



10.22633/rpge.v29iesp1.20461



Revista on line de Política e Gestão Educacional  
Online Journal of Policy and Educational Management



<sup>1</sup> Universidade Estadual de Baku e Universidade Odalar Yurdu, Baku, Azerbaijão.

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Baku e Universidade Odalar Yurdu, Baku, Azerbaijão.

<sup>3</sup> Universidade Estadual de Nakhchivan, Nakhchivan, Azerbaijão.

<sup>4</sup> Universidade de Línguas do Azerbaijão e Universidade Khazar, Baku, Azerbaijão.

<sup>5</sup> Universidade Estadual de Baku, Baku, Azerbaijão.

## QUESTÕES PSICOLÓGICAS DO IMPACTO DO ESTADO EMOCIONAL DOS ALUNOS NA SUA AUTORREALIZAÇÃO

CUESTIONES PSICOLÓGICAS DEL IMPACTO DEL ESTADO EMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES EN SU AUTORREALIZACIÓN

PSYCHOLOGICAL ISSUES OF THE IMPACT OF STUDENTS' EMOTIONAL STATE ON THEIR SELF-REALIZATION

Rashid JABBAROV<sup>1</sup>

rashid.cabbarov@mail.ru



Musviq MUSTAFAYEV<sup>2</sup>

mustafayev76v@mail.ru



Chapay GULIYEV<sup>3</sup>

chapayquliyev@ndu.edu.az



Jeyhun ALIYEV<sup>4</sup>

ceyhunaliyev0056@gmail.com



Yamen VALIYEVA<sup>5</sup>

chapayquliyev@ndu.edu.az



Como referenciar este artigo:

Jabbarov, R., Mustafayev, M., Guliyev, C., Aliyev, J., & Valiyeva, Y. (2025). Questões psicológicas do impacto do estado emocional dos alunos na sua autorrealização. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 29(esp.1), e025029. DOI: 10.22633/rpge.v29iesp1.20461

Submetido em: 19/05/2025

Revisões requeridas em: 13/06/2025

Aprovado em: 30/06/2025

Publicado em: 31/07/2025

**RESUMO:** O estudo investiga como o estado emocional dos estudantes impacta sua autoatualização. Realizada entre outubro e novembro de 2023 com 96 universitários do Azerbaijão (1º ao 4º ano), a pesquisa analisou os níveis do estado emocional, as características da autorrealização, suas inter-relações e influências potenciais. Os resultados revelaram diferenças significativas na autoatualização entre estudantes com estados emocionais estáveis e instáveis. Embora ambos os grupos tenham obtido as maiores pontuações nas escalas de "Gestão do Tempo" e "Autoestima", os estudantes com estados emocionais estáveis apresentaram resultados significativamente mais altos ( $p=0,04$ ). O estudo conclui que certos componentes da autoatualização estão correlacionados com a estabilidade emocional, embora nem todos sejam diretamente influenciados. Os dados sugerem que promover o equilíbrio emocional pode favorecer a autorrealização e a autoexpressão dos estudantes, contribuindo para seu desenvolvimento pessoal e acadêmico. A pesquisa destaca a importância de abordar fatores psicológicos e emocionais no ambiente educacional para potencializar a realização plena dos alunos.



**PALAVRAS-CHAVE:** Estudantes. Estado Emocional Estável. Estado Emocional Instável. Autorrealização. Autoexpressão.

**RESUMEN:** El estudio analiza cómo los estados emocionales de los estudiantes influyen en su autorrealización. Realizado entre octubre y noviembre de 2023 con 96 universitarios de Azerbaiyán (de primero a cuarto año), la investigación evaluó los niveles del estado emocional, las características de la autorrealización, sus interrelaciones y posibles influencias. Los resultados revelaron diferencias significativas en la autorrealización entre estudiantes con estados emocionales estables e inestables. Aunque ambos grupos obtuvieron las puntuaciones más altas en las escalas de "Gestión del Tiempo" y "Autoestima", los estudiantes con estados emocionales estables alcanzaron resultados significativamente superiores ( $p=0,04$ ). El estudio concluye que algunos componentes de la autorrealización están correlacionados con la estabilidad emocional, aunque no todos los aspectos se ven directamente afectados. Los hallazgos sugieren que fomentar el equilibrio emocional puede favorecer la autorrealización y la autoexpresión, contribuyendo al desarrollo personal y académico. La investigación destaca la importancia de abordar factores psicológicos y emocionales en entornos educativos para potenciar el pleno desarrollo de los estudiantes.

**PALABRAS CLAVE:** Estudiantes. Estado emocional estable. Estado emocional inestable. Autorrealización. Autoexpresión.

**ABSTRACT:** The study investigates how students' emotional states impact their self-actualization. Conducted between October and November 2023 with 96 university students from Azerbaijan (years I-IV), the research analyzed emotional state levels, self-realization characteristics, their interrelations, and potential influences. Findings revealed significant differences in self-actualization between students with stable and unstable emotional states. Notably, while both groups scored highest on the "Time Management" and "Self-Esteem" scales, students with stable emotional states achieved significantly higher results ( $p=0.04$ ). The study concludes that certain components of self-actualization are correlated with emotional stability, though not all aspects are directly influenced. These results suggest that fostering emotional balance can support students' self-realization and self-expression, contributing to their personal and academic development. The research highlights the importance of addressing psychological and emotional factors in educational environments to enhance students' ability to achieve their full potential.

**KEYWORDS:** Students. Stable Emotional State. Unstable Emotional State. Self-actualization. Self-expression.

Artigo submetido ao sistema de similaridade



**Editor:** Prof. Dr. Sebastião de Souza Lemes

**Editor Adjunto Executivo:** Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz.

## INTRODUÇÃO

O processo de integração, incluindo a globalização, bem como as intensas transformações socioeconômicas e políticas, gera múltiplos problemas psicológicos que podem levar à perda da fé no futuro, ao aumento da ansiedade, à desvalorização do sentido da vida e à diminuição das perspectivas existenciais. Tais problemas impactam significativamente o nível de estabilidade psicológica e o bem-estar dos indivíduos. Essas mudanças, assim como a resolução dos problemas psicológicos decorrentes, assumem especial relevância para estudantes e jovens pertencentes a segmentos vulneráveis da sociedade (Rusina, 2015). Deve-se considerar que as dificuldades de adaptação e o enfraquecimento das oportunidades de autorrealização, decorrentes dessas transformações, manifestam-se de forma mais evidente nos jovens com estado emocional instável.

Sob essa ótica, na contemporaneidade, torna-se imprescindível investigar as questões psicológicas relacionadas ao impacto dos estados emocionais dos estudantes sobre sua autorrealização. Diversos estudos indicam que o desenvolvimento da emocionalidade nos estudantes está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento da autorrealização e da autoconsciência (Jabbarov, 2017; Slobodchikov, 2000; Postolnik, 2020; Kudinov et al., 2020).

As pesquisas apontam que, atualmente, o desejo dos estudantes por autoafirmação constitui uma prioridade. Contudo, essas manifestações podem se apresentar sob diferentes formas, sendo a principal causa a quase total ausência da capacidade de autorregulação consciente do comportamento durante a juventude. Dessa forma, os estudantes frequentemente não conseguem prever as consequências de suas ações (Ilin, 2001). Esses dados evidenciam que, em tais situações, o estado emocional dos estudantes ganha protagonismo, influenciando a interpretação dos eventos por meio de avaliações emocionais. Sob essa perspectiva, o estado emocional é um dos fundamentos essenciais do comportamento, da atividade e das diversas formas de interação do sujeito com o meio externo (Ilin, 2001).

Deve-se considerar que os estados emocionais decorrentes da atividade não são apenas parte integrante desta, mas também exercem função regulatória. Os estados emocionais apresentam diversas manifestações, razão pela qual são classificados de diferentes maneiras na literatura científica. Em termos de intensidade e duração, podem ser de curto ou longo prazo; em relação à experiência subjetiva, podem ser avaliados positivamente ou negativamente. Numerosos estudos confirmam que os estados emocionais influenciam significativamente a eficácia do processo ensino-aprendizagem (Jabbarov, 2017; Prokhorov, 2010; Kudinov et al., 2020).

Prokhorov (2010) analisou os processos cognitivos em função dos estados emocionais dos estudantes, revelando que esses impactam de forma significativa o sucesso das atividades educacionais. Entretanto, evidências conjuntas indicam que o efeito da emoção e da situação

sobre a autorrealização das demandas ainda não foi investigado de maneira integrada. Tem-se dado ênfase aos estados emocionais e mentais, componentes da autoatualização, e suas relações com a autoestima (Keppens et al., 2021; Khodak, 2017; Li, 2017).

Diversos estudos ressaltam que os estudantes são componentes essenciais da sociedade e que sua saúde mental, segurança emocional, senso de propósito, conquistas e sucesso constituem metas centrais para a educação eficaz. Eles dispõem de construções de autocuidado que auxiliam na superação de fracassos e dificuldades acadêmicas. Embora a regulação emocional e a autoestima sejam atribuídas às capacidades acadêmicas, nenhuma pesquisa até o momento estabeleceu uma relação direta entre esses aspectos (Heydarneja et al., 2022).

Apesar de não haver investigação direta sobre a influência dos estados emocionais dos estudantes na autoatualização e sobre a relação entre ambos, existem estudos que não negam a existência desse vínculo (Kudinov et al., 2020). Chebikin (1989) demonstrou que as emoções determinam a atividade cognitiva por meio dos estados mentais correspondentes, que afetam o curso de todos os processos psíquicos (Chebikin, 1989). Ldokova e Panfilov (2013) examinaram estados mentais de estudantes, como estresse e frustração, em condições complexas de atividade educacional (exemplificadas pelos períodos de prova), destacando o impacto dessas situações no processo de aprendizagem e na autorrealização das exigências.

Grande parte dos pesquisadores concorda que as emoções desempenham papel crucial no processo de aprendizagem, sendo consideradas a base desse fenômeno (Pekrun & Linnbrick-Garcia, 2014; Zeivots, 2016; Dirkx & Espinoza, 2017). Ao mesmo tempo, esses autores reconhecem que esse campo ainda carece de pesquisas mais aprofundadas e detalhadas.

Pekrun et al. (2010) concentraram-se no estudo das emoções na educação, desenvolvendo uma sólida abordagem teórica e coletando dados empíricos que demonstram a importância das emoções no processo de aprendizagem (Pekrun et al., 2010). Embora tais dados sejam relevantes para esta pesquisa, a análise da literatura científica evidencia que o efeito das situações emocionais oriundas das atividades educacionais e profissionais dos estudantes sobre sua autorrealização não foi investigado de forma sistemática, havendo insuficiência de estudos nesse campo. Isso ressalta a pertinência do estudo sobre o impacto dos estados emocionais na autoatualização dos estudantes no âmbito de suas atividades educacionais e profissionais nas condições contemporâneas.

O objetivo principal deste estudo é determinar a relação entre o estado emocional dos estudantes e seus níveis de autoatualização. Trata-se de uma investigação focada na influência e nas relações existentes em situações neutras.

## METODOLOGIA

O objetivo central desta pesquisa foi determinar a relação entre o nível do estado emocional dos estudantes e seu grau de autorrealização. Para isso, foram utilizados métodos de amostragem quantitativa e qualitativa. A abordagem adotada no estudo consistiu em analisar mudanças positivas no estado emocional por meio da autoatualização. Além disso, dentro de uma perspectiva centrada em variáveis, investigou-se se o estado emocional poderia explicar a relação esperada entre mudança e autoatualização. Essa análise se justifica porque a ausência de desenvolvimento da autoexpressão e da autorrealização dos estudantes pode suprimir comportamentos positivos, dificultar o fortalecimento das relações sociais e a estabilização dos estados emocionais, além de limitar a criação de condições que permitam ao estudante sentir-se seguro.

Participaram do estudo 96 estudantes (sendo 54 do sexo feminino [56,25%] e 42 do sexo masculino [43,75%]), matriculados em diferentes cursos de graduação (do primeiro ao quarto ano) na Universidade Estadual de Baku e na Universidade Odlar Yurdu. Entre os participantes, 60% frequentavam as aulas de forma regular. Todos foram devidamente informados sobre a pesquisa e forneceram consentimento formal para participação. A coleta de dados foi iniciada a partir desse momento.

Os seguintes instrumentos foram aplicados no estudo:

1. Inventário de Orientação Pessoal (POI) (Shostrom, 1992);
2. Self Metodologia de Autoavaliação de Estados Emocionais (Wessman & Ricks, 1966).

Para o tratamento estatístico dos dados empíricos, utilizaram-se métodos de estatística matemática, como o coeficiente de correlação de Spearman ( $r$ ) e a análise de variância unidirecional (ANOVA). O processamento dos dados quantitativos foi realizado com o software *SPSS Statistics 22*.

## RESULTADOS

Os estudantes contemporâneos colocam a necessidade de autoatualização e autoafirmação como prioridade em relação a outros aspectos. Além disso, o simples desenvolvimento de competências profissionais no ambiente educacional mostra-se insuficiente para a adaptação às demandas atuais. Fatores como desadaptação, estados emocionais instáveis e traumas prévios surgem como barreiras para o estabelecimento das condições necessárias a uma autoatualização eficaz e dificultam uma autoafirmação consistente. Considerando esses elementos, realizamos uma investigação para mensurar o grau de influência desses fatores sobre os estudantes.

O estudo foi estruturado em dois grupos, abrangendo estudantes do primeiro ao quarto ano. No primeiro grupo, foram incluídos aqueles com estados emocionais relativamente estáveis (nos aspectos pessoal, acadêmico, etc.). No segundo grupo, reuniram-se estudantes que apresentavam estados emocionais instáveis.

**Tabela 1.** Indicadores comparativos do estado emocional dos estudantes

Escalas	Estado emocional estável		Estado emocional instável	
	Grupo A N=96	Resultados	Grupo B N=96	Resultados
<b>Calma–Ansiedade</b>	G1	8,0	G1	4,0
<b>Energia–Fadiga</b>	G2	6,0	G2	3,0
<b>Felicidade–Tristeza</b>	G3	6,0	G3	3,0
<b>Falta de autoconfiança</b>	G4	7,0	G4	2,0

Fonte: elaborado pelos autores.

Conforme se observa na Tabela 1, a principal diferença entre os grupos A e B aparece na escala *calma–ansiedade*, que reflete o progresso no estado emocional. Entre os estudantes com estado emocional estável (grupo A), esse indicador ocupa, geralmente, a primeira posição; em contrapartida, entre aqueles com estado emocional instável (grupo B), o mesmo indicador aparece na quarta posição.

Para determinar o grau de significância estatística das diferenças entre os grupos A e B, foi realizada a comparação utilizando o critério T.

**Tabela 2.** Indicadores do critério T do estado emocional dos estudantes

Escalas	Estado emocional estável		Estado emocional instável	
	Grupo A	Resultados	Grupo A	Resultados
<b>Calma–Ansiedade</b>	0,296	15,6	1	17,2
<b>Energia–Fadiga</b>	0,736	7,4	2	9,4
<b>Felicidade–Tristeza</b>	0,421	6,1	3	7,3
<b>Falta de autoconfiança</b>	0,348	31,2	4	34,7

Fonte: elaborado pelos autores.

Conforme demonstrado na Tabela 2, não foi identificada uma dependência estatisticamente significativa entre os grupos A e B. Embora exista uma tendência de dependência, ela se verifica nos seguintes níveis: CD (*calma–ansiedade*),  $p = 0,296$ ; EF (*energia–fadiga*),  $p = 0,736$ ; HS (*felicidade–tristeza*),  $p = 0,421$ ; e SC (*Falta de autoconfiança*),  $p = 0,348$ . Esses resultados mostram que não há diferenças substanciais entre os dois grupos na experiência de eventos capazes de desencadear estados emocionais.

**Tabela 3.** Estado emocional dos estudantes e indicadores de dependência com a autorrealização

	Estado emocional	Média	Desvio padrão	Critério T	Diferença extrema	Relacionamento estático	Nível de significância
					Positivo	Negativo	0,289
Estado emocional estável	8,5426	3,38629	0,38	0,168	0,162	0,762	0,380
Estado emocional instável	7,1453	2,92514	0,32	0,193	0,086	0,540	0,498

Fonte: elaborado pelas autoras.

A partir da Tabela 3, observa-se que, de acordo com o teste de distribuição normal de Kolmogorov-Smirnov, há relações significativas nos níveis de  $p = 0,3$  para o grupo A e  $p = 0,6$  para o grupo B. Verifica-se que, no grupo A (com estado emocional estável), os níveis de autorrealização diante das demandas são mais elevados em comparação ao grupo B (estado emocional instável), com nível de significância de  $p = 0,03$ .

Observou-se que, embora a escala “Determinação temporal” ocupasse a primeira posição em ambos os grupos, os indicadores do grupo com estado emocional estável foram superiores aos do grupo com estado emocional instável ( $p = 0,04$ ). Os resultados da escala de autoestima no grupo com estado emocional estável também se mostraram mais elevados que os do grupo instável; contudo, essa diferença não apresentou alta dependência ( $p = 0,01$ ).

A análise dos indicadores do estado emocional e das escalas de autorrealização permite concluir que o nível de significância da escala “Sinergia” foi de  $p = 0,008$ , enquanto a escala “Percepções sobre a natureza humana” apresentou  $p = 0,006$ . Os estudantes do grupo com estado emocional estável alcançaram pontuações mais altas nas escalas de sinergia e concepções sobre a natureza humana do que aqueles com estado emocional instável.

De modo geral, a pesquisa demonstrou que alguns componentes da autorrealização estão associados ao estado emocional, embora essa relação não se manifeste de maneira uniforme em todos os aspectos. Isso indica que a autorrealização e a autoexpressão dos estudantes podem ser favorecidas pela estabilização de seus estados emocionais.

## DISCUSSÃO

Diversos estudos mostram que o desenvolvimento pessoal saudável no ensino superior está mais relacionado a processos voltados ao fortalecimento das potencialidades existentes,

à autorrealização, à autoconsciência holística e à formação de comportamentos construtivos (Shutenko, 2013). Tais evidências dialogam, de forma indireta, com os resultados do presente estudo. Aqui, a relação entre autorrealização e estado emocional é apresentada como elemento central para a saúde mental. Pesquisas realizadas nessa linha indicam que a saúde psicológica de um indivíduo está diretamente ligada à autorrealização, especialmente durante a juventude (Pufal-Struzik, 1999).

Em essência, a capacidade de autoatualização constitui uma característica do bem-estar psicológico, sendo considerada uma fonte e uma condição indispensável para o desenvolvimento pessoal saudável (Bradburn, 1969). Os achados desta pesquisa também indicam que diversos estudos têm associado a saúde mental e o bem-estar psicológico à autoatualização individual, e os resultados aqui obtidos são coerentes com tais investigações (Deci & Ryan, 2008; Rieff, 2014).

Paralelamente, considerando as necessidades específicas de aprimoramento da experiência educacional, esses estudos destacam a importância de expandir e aprofundar o conhecimento científico sobre a autoatualização de jovens, ressaltando o papel crucial do estado emocional nesse processo (Kudinov et al., 2020). Assim, a autoatualização tende a ser mais bem-sucedida quando o indivíduo se engaja em um número significativo de atividades e relações sociais (Batishev, 1969).

Sob essa perspectiva, torna-se possível buscar a estabilização do estado emocional ao considerar o campo educacional como um espaço de experiências e trocas, ampliando, assim, as possibilidades de autoatualização (Ilyinsky, 2002).

Contudo, Britz e Pappas (2010) observam que a autoestima dos estudantes contemporâneos apresenta níveis reduzidos, o que se configura como um obstáculo à autoatualização, às capacidades cognitivas, à manifestação de um pensamento produtivo e a comportamentos proativos. Ainda assim, os fatores que explicam a redução dos níveis de autoestima não foram suficientemente investigados.

Os dados desta pesquisa indicam que, na maioria dos casos, o estado emocional, por si só, contribui para a diminuição dos níveis de autoatualização. Esses resultados estão alinhados com os achados de Bauer e McAdams (2004), King (2001), Markus e Kitayama (1999), entre outros. Eles corroboram as evidências apresentadas por essas pesquisas e reforçam a relevância e pertinência do presente estudo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De modo geral, a investigação realizada confirma que, quando eventos traumáticos e experiências negativas predominam na vida do estudante, a autoatualização tende a

ocorrer de forma meramente formal, funcionando como uma tentativa de preencher lacunas. A energia direcionada à autoatualização acaba sendo desviada para processos de adaptação, comprometendo o desenvolvimento pessoal em níveis satisfatórios. Assim, conclui-se que a instabilidade do bem-estar emocional, as experiências educacionais negativas, situações traumáticas e fatores similares exercem um papel significativo como barreiras à autoatualização. Torna-se imprescindível identificar essas barreiras e criar condições favoráveis à autoatualização no contexto educacional.

Verificou-se, ainda, a existência de uma relação recíproca entre o nível de autoatualização dos estudantes e a estabilidade de seu bem-estar emocional, sendo que aqueles que enfrentam desafios emocionais severos apresentam níveis mais baixos de autoatualização. Os resultados da pesquisa evidenciam, mais uma vez, uma correlação positiva e significativa entre o nível de autoatualização e o bem-estar emocional dos estudantes, com um intervalo de confiança de 14% e  $p < 0,01$ .

Essa correlação está em consonância com descobertas de pesquisas anteriores na mesma linha. Por exemplo, Avramenko (2015) verificou que estudantes que não passaram por eventos traumáticos em diferentes esferas da educação tendem a apresentar maior criatividade. Em outras palavras, esses indivíduos demonstram uma atitude criativa diante da vida e de suas atividades, resistindo a estereótipos comportamentais antigos, exibindo flexibilidade comunicativa e não temendo adotar novas estratégias de comportamento.

## REFERÊNCIAS

- Avramenko, N. N. (2015). Features of self-actualization of students in modern conditions. *Russian Journal of Education and Psychology*, 5(49), 608–623.
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal Growth in Adults' Stories of Life Transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573–602. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.20-04.00273.x>
- Britz, J., & Pappas, E. (2010). Sources and Outlets of Stress among University Students: Correlations between Stress and Unhealthy Habits. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, 9(1).
- Batishchev G. S. (1969) Activity of Human Being as a Philosophical Principle. In *The Problem of Human Being in a Modern Philosophy* (pp. 73–144). Nauka.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination theory: a macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dirkx, John and Espinoza, Ben (2017). "From Cognition to the Imaginal: Fostering Self-Understanding from and through Emotions in Adult Learning," *Adult Education Research Conference*. <https://newprairiepress.org/aerc/2017/papers/26>
- Heydarnejad, T., Ibrahim, K. A. A. A., Abdelrasheed, N. S. G. et al. (2022). The effect of academic emotion regulation on EFL learners' core of self-assessment and academic buoyancy: a structural equation modeling. *Lang Test Asia*, 12(57). <https://doi.o-rg/10.1186/s40468-022-00207-z>
- Ilin, E.P. (2001). *Emotions and feelings*. Peter.
- Ilyinsky, I. M. (2002). *Educational revolution*. Moscow Humanitarian Social Academy.
- Jabbarov, R. (2017). Traumatic factors affecting the self-realization of students. – *International Journal of Pharmaceutical sciences and research*, 8(6), 2682–2690. [https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.8\(6\).2682-90](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.8(6).2682-90)
- Jabbarov, R. (2018). Researching of dependence between the self-realization and academic achievement of the students from different professional occupations. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(3), 15–32. <https://www.proquest.com/docview/2247191400>
- Kudinov, S. I., Kudinov S. S., Mikhailova O. B., Kudinov V. S., & Imomberdieva N. M. (2020). Different self-attitude indicators in students and their self-realization in a University. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education (IJCRSEE)*, 8(3), 47–59. <https://doi.org/10.23947/2334-8496-2020-8-3-47-59>

- Keppens, K., Consuegra, E., De Maeyer, S., & Vanderlinde, R. (2021). Teacher beliefs, self-efficacy and professional vision: disentangling their relationship in the context of inclusive teaching. *Journal of Curriculum Studies*, 53(3), 314–332. <https://doi.org/10.1080/00220272.2021.1881167>
- King, L. A. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Khodak N. A. (2017). Features of the development of educational stress and the level of stress resistance among students of humanities and technical specialties in the higher education system. *Modern Higher School: Innovative Aspect*, 1(35), 48–59.
- Li, Y. (2017). Study on Psychological Health Problems and Countermeasures of University Student. *Creative Education*, 8(12), 1795-1802. <https://doi.org/10.4236/ce.2017.812123>
- Ldokova, G. M., & Panfilov, A. N. (2013). Mental states of students in complicated conditions of educational activity. *Concept*, (S1), 19–29.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. In R. F. Baumeister (Ed.), *The self in social psychology* (pp. 339–371). Psychology Press.
- Perkun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International handbook of emotions in education*. Routledge Publication.
- Postolnik, Yu. A., Bubentsova, Yu. A., & Kashenkov, Yu. B. (2020). Changing the emotional state of students based on the modernization of the process of physical education in a higher educational institution. *Eurasian Union of Scientists*, (2-1) (71), 26–29.
- Prokhorov, A. O. (2010). Interaction of mental states and cognitive processes of the subject (using the example of students' educational activities). *Experimental psychology*, 3(2), 33–44. [https://p-syjournals.ru/journals-/exppsy/archive/2010\\_n2/29794](https://p-syjournals.ru/journals-/exppsy/archive/2010_n2/29794)
- Ryff, C. D. (2014) Self-realization and meaning making in the face of adversity: a eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.904098>
- Rusina, S. A. (2015). Psychological well-being of students with different levels of role self-esteem. *Psychology*, (8)4, 76–83. <https://doi.org/10.14529/psy150409>
- Slobodchikov, V. I. (2000). *Psychology of human development: development of subjective reality in ontogenesis*. School press.
- Shostrom, E. (1992). *Anti-Carnegie or manipulator*. Polypress.

Wessman, F. E., & Ricks, J. H. (1966). *Mood and personality*. Holt, Rinehart and Winston.

Zeivots, S. (2016). "Emotional highs in adult experiential learning. *Australian Journal of Adult Learning*, 56(3), 353–373.

*CRediT Author Statement*

---

**Reconhecimentos:** Não se aplica.

**Financiamento:** Esta pesquisa não recebeu apoio financeiro de nenhuma natureza.

**Conflitos de interesse:** Os autores declaram não haver conflito de interesses.

**Aprovação ética:** A pesquisa foi conduzida em conformidade com os princípios éticos estabelecidos.

**Disponibilidade de dados e material:** Os dados e materiais utilizados neste estudo não estão disponíveis para acesso público.

**Contribuições dos autores:** Cada autor contribuiu com 20% para a realização do trabalho.

---

**Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação**

Revisão, formatação, normalização e tradução

