

Рахманова Диляра Рустемовна,
кандидат психологических наук, Profi University

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ: ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ (АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ)

УДК: 364.62

[HTTPS://DOI.ORG/10.34920/SO/VOL_2024_ISSUE_9_2](https://doi.org/10.34920/so/vol_2024_issue_9_2)

РАХМАНОВА Д.Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ: ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ (АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ)

В статье рассматриваются современные подходы к психологическому сопровождению студентов в высших учебных заведениях, акцентируя внимание на важности системного подхода к методическому обеспечению психологических услуг. Поднимаются вопросы о применимости выводов, полученных в ресурсно-обеспеченных вузах развитых стран, к образовательным системам развивающихся стран.

Ключевые слова и понятия: психологическое сопровождение, студенты, психологическое консультирование, психическое благополучие, образовательные учреждения, адаптация, психологическая помощь.

РАХМАНОВА Д.Р. ТАЛАБЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ФАРОВОНЛИГИ: УНИВЕРСИТЕТ МУҲИТИДА МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР (ИЛМИЙ МАНБАЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИЙ ШАРҲИ)

Мақолада талабаларни психологик ҳамроҳликка замонавий ёндашувлар кўриб чиқилган, бунда эътибор психологик хизматларни услубий таъминлашга тизимли ёндашув муҳимлигига қаратилган. Ресурслар билан таъминланган ривожланган мамлакатларда олинган хулосаларни ривожланаётган мамлакатларнинг таълимий тизимларига йўллаш масалалари кўтарилган.

Таянч сўз ва тушунчалар: психологик ҳамроҳлик, талабалар, психологик маслаҳат, психик фаровонлик, таълим муассасалари, мослашиш, психологик ёрдам.

RAKHMANOVA D.R. PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS: CHALLENGES AND SOLUTIONS IN THE UNIVERSITY ENVIRONMENT (ANALYTICAL REVIEW OF SCIENTIFIC SOURCES)

The article examines modern approaches to psychological support of students in higher education institutions, focusing on the importance of a systematic approach to the methodological support of psychological services. Questions are raised about the applicability of the findings obtained in resource-rich universities in developed countries to the educational systems of developing countries.

Key words and concepts: psychological support, students, psychological counseling, mental well-being, educational institutions, adaptation, psychological assistance.

Актуальность темы.

Современные университеты сталкиваются с серьезными вызовами, связанными с поддержанием психологического благополучия студентов. Стремительный переход к дистанционному обучению, а также растущие академические и социальные нагрузки на молодых людей ставят под угрозу их эмоциональное здоровье и целостность личности. Как показывают многочисленные исследования^{1, 2}, студенчество является одной из наиболее уязвимых групп в отношении развития таких психологических проблем, как стресс, тревожность, депрессия и эмоциональное выгорание.

В этом контексте особое значение приобретает комплексный подход к созданию условий, способствующих психологическому благополучию студентов в университетской среде. Психологическое благополучие является многомерным концептом, включающим в себя не только отсутствие психических расстройств, но и наличие положительных эмоций, осмысленность жизни, личностный рост, а также качественные социальные связи³. Создание такой благоприятной среды требует согласованных усилий всех заинтересованных сторон - администрации вузов, преподавателей, психолого-консультативных служб, а также самих студентов.

Организация психологической службы в вузах является решением, принимаемым на уровне конкретной учебной организации. Поэтому на практике следует ожидать значительного разнообразия такого рода подразделений университетов исходя не только из имеющихся у них ресурсов, но и их понима-

ния задач, форм и методов работы, которые такие службы должны выполнять с учетом особенностей контекста. Подобные службы не обязательно существуют в виде единого подразделения и явно обозначаются как психологическая (консультационная) служба; могут действовать несколько подразделений с различными функциями, в том числе находящимися на стыке собственно психологических задач и задач медицинских, педагогических, управленческих, организационных, социальных. Поэтому представляет интерес организация психологически-ориентированных видов работы в ведущих университетах мира, обладающих наибольшими возможностями и компетенциями для решения тех задач, которые носят общий характер для современных вузов. Учитывая, что тема диссертации – организация психологической службы вуза, представляет интерес и ценность подробно проанализировать структуру и деятельность аналогичных служб в некоторых ведущих мировых вузах.

Основная часть.

Гарвардский университет, будучи одним из ведущих высших учебных заведений в мире, уделяет особое внимание психологическому благополучию своих студентов. Как свидетельствует представленный обзор, университет реализует многогранный и комплексный подход к решению этой задачи, задействуя различные подразделения и службы⁴.

Центральным звеном психологической поддержки студентов в Гарвардском университете является Служба консультирования и душевного здоровья (CAMHS). Основным направлением ее работы выступает групповая психологическая помощь, в рамках которой студенты получают возможность обсудить свои проблемы, сформировать навыки и развить личностные качества, необходимые для успешной учебы.

Спектр предлагаемых группами форматов впечатляет: от психологических воркшопов до терапевтических групп, ориентированных

¹ Xiang, Y., C. Shuai, Y. Zhang, and Y. Li. "The Mental Health of College Students and the Level of Academic Achievement: Knowledge about Psychological Well-Being, Self-Control, and College Learning". *Československá Psychologie*, vol. 68, no. 1, Feb. 2024, pp. 80-95, doi:10.51561/cspsych.68.1.80.

² Xiang, Y., C. Shuai, Y. Zhang, and Y. Li. "The Mental Health of College Students and the Level of Academic Achievement: Knowledge about Psychological Well-Being, Self-Control, and College Learning". *Československá Psychologie*, vol. 68, no. 1, Feb. 2024, pp. 80-95, doi:10.51561/cspsych.68.1.80.

³ Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

⁴ Lipson SK, Eisenberg D. Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. *J Ment Health*. 2018 Jun;27(3):205-213. doi: 10.1080/09638237.2017.1417567. Epub 2017 Dec 21. PMID: 29265935.

на работу с определенными трудностями. При этом особое внимание уделяется инклюзивности и учету потребностей различных меньшинств¹.

Помимо групповой работы, SAMHS поддерживает круглосуточную горячую линию для оказания оперативной психологической помощи, а также оказывает содействие студентам в поиске внешних ресурсов для решения их проблем. Кроме того, автономные психологические службы действуют в крупных подразделениях самого университета, таких как Гарвардская школа бизнеса и Гарвардская медицинская школа².

Лондонская школа экономики (LSE), будучи одним из ведущих университетов Великобритании, демонстрирует всеобъемлющий подход к поддержанию психологического благополучия своих студентов. Как показывает представленный обзор, в структуре LSE функционирует разветвленная система психологических служб, координируемая Службой благополучия студентов³.

В состав Службы благополучия входят две ключевые составляющие: Служба ограничений физического и душевного здоровья (Disability and Mental Health Service) и Служба консультирования студентов (Student Counseling Service). Первая из них специализируется на оказании поддержки студентам с различными психическими нарушениями и проблемами, включая депрессию, тревожность, расстройства пищевого поведения и другие. Помимо индивидуальных консультаций, она также координирует меры по адаптации образовательных и административных процессов под нужды таких студентов.

В свою очередь, Служба консультирования студентов является более универсальной и ориентирована на решение широкого спек-

тра личностных, эмоциональных и межличностных проблем, с которыми сталкиваются обучающиеся, в том числе адаптационные трудности международных студентов. Данная служба реализует индивидуальное консультирование, а также разнообразные групповые форматы, такие как образовательные воркшопы и группы поддержки.

Помимо собственной работы, Служба благополучия студентов LSE также координирует альтернативные механизмы психологической помощи, в частности, менторские программы с участием независимых специалистов, а также сотрудничество с внешней организацией, предоставляющей круглосуточную психологическую поддержку по телефону и в мессенджерах.

Университет Амстердама, являясь одним из ведущих высших учебных заведений Европы, демонстрирует всестороннюю систему психологического сопровождения своих студентов. В основе этой системы лежит многоканальный подход, сочетающий различные форматы и специалистов.

Первой инстанцией, к которой рекомендуется обращаться студентам, становятся советники по учебе (Служба благополучия студентов Университета Амстердама). Они выполняют универсальную роль, помогая решать широкий спектр проблем, от организации учебного процесса до личностных трудностей, а также направляя студентов к профильным специалистам.

Центральным звеном психологической поддержки в Амстердамском университете является Служба студенческих психологов. Данные специалисты оказывают краткосрочную помощь по широкому кругу вопросов, включая стресс, депрессию, тревожность и проблемы в межличностных отношениях. Они используют как индивидуальные, так и групповые форматы работы, от консультаций до тематических тренингов⁴.

В случае более серьезных психических проблем студентов направляют к внешним психиатрическим специалистам. Кроме того, университет располагает горячей линией для оказания экстренной помощи студентам с

¹ Воронина, О. А. Комплексный гендерный подход как методология социальной политики / О. А. Воронина // Государственное управление. Электронный вестник. – 2023. – № 100. – С. 73-88. – DOI 10.24412/2070-1381-2023-100-73-88. – EDN EKSHVM.

² Harvard University. URL: <https://www.harvard.edu/> (дата обращения: 13.05.2024).

³ Student Wellbeing and Counselling Services // The London School of Economics and Political Science (LSE) : сайт. – URL: <https://info.lse.ac.uk/current-students/student-wellbeing/Student-Wellbeing-and-Counselling-Service> (дата обращения: 25.09.2024)

⁴ University of Amsterdam. URL: <https://www.uva.nl/en> (дата обращения: 14.05.2024).

суицидальными мыслями, а также каналами поддержки при проявлениях харассмента и агрессии.

В структуре Национального университета Сингапура (NUS) действует специальная команда «NUS Health & Wellbeing», которая координирует широкий спектр программ и инициатив в области психологической поддержки. Данная деятельность опирается на доказательный и научно-обоснованный подход, ориентированный на использование объективных данных и эффективных методов решения проблем. Ключевыми составляющими системы психологического сопровождения в NUS являются:

- служба психологических консультантов, предоставляющая студентам конфиденциальную помощь специалистов;
- круглосуточные горячие линии для оказания экстренной эмоциональной и психологической поддержки;
- мобильное приложение «Intellect», расширяющее доступ к различным психологическим услугам и инструментам;
- центры заботы, оказывающие помощь пострадавшим от неподобающего поведения.

Кроме того, целый ряд задач психологического сопровождения студентов входит в сферу ответственности Управления студенческих дел, включая деятельность менеджеров поддержки, организацию зон отдыха и развитие волонтерских студенческих инициатив¹.

Аналогичным образом обстоит ситуация и в других ведущих университетах мира. Исходя из проведенного нами обзора можно сформулировать несколько выводов о ситуации в целом.

Наблюдается значительное разнообразие моделей организации психологических служб. Они варьируются от ограниченных подразделений, выполняющих базовые консультационные функции, до полнофункциональных систем, охватывающих широкий спектр психологических и смежных задач. Многие университеты стремятся к интеграции психологических служб с другими областями, такими как медицинская помощь и социальная работа. Важным аспектом явля-

ется обеспечение доступности и круглосуточной поддержки, включая горячие линии и онлайн-консультирование. Это критически важно для оказания экстренной помощи в кризисных ситуациях. Кроме того, университеты активно развивают образовательные программы, нацеленные на развитие самопомощи и навыков управления стрессом у студентов. Важным фактором является также адаптация психологических служб к культурным контекстам, что позволяет более эффективно решать уникальные проблемы различных групп студентов. Наконец, многие университеты активно сотрудничают с внешними организациями и специалистами, расширяя тем самым доступные ресурсы и возможности для своих студентов.

В целом, представленные тенденции демонстрируют стремление ведущих университетов мира к созданию всесторонних, гибких и доступных систем психологической поддержки, отвечающих современным вызовам и потребностям студенческого сообщества.

Обращаясь к теме организации психологической помощи в высших учебных заведениях, необходимо отметить, что успешные модели, применяемые в ведущих университетах развитых стран, требуют тщательной адаптации при внедрении в реалии развивающихся государств. Ключевой особенностью является необходимость учета специфических условий и культурных контекстов развивающихся стран. Зачастую эти страны характеризуются весьма ограниченными ресурсами, что затрудняет внедрение комплексных и полнофункциональных систем психологической помощи, аналогичных тем, что существуют в более обеспеченных университетах.

В этой связи важной задачей становится проведение качественных исследований, которые помогут понять, каким образом успешные практики и программы из развитых стран могут быть эффективно интегрированы в реалии развивающихся государств. Такие исследования должны учитывать не только ресурсные ограничения, но и культурные особенности, традиции, а также специфику образовательных систем. Крайне важным является создание платформ для обмена знаниями и опытом между университетами разных стран. Такое сотрудничество может способствовать

¹ WellNUS Mental Health Framework / NUS. URL: <https://nus.edu.sg/hwb/wellnus-2/> (дата обращения: 15.05.2024).

выработке эффективных подходов к организации психологической помощи, максимально адаптированных к нуждам студенческого контингента развивающихся государств.

Заключение.

Подводя итог, можно сказать, что успешная реализация моделей психологических

служб в университетах развивающихся стран требует тщательной адаптации, учета местных условий, а также активного обмена знаниями и передового опыта между различными образовательными системами. Решение этих задач может способствовать значительному улучшению качества психологической поддержки студентов.

Список использованной литературы

1. Воронина О.А. Комплексный гендерный подход как методология социальной политики / О.А.Воронина // Государственное управление. Электронный вестник. – 2023. – № 100. – С. 73-88. – DOI 10.24412/2070-1381-2023-100-73-88. – EDN EKSHVM.
2. Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
3. Harvard University. URL: <https://www.harvard.edu/> (дата обращения: 13.05.2024).
4. Lipson S.K. & Eisenberg D. (2017). Mental health and academic attitudes and expectations in university populations: results from the healthy minds study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 205–213. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417567>
5. Student Wellbeing and Counselling Services // The London School of Economics and Political Science (LSE) : сайт. – URL: <https://info.lse.ac.uk/current-students/student-wellbeing/Student-Wellbeing-and-Counselling-Service> (дата обращения: 25.09.2024)
6. University of Amsterdam. URL: <https://www.uva.nl/en> (дата обращения: 14.05.2024).
7. WellNUS Mental Health Framework / NUS. URL: <https://nus.edu.sg/hwb/wellnus-2/> (дата обращения: 15.05.2024).
8. Xiang Y., Shuai C., Zhang Y. and Li Y. "The Mental Health of College Students and the Level of Academic Achievement: Knowledge about Psychological Well-Being, Self-Control, and College Learning". *Československá Psychologie*, vol. 68, no. 1, Feb. 2024, pp. 80-95, doi:10.51561/cspsych.68.1.80.