

**УДК 159.9****Сравнительный анализ особенностей эмоционального благополучия учащихся 5-7 классов в процессе школьной адаптации****Чумак Кристина Сергеевна**

Аспирант,  
Саратовский государственный университет им. Чернышевского,  
410012, Российская Федерация, Саратов, Астраханская ул., 83;  
e-mail: baharevaks@yandex.ru

**Аннотация**

В статье проанализированы подходы к понятию «эмоциональное благополучие», «психоэмоциональное благополучие», «субъективное благополучие». В ходе исследования раскрыты взгляды авторов, внесших огромный вклад в понимание понятия «эмоциональное благополучие», «адаптация». В работе описаны особенности эмоционального благополучия учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации. Выявлено, что большинство учащихся 5,6,7 классов испытывают эмоциональное благополучие. Данные субъективного благополучия, говорят нам о том, что существуют факторы, влияющие на эмоциональное благополучие в целом. Учащиеся 5,6,7 классов имеют схожие характеристики эмоционального благополучия в процессе школьной адаптации. Таким образом, большинство учащихся 5-7 классов в процессе школьной адаптации могут управлять своим эмоциональным состоянием, несмотря на внешний эмоциональный фон, обстоятельства.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Чумак К.С. Сравнительный анализ особенностей эмоционального благополучия учащихся 5-7 классов в процессе школьной адаптации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 208-215.

**Ключевые слова**

Эмоциональное благополучие, эмоциональное неблагополучие, эмоциональное состояние, школьная адаптация, психологическое здоровье.

## Введение

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в современной системе образования продолжается модернизация образовательного процесса, а также акцентируется внимание гуманизации данного процесса. И данные изменения должны укреплять и поддерживать психическое здоровье обучающихся. Государство Российской Федерации заинтересовано в поддержке и укреплении психологического и эмоционального благополучия подрастающего поколения. Положительное эмоциональное состояние и эмоциональное благополучие является важным условием, как для психического здоровья, так и развития личности в целом. В психологии одним из приоритетных аспектов взаимодействия личности и среды являются особенности усвоения социального опыта в образовательном учреждении. Таким образом, встает вопрос о путях укрепления и поддержания эмоционального благополучия учащихся в процессе школьной адаптации. В своих работах Григорьева М.В. обращает внимание на то, что «школьная адаптация как процесс происходит на протяжении всего периода обучения в школе» [Баева, 2006, 12]. Анализ исследований, посвященных феномену «эмоционального благополучия» позволяет констатировать множество подходов к определению понятия «эмоциональное благополучие».

## Основное содержание

Понятие «эмоциональное благополучие» в научной и научно-популярной литературе, как самостоятельный феномен он рассматривается чаще в контексте синонимичных, близких по значению терминов: "психологические благополучие" (К. Рифф, Н. Бредберн, Уорр), "психоэмоциональное благополучие" (Идобаева О.А., Манукян В.Р., Трошихина Е.Г.), "субъективное благополучие" (Л. В. Куликов, Шамионов Р.Н., Григорьева М.В.), "качество жизни" (А. Кемпбелл, М. Сирги, Г. В. Бурковский, Е. В. Левченко, А. М. Беркман и др.), "психологическое здоровье" (И. В. Дубровина, В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов и др.). Таким образом, можно констатировать, что различия в определении и понимании данного феномена заключаются в том, что эмоциональное благополучие рассматривается либо как самостоятельная категория, но равнозначная синонимичным понятиям «субъективное благополучие», «психологическое благополучие», либо как один составляющих компонентов «психологического благополучия», «психологического здоровья».

В то же время проблема эмоционального благополучия учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации в образовательной среде находится на этапе дальнейшей разработки исследований, углублений знаний, полученных в данной области.

Целью нашего исследования является проведение сравнительного анализа особенностей эмоционального благополучия, учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации.

Исследование проводилось на базе СОШ № 95 г Саратова. В исследовании приняли участие 235 человек (85 учеников 5 класса; 70 учеников 6 класса; 80 учеников 7 класса).

Для сравнительного анализа особенностей эмоционального благополучия учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации, нами была использована методика «Самочувствие, активность, и настроение». Результаты диагностики приведены в таблице 1,2,3, а также методику субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (Русскоязычная адаптация методики выполнена М. В. Соколовой).

**Таблица 1 - Процентное соотношение количества учеников 5 классов, имеющих низкий, нормальный и высокий уровень по опроснику САН**

Состояние/уровень	Низкий	Нормальный	Высокий
	%		
Самочувствие	18,8%	16,5%	64,7%
Активность	25,8%	30,6%	43,5%
Настроение	11,8%	20%	68,2%
ИТОГО	100%		

Опрос учеников, участвующих в эксперименте показал следующие результаты: высокий уровень самочувствия испытывают 64,7%, высокий уровень активности 43,5%, высокий уровень настроения 68,2%. Низкий уровень самочувствия наблюдается у 18,8%, низкий уровень активности 25,8 % и плохое настроение у 11,8%. В пределах нормы самочувствие у 16,5% опрошенных, уровень активности у 30,6%, настроение – 20%.

Полученные результаты позволяют констатировать, что большинство учащихся 5 класса готовы к образовательной деятельности, могут активно проявлять себя в процессе учебной деятельности. Также данные результаты показывают, что у небольшого количества детей наблюдается неготовность к образовательной деятельности, им требуется помощь как со стороны родителей и педагога, так и со стороны психолога. Из выше сказанного следует, что учащиеся 5 классов по-разному адаптируются к условиям образовательной среды.

**Таблица 2 - Процентное соотношение количества учеников 6 классов, имеющих низкий, нормальный и высокий уровень по опроснику САН**

Состояние/уровень	Низкий	Нормальный	Высокий
	%		
Самочувствие	21,4%	14,3%	64,3%
Активность	21,4%	20%	58,6%
Настроение	10%	24,3%	65,7%
ИТОГО	100%		

Анализ ответов учащихся 6 классов показывает, что высокий уровень самочувствия испытывают 64,3%, активность наблюдается у 58,6%, хорошее настроение – 65,7%. Отрицательное отношение в образовательном процессе по шкале самочувствие -21,4%, активность -21,4%, настроение-10%. Ив пределах нормы самочувствие – 14,3%, активность у 20%, настроение 24,3%.

Таким образом, данные позволяют сделать вывод о том, что учащиеся 6 классов могут иметь трудности в образовательном процессе и требует вмешательства со стороны родителей, педагогического состава и психолога.

**Таблица 3 - Процентное соотношение количества учеников 7 классов, имеющих низкий, нормальный и высокий уровень по опроснику САН**

Состояние/уровень	Низкий	Нормальный	Высокий
	%		
Самочувствие	23,75%	17,5%	58,75%
Активность	28,75%	27,5%	43,75%
Настроение	18,75%	11,25%	70%
ИТОГО	100%		

Среди учащихся 7 классов высокий уровень самочувствия испытывают 58,75%, активность - 43,75%, отличное настроение – 70%. В пределах нормы самочувствие у 17,5%, активность у 27,5%, настроение у 11,25%. Данные указывают, что отрицательное самочувствие у 23,75%, низкий уровень активности (пассивность) у 28,75%, низкий уровень по шкале настроение у 18,75% .

Таким образом, можно утверждать, что у учащихся 7 классов с отрицательным отношением, наблюдается эмоциональное неблагополучие и, как вариант, дезадаптация к условиям образовательной деятельности. Для повышения уровня эмоционального благополучия в процессе школьной адаптации им необходима поддержка со стороны родителей, сверстников, педагогов и работа с психологом.

Для более достоверного результата нашего исследования мы применили методику субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (Русскоязычная адаптация методики выполнена М. В. Соколовой). Результаты представлены в таблице 4.

**Таблица 4 - Сравнительный анализ в процентном соотношении учащихся 5,6,7 классов по критерию эмоциональное благополучие. (по методике А. Перуэ-Баду)**

Класс	Уровень субъективного благополучия				
	Полное	Высокое	Умеренное	Неблагополучие	Дискомфорт
5 кл	1,2%	34%	48,2%	11%	5,8%
6 кл	2,9%	22,9%	60%	10%	4,2%
7 кл	1,25%	25%	56,25%	11,25%	6,25%

Анализ результатов исследования по методике субъективное благополучие А. Перуэ-Баду показывает, что полное благополучие наблюдается в 5 классах -1,2%, в 6 классах-2,9%, в 7 классах-1,25%; высокое в 5 классах у 34% опрошенных, в 6 классах – 22,9%, 7 классах – 25%, умеренное в 5 классах- 48,2%, в 6 классах – 60%, в 7 классах- 56,25%. Неблагополучие и дискомфорт также наблюдается во всех классах. Неблагополучие в 5 классах-11%, в 6 классах-10%, в 7 классах-11,25%, дискомфорт в 5 классах-5,8%, в 6 классах- 4,2%, в 7 классах – 6,25%.

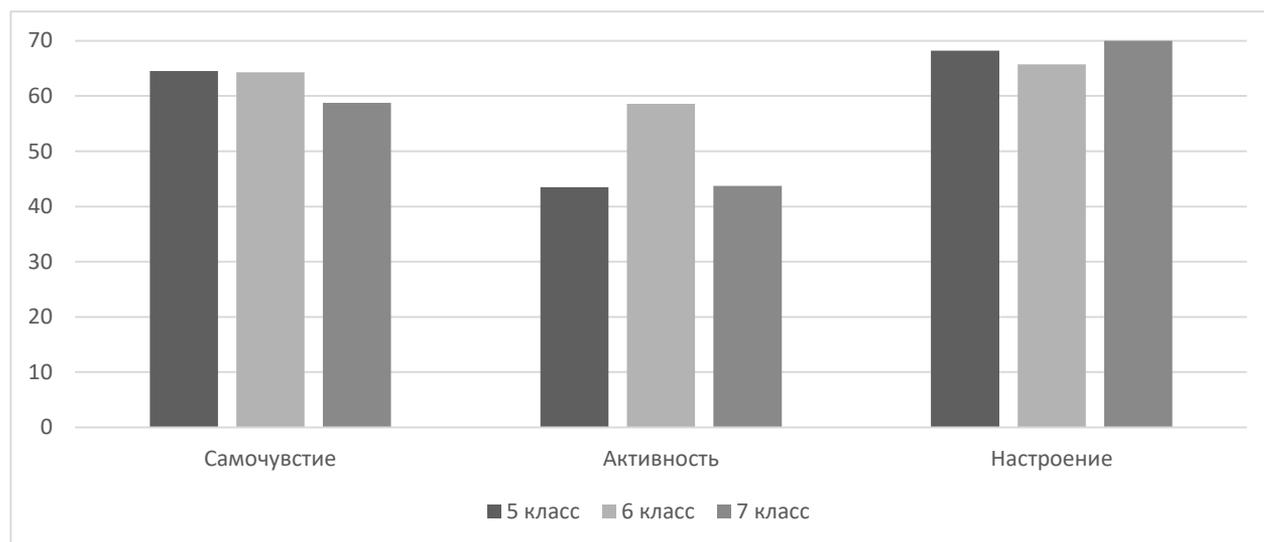
Таким образом, можно сделать вывод о том, что большинство детей, как в пятом, так и шестых-седьмых классах в целом испытывают хорошее субъективное благополучие – высокое и умеренное, что в целом благоприятно отражается и на эмоциональном благополучии. Однако как видно из таблицы 4 некоторые дети могут испытывать трудности в эмоциональной сфере в любом возрасте, поэтому требуются со стороны преподавателей, психологов и родителей определенные усилия для преодоления данных проблем.

Далее нами был проведен сравнительный анализ эмоционального благополучия учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации. Результаты сравнительного анализа представлены на рисунке 1.

По данным приведенных на рисунке 1. видно, что у учеников 5 классов преобладает хорошее самочувствие и настроение, нежели активность, в 6 классах преобладает также хорошее самочувствие и настроение, активность же незначительно снижена, в 7 классах – высокий уровень настроения и самочувствие, а уровень активности снижен. В целом эти данные свидетельствуют о высоком уровне эмоционального благополучия учащихся 5, 6, 7 классов в процессе школьной адаптации.

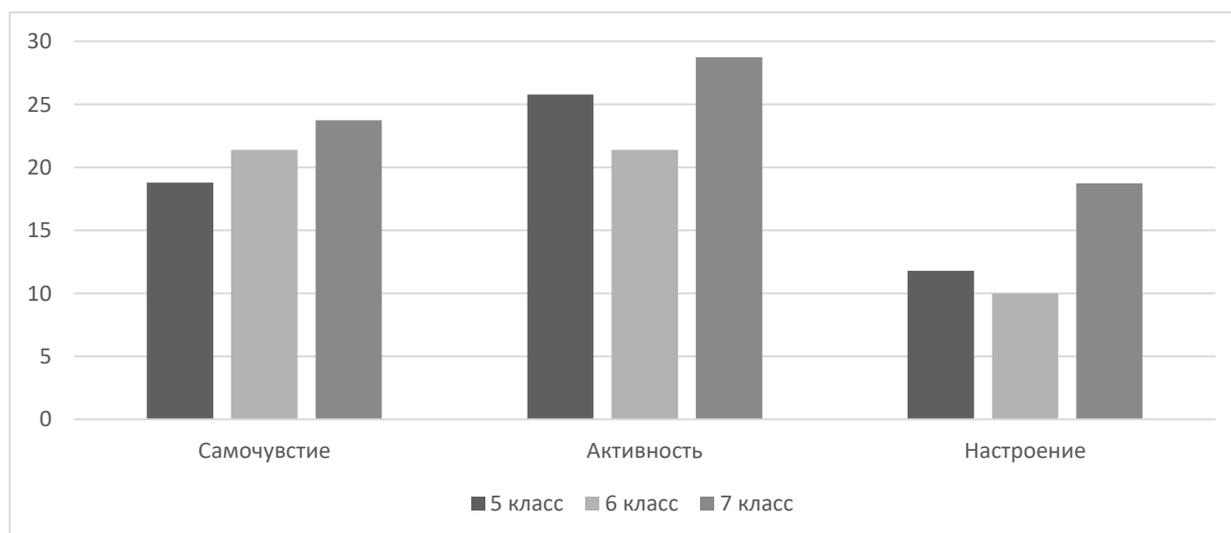
Однако, несмотря на такие высокие результаты, выявилась группа ребят испытывающие эмоциональное неблагополучие. Результаты сравнительного анализа сниженного

эмоционального состояния приведены на рисунке 2.



**Рисунок 1 - Сравнительный анализ результатов благоприятного эмоционального состояния учащихся 5, 6, 7 классов по методике САН**

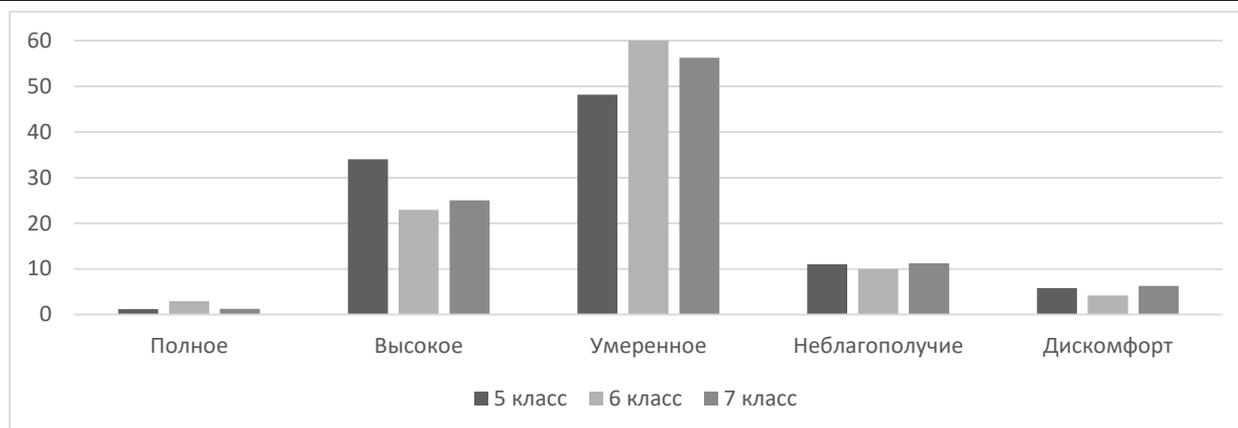
По данным приведенным на рисунке 2 сниженное эмоциональное состояние по шкале самочувствие наблюдается у 18, 8% пятиклассников, в шестых классах – 21,4%, в седьмых классах – 23,75%; по шкале активность 5 классы – 25,8%; 6 классы – 21,4%, 7 классы – 28,75%; по шкале настроение 5 классах-11,8%; 6 классы -10%; 7 классы – 18,75%.



**Рисунок 2 - Сравнительный анализ сниженного эмоционального состояния учащихся 5, 6, 7 классов по методике САН**

На рисунке 3 представлены результаты сравнительного анализа субъективного благополучия, учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации.

Из данной гистограммы видно, что во всех классах преобладает высокой и умеренное субъективное благополучие, на основе чего можно сделать вывод об устойчивом уровне эмоционального благополучия.



**Рисунок 3. Сравнительный анализ субъективного благополучия учащихся 5, 6, 7 классов**

Неблагополучие и дискомфорт в пятых классах испытывают соответственно 10% и 5,8%; в шестых классах – 10% и 4,2%, в седьмых классах 11,25% и 6,25%. Это говорит нам о том, что в процессе школьной адаптации респонденты подвержены различным факторам, которые могут оказывать негативное влияние на эмоциональное благополучие.

### Заключение

Таким образом, из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что большая часть респондентов испытывают эмоциональное благополучие в процессе школьной адаптации.

Проведенный сравнительный анализ эмоционального благополучия, учащихся 5,6,7 классов в процессе школьной адаптации позволяет сделать выводы. Большинство учащихся 5,6,7 классов испытывают эмоциональное благополучие, что может проявляться в умении управлять своим эмоциональным состоянием, несмотря на внешний фон, обстоятельства. Данные субъективного благополучия, а точнее шкалы неблагополучия и дискомфорта, учащихся 5,6,7 классов говорят нам о том, что существуют факторы, влияющие на эмоциональное благополучие в целом. Некоторые учащиеся 5,6,7 классов могут иметь трудности в образовательном процессе, что требует вмешательства со стороны родителей, педагогического состава и психолога.

### Библиография

1. Баева И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: Практическое руководство / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, Н. Г. Рассоха; под ред. И. А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006 – 288 с.
2. Григорьева М.В. Роль адаптационных способностей учащихся в процессе взаимодействия с образовательной средой, Изв.Сарат. ун-та, 2012 Т 1. Сер., Акмеология образования. Психология развития, вып. 3. Стр. 12)
3. Григорьева, М.В. Школьная адаптация: механизмы и факторы в разных условиях обучения [Текст] / М.В. Григорьева. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2008-212 с.
4. Идобаева О. А. Исследование эмоционального благополучия современных подростков как предпосылка коррекционной работы школьного психолога. Дисс. канд. психоло-гич. наук. – М, 1998. - 143
5. Чумак К.С. Формирование родительской ответственности в семейных взаимоотношениях [http://elibrary.sgu.ru/VKR/2019/44-04-01\\_133.pdf](http://elibrary.sgu.ru/VKR/2019/44-04-01_133.pdf)
6. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности // Проблемы социальной психологии личности / под ред. Р. М. Шамионова [и др.]. – 2005 – № 2.
7. Tomás J. M. et al. Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being //Child Indicators Research. – 2020. – Т. 13. – №. 5. – С. 1597-1617.

8. Gagné M. H., Shapka J. D., Law D. M. Moving beyond grades: The social and emotional well-being of Chinese Canadians at school //Asian American Journal of Psychology. – 2014. – T. 5. – №. 4. – C. 373.
9. Motti-Stefanidi F. et al. Longitudinal interplay between peer likeability and youth's adaptation and psychological well-being: A study of immigrant and nonimmigrant adolescents in the school context //International Journal of Behavioral Development. – 2020. – T. 44. – №. 5. – C. 393-403.
10. Ciarrochi J., Heaven P. C. L., Davies F. The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study //Journal of Research in Personality. – 2007. – T. 41. – №. 6. – C. 1161-1178.

## **Comparative analysis of the features of the emotional well-being of students in grades 5-7 in the process of school adaptation**

**Kristina S. Chumak**

Postgraduate student,  
Saratov State University named after Chernyshevsky,  
410012, 83, Astrakhanskaya str., Saratov, Russian Federation;  
e-mail: baharevaks@yandex.ru

### **Abstract**

The article analyzes approaches to the concept of "emotional well-being", "psycho-emotional well-being", "subjective well-being". The research reveals the views of the authors who have made a huge contribution to understanding the concept of "emotional well-being", "adaptation". The paper describes the features of the emotional well-being of students in grades 5,6,7 in the process of school adaptation. It was revealed that the majority of students in grades 5,6,7 experience emotional well-being. Subjective well-being data tells us that there are factors that affect emotional well-being in general. Students in grades 5,6,7 have similar characteristics of emotional well-being in the process of school adaptation. Thus, the majority of students in grades 5-7 in the process of school adaptation can manage their emotional state, despite the external emotional background and circumstances.

### **For citation**

Chumak K.S. (2024) Sravnitel'nyi analiz osobennostei emotsional'nogo blagopoluchiya uchashchikhsya 5-7 klassov v protsesse shkol'noi adaptatsii [Comparative analysis of the features of the emotional well-being of students in grades 5-7 in the process of school adaptation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 208-215.

### **Keywords**

Emotional well-being, emotional distress, emotional state, school adaptation, psychological health.

## **References**

1. Baeva I. A. Ensuring psychological safety in an educational institution: A practical guide / I. A. Baeva, E. B. Laktionova, N. G. Rassokha; edited by I. A. Baeva. – St. Petersburg: Rech, 2006 – 288 p.
2. Grigorieva M.V. The role of students' adaptive abilities in the process of interaction with the educational environment, Izv.Sarat. University, 2012 T 1. Ser., Acmeology of education. Developmental Psychology, vol. 3. Page 12)

3. Grigorieva, M.V. School adaptation: mechanisms and factors in different learning conditions [Text] / M.V. Grigorieva. - Saratov: Publishing house Sarat. Univ., 2008.-212 p.
4. Idobaeva O. A. Study of the emotional well-being of modern adolescents as a prerequisite for the correctional work of a school psychologist. Diss. Ph.D. psychological Sci. - M, 1998. - 143
5. Chumak K.S. Formation of parental responsibility in family relationships [http://elibrary.sgu.ru/VKR/2019/44-04-01\\_133.pdf](http://elibrary.sgu.ru/VKR/2019/44-04-01_133.pdf)
6. Shamionov R. M. Subjective well-being of the individual // Problems of social psychology of the individual / ed. R. M. Shamionova [and others]. – 2005 – No. 2.
7. Tomás, J. M., Gutiérrez, M., Pastor, A. M., & Sancho, P. (2020). Perceived social support, school adaptation and adolescents' subjective well-being. *Child Indicators Research*, 13(5), 1597-1617.
8. Gagné, M. H., Shapka, J. D., & Law, D. M. (2014). Moving beyond grades: The social and emotional well-being of Chinese Canadians at school. *Asian American Journal of Psychology*, 5(4), 373.
9. Motti-Stefanidi F. et al. Longitudinal interplay between peer likeability and youth's adaptation and psychological well-being: A study of immigrant and nonimmigrant adolescents in the school context //International Journal of Behavioral Development. – 2020. – T. 44. – №. 5. – C. 393-403.
10. Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.