределения времени, снижение стресса от учебных требований, повышение чувства контроля	Более эффективная организация подготовки к переводческим заданиям, контроль над перегрузкой, увеличение продуктивности при работе с большими текстами

Компонент благополучия (К. Рифф)	Неделя MBSR	Ожидаемые психологические результаты	Ожидаемые учебно-поведенческие изменения
4. Цель в жизни	Неделя 6	Уточнение личных и профессиональных целей, повышение мотивации, укрепление смысловой направленности	Более чёткое понимание профессиональной траектории, снижение неопределённости относительно будущей деятельности в сфере лингвистики
5. Личностный рост	Неделя 7	Повышение готовности к освоению нового, развитие когнитивной гибкости, стрессоустойчивости	Более позитивная реакция на трудности обучения, повышение интереса к сложным языковым задачам, готовность к межкультурным коммуникационным вызовам
6. Позитивные отношения	Неделя 8	Развитие эмпатии, доверия, доброжелательности, улучшение качества взаимодействия в группе	Улучшение качества командных переводческих работ, повышение эффективности межличностного взаимодействия, снижение конфликтности

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование подтвердило гипотезу: общий уровень психологического благополучия студентов-лингвистов старших курсов находится в пределах среднего диапазона по всем шести компонентам модели К. Рифф.

Анализ профиля показал, что студенты обладают базовой психологической адаптированностью, где наиболее выраженными являются ресурсы Личностного роста и Автономии. Это отражает их стремление к саморазвитию, освоению нового опыта и умеренную независимость в суждениях.

Результаты проведённого опроса подтвердили, что уровень психологического благополучия студентов-лингвистов старших курсов в целом соответствует средней зоне, однако имеет выраженную асимметрию: наиболее развитыми оказались компоненты «Личностный рост» и «Автономия», тогда как показатели «Управления окружением», «Самопринятия» и частично «Цели в жизни» проявили относительную уязвимость. Студенты демонстрируют высокий потенциал развития, внутреннюю ориентацию на самообразование и улучшение профессиональных навыков, но при этом испытывают затруднения в регулировании эмоционального состояния, преодолении когнитивной и речевой нагрузки, а также в организации учебной деятельности в условиях высокой интенсивности образовательного процесса.

Полученные данные указывают на необходимость целенаправленной психологической поддержки, ориентированной на повышение саморегуляции, устойчивости к языковой тревожности и укрепление навыков управления учебной средой. Разработанная модель развития психологического благополучия, основанная на интеграции практик осознанности с компонентами модели К. Рифф, отвечает выявленным потребностям: её структура позволяет адресно воздействовать на уязвимые компоненты благополучия и поддерживать те элементы, которые уже развиты. Таким образом, модель может служить эффективным инструментом

повышения психологической устойчивости студентов-лингвистов, улучшения качества их обучения и формирования более гармоничной образовательной среды.

Библиография

1. Реан А.А., Ставцев А.А., Кузьмин Р.Г. Психологическое благополучие и профессиональное выгорание в контексте специфики профессиональной деятельности педагога // Альманах Института коррекционной педагогики. 2024. № 55. URL: <https://alldf.ru/ru/articles/almanac-55/psychological-well-being-and-professional-burnout-in-the-context-of-the-specifics-of-a-teacher>
2. Рябинкина А.Н., Савва Н.М. Социально-психологическое самочувствие студентов: результаты социологического исследования // Педагогика и психология образования. 2023. № 1. С. 176-187. URL: <http://pp-obr.ru/wp-content/uploads/2023/05/2023-1-176.pdf>
3. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542-575.
4. Kabat-Zinn J. Wherever You Go There You Are. 10th ed. New York: Hyperion, 2005.
5. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (Eds.). Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York: Russell Sage Foundation, 1999. 615 p.
6. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017. 752 p.
7. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069-1081.
8. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719-727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.
9. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social Psychology. 1993. Vol. 64, No. 4. P. 678-691. DOI: 10.1037/0022-3514.64.4.678.
10. Yu Q. Foreign language anxiety research in System between 2004 and 2023: looking back and looking forward // Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Article 1373290. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1373290.

Psychological Well-Being of Linguistics Students

Vera M. Khodzhaeva

Master's Student in
"Applied Pedagogy of Higher Education",
University of Tyumen,
625003, 6, Volodarskogo str., Tyumen, Russian Federation;
e-mail: mjxoolqk@yandex.ru

Abstract

In recent years, there has been a decline in the level of subjective well-being among higher education students, which is particularly relevant for those studying in the field of "Linguistics" due to high cognitive load, language anxiety, and the need for constant speech activity. The aim of the study is to determine the features of the psychological well-being of senior-year linguistics students and substantiate the need to develop models of targeted psychological support. An empirical study conducted among 102 students of the University of Tyumen using the C. Ryff Scales of Psychological Well-Being showed that the overall level of well-being is within the average range, with the components "Autonomy" and "Personal Growth" being most pronounced, while "Environmental Mastery" and "Self-Acceptance" show relative vulnerability. Based on the data obtained, a model for developing the psychological well-being of linguistics students was developed,

integrating components of C. Ryff's model and the stages of J. Kabat-Zinn's MBSR program. The model assumes the gradual development of skills in self-regulation, emotional stability, goal-setting, and interpersonal interaction. The expected results of implementing the model and its significance for increasing the psychological resilience of students are presented.

For citation

Khodzhaeva V.M. (2026) Psikhologicheskoye blagopoluchiye studentov-lingvistov [Psychological Well-Being of Linguistics Students]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 16 (1A), pp. 273-282. DOI: 10.34670/AR.2026.40.56.031

Keywords

Psychological well-being, Carol Ryff's model, linguistics students, mindfulness, MBSR, language anxiety, emotional stability, higher education, self-regulation.

References

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
2. Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go there you are* (10th ed.). Hyperion.
3. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
4. Rean, A. A., Stavtsev, A. A., & Kuzmin, R. G. (2024). Psikhologicheskoe blagopoluchie i professional'noe vygoranie v kontekste spetsifiki professional'noy deyatel'nosti pedagoga [Psychological well-being and professional burnout in the context of the specifics of a teacher's professional activity]. *Almanac of the Institute of Correctional Pedagogy*, (55). Retrieved from <https://alldef.ru/ru/articles/almanac-55/psychological-well-being-and-professional-burnout-in-the-context-of-the-specifics-of-a-teacher>
5. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
6. Ryabinkina, A. N., & Savva, N. M. (2023). Sotsial'no-psikhologicheskoe samochuvstvie studentov: rezultaty sotsiologicheskogo issledovaniya [Social and psychological well-being of students: Results of a sociological study]. *Pedagogy and Psychology of Education*, (1), 176-187. Retrieved from <http://pp-obr.ru/wp-content/uploads/2023/05/2023-1-176.pdf>
7. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
8. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
9. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
10. Yu, Q. (2024). Foreign language anxiety research in System between 2004 and 2023: looking back and looking forward. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1373290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1373290>