

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В АСПЕКТЕ ОСОЗНАННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ К ВУЗУ

PSYCHOLOGICAL HEALTH IN TERMS OF AWARENESS AMONG FUTURE EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS DURING THEIR ADAPTATION TO UNIVERSITY EDUCATION

*V. Kostyrkina
M. Glavatskikh*

Summary: The article presents the results of an empirical study of the relationships between mindfulness, psychological health, and adaptation to university education among first-year students majoring in psychology and pedagogy. Using a sample of 72 people and methods for assessing adaptability (T.D. Dubovitskaya), psychological health (A.V. Kozlov) and a five-factor mindfulness questionnaire (FFMQ), differentiated patterns of interrelationships were identified. It was found that the regulatory components of mindfulness are closely related to the strategic vector of psychological health and academic adaptation, while social adaptation is mediated by prosocial orientation and the ability to control impulsive reactions. The results emphasise the role of mindfulness as a metacognitive resource for successful adaptation and psychological well-being of future educational psychologists, which is of practical importance for the development of psychological and pedagogical support programmes in higher education institutions.

Keywords: psychological health, mindfulness, student adaptation, future educational psychologists, five-factor model of mindfulness (FFMQ), vectors of psychological health, academic adaptation, social adaptation, self-regulation, professional development.

Костыркина Виктория Витальевна

Аспирант, Балтийский федеральный университет
имени Иммануила Канта (г. Калининград)
kaz.victorya@yandex.ru

Главатских Марианна Михайловна

Кандидат психологических наук, доцент, Балтийский
федеральный университет имени Иммануила Канта
(г. Калининград)

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязей между осознанностью, психологическим здоровьем и адаптацией к обучению в вузе у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля. На выборке из 72 человек с использованием методик диагностики адаптированности (Т.Д. Дубовицкой), психологического здоровья (А.В. Козлова) и пятифакторного опросника осознанности (FFMQ) выявлены дифференцированные паттерны взаимосвязей. Установлено, что регуляторные компоненты осознанности тесно связаны со стратегическим вектором психологического здоровья и академической адаптацией, в то время как социальная адаптация опосредована просоциальной направленностью и навыком управления импульсивными реакциями. Результаты подчёркивают роль осознанности как метакогнитивного ресурса для успешной адаптации и психологического благополучия будущих педагогов-психологов, что имеет практическое значение для разработки программ психолого-педагогического сопровождения в вузе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, осознанность, адаптация студентов, будущие педагоги-психологи, пятифакторная модель осознанности (FFMQ), векторы психологического здоровья, академическая адаптация, социальная адаптация, саморегуляция, профессиональное становление.

Введение

Проблема психологического здоровья (ПЗ) личности в период профессионального становления является одной из ключевых в современной психологии образования. В отличие от психического здоровья, которое характеризует состояние отдельных процессов и механизмов, ПЗ относится к личности в целом и связано с высшими проявлениями человеческого духа, отражая способность к гармоничному существованию и самореализации [16]. В русле гуманитарно-антропологического подхода [13] сформировалось понимание ПЗ как интегрального состояния, включающего аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты.

Одним из наиболее значимых этапов для формиро-

вания ПЗ является студенческий возраст, совпадающий с периодом ранней юности и началом профессионального самоопределения. Для будущих педагогов-психологов этот этап сопряжен с двойной нагрузкой: необходимостью адаптации к новой образовательной среде вуза и одновременным формированием базовой профессиональной идентичности, требующей развитой рефлексии и эмоциональной устойчивости. Процесс адаптации, согласно системной концепции Т.Д. Дубовицкой, представляет собой достижение соответствия между личностью и образовательной средой на психофизиологическом, социально-психологическом и профессионально-психологическом (дидактическом) уровнях [7]. Успешность этого процесса во многом определяет не только академические результаты, но и личностное благополучие студента.

В контексте данных вызовов особую значимость приобретает феномен осознанности, понимаемой как способность к целенаправленному, безоценочному вниманию к текущему моменту опыта [8]. В современных исследованиях осознанность рассматривается как ключевой метакогнитивный ресурс саморегуляции [3]. Так, в работах K.W. Brown и R.M. Ryan показано, что диспозиционная осознанность является предиктором психологического благополучия и автономной мотивации [2]. R.A. Baer и коллеги операционализировали конструкт через пятифакторную модель (FFMQ), выделив такие компоненты, как наблюдение, описание, осознанные действия, отсутствие реактивности и непринятие внутреннего опыта [1]. В отечественной психологии идеи осознанности перекликаются с концепцией личностного потенциала и осознанной саморегуляции Д.А. Леонтьева, где способность к рефлексивному управлению своим поведением рассматривается как основа преодоления трудностей и личностного роста [10].

Интеграция осознанности в структуру ПЗ представляется теоретически обоснованной. Осознанность напрямую связана с инструментальным компонентом ПЗ (рефлексивные умения, самопознание) и может рассматриваться как фактор, способствующий развитию когнитивной открытости – готовности воспринимать и интегрировать новую, в том числе противоречивую, информацию, что является важным аспектом здоровья в условиях информационной перегрузки. Кроме того, навыки осознанности могут служить буфером против дезадаптивного перфекционизма и эмоционального выгорания, проблем, активно изучаемых в контексте помогающих профессий [4; 14].

Несмотря на наличие значительного массива исследований, посвященных осознанности, адаптации и психологическому здоровью по отдельности, эмпирические данные о комплексных взаимосвязях этих конструктов в специфической выборке студентов-психологов на этапе первичной адаптации к вузу остаются фрагментарными. В частности, не исследовано, какие именно компоненты осознанности (по модели FFMQ) в наибольшей степени связаны с успешностью адаптации на разных ее уровнях (по Т.Д. Дубовицкой) и как эти связи опосредованы структурными компонентами психологического здоровья. А.В. Козлов предложил операционализацию ПЗ через систему векторов-направленностей (стратегический, просоциальный, Я-вектор и др.), что позволяет оценить его многогранный профиль [9]. Именно этот подход, в силу своей диагностической конкретности, был выбран для настоящего исследования.

Таким образом, цель работы – эмпирическое исследование взаимосвязей между осознанностью (ее структурными компонентами по FFMQ), показателями адаптивности к обучению в вузе (по Т.Д. Дубовицкой) и

профилем психологического здоровья (по А.В. Козлову) у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля.

Гипотезы исследования:

1. Общий уровень осознанности и ее регуляторные компоненты (Осознанная активность, Нереагирование) будут положительно коррелировать с общим уровнем адаптированности и стратегическим вектором психологического здоровья.
2. Компоненты осознанности, связанные с когнитивной переработкой опыта (Описание, Наблюдение), будут положительно связаны с Я-вектором и интеллектуальным/творческим векторами ПЗ.
3. Адаптированность к учебной деятельности будет в большей степени связана с Я-вектором и регуляторными аспектами осознанности, в то время как адаптированность к учебной группе – с просоциальным вектором и навыком Нереагирования.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось методом поперечного среза в сентябре 2025 года. Процедура сбора данных была организована в групповом формате в аудиторных условиях. Перед началом тестирования участникам разъяснялись цели исследования, гарантировались анонимность и конфиденциальность. Заполнение электронных форм опросников занимало в среднем 30-35 минут.

В исследовании приняли участие 72 студента-психолога первого курса, из них 65 человек женского пола (90.3%) и 7 человек мужского пола (9.7%). Средний возраст респондентов составил $M = 18.4$ года. Выборка является целевой для изучения проблем адаптации и психологического благополучия на начальном этапе обучения. Все респонденты принимали участие добровольно, на условиях анонимности и конфиденциальности.

Для сбора эмпирических данных использовался комплекс из трех стандартизированных психодиагностических методик:

1. Методика диагностики адаптированности студентов к обучению в вузе Т.Д. Дубовицкой [6]. Методика направлена на оценку двух ключевых аспектов адаптации: а) адаптированность к учебной группе (социально-психологический аспект) и б) адаптированность к учебной деятельности (академический аспект). Выбор методики обусловлен ее соответствием концепции уровней адаптации [7].
2. Опросник «Психологическое здоровье» А.В. Козлова [9]. Методика оценивает психологическое здоровье через систему из восьми векторов-направленностей: Стратегический, Просоциальный, Я-вектор, Творческий, Духовный, Интеллектуальный, Семейный, Гуманистический. Данный ин-

струмент позволяет получить многомерный профиль психологического здоровья.

3. Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) в адаптации Е.О. Шамшиковой [15]. Опросник измеряет общий уровень осознанности и ее пять компонентов: Наблюдение, Описание, Осознанные действия, Безоценочное отношение, Нереагирование. Выбор обусловлен тем, что FFMQ является наиболее валидной и распространенной многомерной моделью осознанности [1].

Первичная обработка данных и статистический анализ проводились с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics. Описательная статистика: рассчитаны основные показатели (M, SD, As, Ex) для проверки распределения. Корреляционный анализ: для проверки гипотез о взаимосвязях применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r) на уровне значимости $p \leq 0,05$. Для оценки различий между группами с высокой и низкой адаптированностью использован U-критерий Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждения

Выборка исследования составила 72 студента-первокурсника психологического профиля (90.3% женского пола, 9.7% мужского пола) со средним возрастом 18.4 года (SD = 0.7). Первичный анализ данных показал следующее (Таблица 1).

Показатели адаптированности к учебной группе (M = 12,71; SD = 3,04) и учебной деятельности (M = 12,18; SD = 2,87) находятся на среднем уровне. Значительный разброс значений (от 1–2 до 16 баллов по шкалам) свидетельствует о неоднородности выборки: часть студентов демонстрирует успешную адаптацию, тогда как другая часть испытывает трудности. Проверка нормальности распределения с помощью графических методов показала нарушение нормальности распределения

для показателя «Адаптированность к учебной группе» (As = -1,861; Ex = 4,09), статистически подтверждающее наличие в выборке выраженной подгруппы с социальной дезадаптацией, что является типичной характеристикой для периода первичной интеграции в новое общество [7].

Анализ профиля психологического здоровья выявил, что наиболее развитыми у студентов-первокурсников являются Просоциальный (M = 8,79; SD = 1,89) и Стратегический (M = 8,68; SD = 2,07) векторы. Наименее выраженным оказался Я-вектор (M = 6,10; SD = 1,78), что отражает типичные для периода ранней юности и адаптации трудности, связанные с самопринятием и самоуважением [9]. Показатели осознанности в целом находятся в среднем диапазоне. Наиболее развитой способностью является Наблюдение (M = 28,40; SD = 5,74), а наименее — Нереагирование (M = 21,79; SD = 4,03), что указывает на общую для выборки трудность в управлении импульсивными реакциями и согласуется с данными об особенностях осознанности в студенческой популяции [15]. (Таб. 1.)

Для проверки гипотез о взаимосвязях между показателями был проведен корреляционный анализ (r Спирмена). Все выявленные статистически значимые связи ($p < 0.05$) систематизированы в Таблице 2. Анализ выявил дифференцированные паттерны взаимосвязей адаптированности, компонентов психологического здоровья (ПЗ) и осознанности. (Таб. 2.)

Как следует из данных Таблицы 2, гипотезы исследования нашли статистическое подтверждение.

Осознанность как ресурс стратегического и личностного здоровья. Наиболее комплексный паттерн связей выявлен для Стратегического вектора ПЗ (строки 9-12 Таблицы 2). Он демонстрирует сильные положительные корреляции не только с общим уровнем адаптированности к учебной деятельности (строка 3), но и с практически всеми регуляторными и когнитивными аспектами

Таблица 1.

Описательные статистики основных показателей исследования (N=72).

Показатель	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)	Асимметрия (As)	Экссесс (Ex)
Адаптированность к группе	12,71	3,04	-1,86	4,09
Адаптированность к деятельности	12,18	2,87	-0,74	0,96
Стратегический вектор	8,68	2,07	-0,27	-0,14
Просоциальный вектор	8,79	1,89	-0,63	-0,02
Я-вектор	6,10	1,78	-0,01	0,09
Наблюдение	28,40	5,74	-0,28	-0,52
Описание	26,39	4,51	0,00	-0,94
Осознанная активность	24,19	5,67	-0,05	-0,41
Нереагирование	21,79	4,03	-0,20	0,19

Таблица 2.

Значимые корреляционные связи между показателями адаптированности, компонентами психологического здоровья и факторами осознанности (N=72).

№	Показатель 1 (Критерий)	Показатель 2 (Предиктор)	Коэф. кор. (r)	Уровень значимости (p)
Корреляты адаптированности к учебной группе				
1	Адаптированность к учебной группе	Просоциальный вектор (ПЗ)	0.378	0.001
2	Адаптированность к учебной группе	Я-вектор (ПЗ)	0.235	0.047
Корреляты адаптированности к учебной деятельности				
3	Адаптированность к учебной деят.	Стратегический вектор (ПЗ)	0.347	0.003
4	Адаптированность к учебной деят.	Просоциальный вектор (ПЗ)	0.324	0.006
5	Адаптированность к учебной деят.	Я-вектор (ПЗ)	0.462	0.001
6	Адаптированность к учебной деят.	Описание (FFMQ)	0.240	0.042
7	Адаптированность к учебной деят.	Осознанная активность (FFMQ)	0.263	0.025
8	Адаптированность к учебной деят.	Нереагирование (FFMQ)	0.254	0.031
Корреляты компонентов психологического здоровья с осознанностью				
9	Стратегический вектор (ПЗ)	Описание (FFMQ)	0.396	0.001
10	Стратегический вектор (ПЗ)	Осознанная активность (FFMQ)	0.527	0.001
11	Стратегический вектор (ПЗ)	Безоценочное отношение (FFMQ)	0.478	0.001
12	Стратегический вектор (ПЗ)	Нереагирование (FFMQ)	0.491	0.001
13	Просоциальный вектор (ПЗ)	Нереагирование (FFMQ)	0.289	0.014
14	Я-вектор (ПЗ)	Описание (FFMQ)	0.425	0.001
15	Творческий вектор (ПЗ)	Наблюдение (FFMQ)	0.271	0.021
16	Интеллектуальный вектор (ПЗ)	Наблюдение (FFMQ)	0.327	0.005

Примечание: ПЗ – психологическое здоровье (методика А.В. Козлова); FFMQ – Five Facet Mindfulness Questionnaire.

осознанности: Осознанной активностью ($r = 0,527$), Нереагированием ($r = 0,491$), Безоценочным отношением ($r = 0,478$) и Описанием ($r = 0,396$). Этот результат эмпирически подтверждает теоретическое положение о том, что осознанность, особенно ее регуляторные компоненты, является метакогнитивной основой для осуществления ответственного планирования и целеполагания, то есть выступает ключевым ресурсом личностного потенциала и саморегуляции [3, 8, 10]. Важным также является обнаружение связи Я-вектора (самопринятие, самоуважение) со способностью к рефлексивному Описанию внутреннего опыта ($rs = 0,425$, строка 14). Это перекликается с идеями эмоционального интеллекта и терапевтической практики, где вербализация переживаний рассматривается как механизм их осознания, принятия и регуляции [12, 13]. Умеренные, но значимые связи Наблюдения с Творческим и Интеллектуальным векторами (строки 15, 16) указывают на роль осознанности в поддержании когнитивной открытости и познавательной активности [16].

Дифференциация психологических коррелятов академической и социальной адаптации. Результаты четко показывают разную психологическую структуру двух аспектов адаптации, выделенных Т.Д. Дубовицкой [6, 7].

Адаптированность к учебной деятельности (строки 3-8) выступает интегральным показателем, наиболее сильно связанным с Я-вектором ($r = 0,462$). Это указывает на то, что вера в свои силы и самопринятие являются фундаментальной основой академической успешности. Кроме того, значимые, хотя и менее сильные, связи с Осознанной активностью и Нереагированием (строки 7, 8) подчеркивают вклад навыков осознанной саморегуляции в способность концентрироваться на учебе и управлять отвлекающими импульсами.

Адаптированность к учебной группе (строки 1, 2), как и предполагалось, в наибольшей степени обеспечена просоциальной направленностью личности ($r = 0,378$). Однако выявленная связь с навыком Нереагирования (в общем контексте, строка 13) служит важным уточнением: гармоничная социальная интеграция требует не только эмпирически подтвержденной эмпатии и доброжелательности [5], но и способности к сознательному торможению автоматических, потенциально конфликтных реакций в процессе общения.

Полученные данные в целом подтверждают выдвинутые гипотезы. Комплексная связь Стратегического векто-

ра с регуляторными аспектами осознанности (Осознанная активность, Нереагирование) указывает на то, что осознанность может рассматриваться как метакомпетенция, обеспечивающая эффективное целеполагание и преодоление трудностей в новой образовательной среде, что является центральным элементом психологического здоровья в понимании А.В. Козлова [9]. Выявленная дифференциация психологических коррелятов академической и социальной адаптации подчеркивает необходимость точечного подхода в психолого-педагогическом сопровождении: развитие академической устойчивости требует работы с самоотношением и осознанной саморегуляцией, в то время как социальная интеграция дополнительно опирается на развитие эмпатии и навыков управления импульсами в общении.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить и проанализировать системные взаимосвязи между осознанностью, психологическим здоровьем и адаптацией к обучению в вузе у студентов-первокурсников психолого-педагогического профиля. Полученные результаты вносят вклад в развитие представлений о психологических ресурсах успешной адаптации в период профессионального становления.

Теоретическая значимость исследования заключается в эмпирическом обосновании интегративной модели, в которой осознанность выступает ключевым метакогнитивным фактором, структурно связанным с компонентами психологического здоровья (по А.В. Козлову) и дифференцированно влияющим на успешность адаптации на различных ее уровнях (по Т.Д. Дубовицкой). Подтверждено, что осознанность не является унитарным феноменом: ее регуляторные аспекты («Осознанная активность» и «Нереагирование») наиболее тесно связаны

со стратегическим компонентом здоровья и академической адаптацией, в то время как когнитивный аспект («Описание») выступает важным коррелятом позитивного самовосприятия (Я-вектор). Социальная адаптация, наряду с просоциальной направленностью, также опосредована навыком сознательного управления импульсивными реакциями.

Практическая значимость результатов определяется их прикладным потенциалом для системы психолого-педагогического сопровождения в высшей школе. На основе полученных данных можно сформулировать следующие рекомендации:

- В программы первичной диагностики и мониторинга адаптации студентов целесообразно включать оценку не только общего уровня осознанности, но и ее специфических компонентов (по модели FFMQ), а также профиля психологического здоровья по А.В. Козлову. Это позволит выявлять индивидуальные дефициты ресурсов (например, слабое развитие «Осознанной активности» или низкий «Я-вектор») для адресной поддержки.
- Для оптимизации адаптационного процесса, особенно в группах риска дезадаптации, эффективными могут быть тренинговые программы, целенаправленно развивающие конкретные навыки осознанности.

Таким образом, исследование подтверждает центральную роль осознанности в структуре психологического здоровья и ее значимость как ресурса для успешной адаптации будущих педагогов-психологов. Интеграция развития навыков осознанности в образовательный процесс вуза представляется перспективным направлением повышения качества профессиональной подготовки и укрепления психологического благополучия студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Baer R.A., Smith G.T., Hopkins J., Krietemeyer J., Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness // *Assessment*. – 2006. – Vol. 13. – № 1. – P. 27–45.
2. Brown K.W., Ryan R.M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2003. – Vol. 84. – № 4. – P. 822–848.
3. Bishop S.R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N.D., Carmody J., Segal Z.V., Abbey S., Speca M., Velting D., Devins G. Mindfulness: A proposed operational definition // *Clinical Psychology: Science and Practice*. – 2004. – Vol. 11. – № 3. – P. 230–241.
4. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. – N.Y.: Hachette Books, 1994. – 278 p.
5. Дубовицкая Т.Д. Методика диагностики адаптированности студентов к учебной деятельности в вузе / Т.Д. Дубовицкая // *Психологическая диагностика*. – 2010. – № 2. – С. 52–67.
6. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в вузе: диагностика и развитие: монография. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 212 с.
7. Козлов А.В. Психологическое здоровье: теория и диагностика / А.В. Козлов. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. – 180 с.
8. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
9. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2014. – Т. 11. – № 4. – С. 110–135.

10. Шамшикова Е.О. Психологические корреляты осознанности: адаптация и апробация пятифакторного опросника / Е.О. Шамшикова // Экспериментальная психология. – 2019. – Т. 12. – № 2. – С. 119–133.
11. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2010. – № 4. – С. 18–48.
12. Горбунова Е.С. Влияние практик осознанности на просоциальное поведение и агрессию в студенческой среде / Е.С. Горбунова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 17. – № 2. – С. 85–97.
13. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект и речевое описание эмоций: связь и перспективы развития / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова // Культурно-историческая психология. – 2020. – Т. 16. – № 4. – С. 64–74.
14. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Антропологический принцип в психологии развития / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 3–17.
15. Холмогорова А.Б. Психологическое здоровье студентов: вызовы пандемии и ресурсы осознанности / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2021. – Т. 29. – № 2. – С. 70–89.
16. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека: антропологический подход / А.В. Шувалов // Бюллетень психологии и педагогики. – 2011. – № 4. – С. 30–45.

© Костыркина Виктория Витальевна (kaz.victorya@yandex.ru), Главатских Марианна Михайловна.

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»