

Деятельность психологических служб университетов в области укрепления психологического благополучия студентов

В. А. Хриптович,

кандидат психологических наук, доцент,
Республиканский институт высшей школы

В ситуации возрастания транзитивности (множественности, изменчивости и неопределенности) окружающей современного человека предметной и социальной среды перед системой образования стоят задачи формирования у обучающихся не только профессиональных, но и универсальных компетенций, необходимых для успешной адаптации и социализации. Деятельность психологической службы в системе высшего образования призвана способствовать решению этих задач, обеспечивая сохранение и укрепление благополучия студентов, в том числе психологического, содействие максимально возможной самореализации и снижение рисков дезадаптации.

Студенческий возраст является сензитивным периодом для развития и формирования основного психологического потенциала. При этом высокая интеллектуальная и психоэмоциональная нагрузка в процессе учебной деятельности, частые колебания в режиме труда и отдыха, перестройка смысловых и нравственных ценностей и многие другие факторы требуют от студентов широкого диапазона ресурсов, обеспечивающих эффективное совладание с трудными жизненными ситуациями.

События, связанные с пандемией COVID-19, создали дополнительные социальные условия, усугубляющие психологические проблемы: страх заболеть самому и страх за близких людей, социальная изоляция в период карантина, новые условия дистанционного обучения и др. Исследования психоэмоционального состояния студентов китайских вузов после месячного карантина в связи с пандемией COVID-19 показали, что сильный страх, который испытывали студенты, был наиболее значимым фактором риска психологического дистресса, сопровождавшегося бессонницей, особенно у студентов выпускного курса и у студентов, проживающих в наиболее пострадавших от пандемии районах. В выборке появились студенты с признаками посттравматического расстройства и депрессии. Резкое сокращение продолжительности сна оказалось предиктором дальнейшего ухудшения психического здоровья [1]. Исследование психологического воздействия карантина было проведено и в Испании: у 50,43 % респондентов в первые недели проявились

высокие и очень высокие показатели тревоги, депрессии и стресса [2]. Аналогичные результаты были получены исследователями из Индии [3]. Индийские студенты, особенно из отдаленных районов и маргинальных слоев населения, столкнулись с целым рядом проблем, связанных с депрессией, тревогой по поводу состояния здоровья, плохим подключением к интернету и неблагоприятной для учебы средой дома [4].

В 2021–2022 гг. в рамках российского проекта «Научно-методическое обеспечение развития системы управления качеством высшего образования в условиях коронавирусной инфекции COVID-19 и после нее» исследователи провели опросы студентов. Изучение психологического благополучия российских студентов с помощью опросника PHQ-9 (2021) показало, что с психологическим неблагополучием столкнулись 74 % из 32 тыс. опрошенных. Студенты сообщали о высоком уровне стресса и тревожности, чувстве одиночества, трудностях с концентрацией внимания. На наличие симптомов легкой депрессии указали 33 % студентов, умеренной депрессии – 18 %, депрессии средней тяжести – 12 %, тяжелой депрессии – 11 % студентов.

Исследователи установили связь психологического благополучия с низким социально-экономическим статусом, проживанием в общежитии, обучением медицинским специальностям, обучением на первом курсе. Исследование Российской академии образования (2021) установило, что 26,5 % первокурсников имеют сложности в общении со сверстниками, а 20,9 % сталкиваются с эмоциональными проблемами. На этом основании в РАО сделали вывод о необходимости развития системы психологической помощи студентам.

В исследовании психологического благополучия белорусских студентов выявлено, что только четверть опрошенных имеют высокие показатели психологического благополучия. Такие показатели психологического благополучия, как «автономия» и «управление окружением», у студентов первого курса значительно ниже, чем у старшекурсников. Показатели шкалы «позитивные отношения с окружением» у юношей значительно ниже, чем у девушек [5].

Итак, потребность студентов в психологической помощи высока. Ее причинами, по мнению Н. А. Антоновой [6], являются:

1. Высокая стрессогенность студенческого периода жизни. Обзор литературы последних 30 лет показал, что психологический дистресс является неотъемлемой характеристикой обучения студентов университетов во всем мире [7]. Академическая перегруженность, экзамениционный стресс, освоение новых социальных

ролей, совмещение учебы, работы и семейных обязанностей, проживание вдали от семьи – все это предъявляет повышенные требования к личности студента. Социализирующее влияние вуза вписывается в сформированную индивидуальную картину мира личности, иногда встречая сопротивление и становясь источником внутренних конфликтов [8]. В студенческой популяции выделяют также специфические подгруппы, подверженные дополнительному стрессогенному воздействию, – студенты младших и старших курсов, представители этнических меньшинств.

2. Высокая распространенность психических расстройств в студенческой среде. Специалисты выражают обеспокоенность состоянием психического здоровья студентов вузов, подчеркивая, что распространенность психических расстройств в студенческой популяции не снижается с течением времени. Так, по разным оценкам, от 12 до 46 % студентов университетов страдают теми или иными психическими заболеваниями [9].

3. Ведущая роль в первичном распознавании психических расстройств профессиональных педагогов-психологов системы образования. Это связано и с низкой обращаемостью за помощью к врачам-психиатрам в связи со стигматизацией, самостигматизацией и дискриминацией обучающихся с особенностями психического развития, и с недостаточным уровнем институционального доверия к системе здравоохранения и специалистам в области психиатрии.

Может ли помочь в обеспечении студентов психологическим ресурсом, необходимым для ощущения благополучия, психологическая служба университета? Ответ на этот вопрос искали участники панельной дискуссии «Психологическое благополучие студентов: почему и как важно его обеспечивать» на XIII Международной российской конференции исследователей высшего образования, которая прошла 26–28 октября 2022 г.

Психологическое благополучие субъекта понимается как интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности [10]. В образовательной среде психологическое благополучие рассматривается в самых разных аспектах. Осознаваемая часть психологического благополучия как образ собственной жизни и своего места в ней составляет субъективное благополучие, под которым Д. А. Леонтьев понимает показатель переживания счастья и субъективной оценки качества жизни [11]. Субъективное благополучие в образовательном контексте – показатель переживания удовлетворенности образовательным процессом и субъективной оценки качества образования.

Компонентами благополучия в образовательном процессе выступают:

1. Качество образования, в котором выделяются содержательный (актуальность и прикладной характер получаемых знаний, фундаментальность знаний,

содержание и структура учебных планов, подходящая сложность дисциплин) и организационный (возможность выбора индивидуальной траектории обучения, баланс в соотношении объема дисциплин и количества часов по ним) аспекты.

2. Удовлетворенность местом обучения: общая удовлетворенность вузом (престиж и репутация вуза, перспективы трудоустройства, помощь в профессиональном самоопределении) и удовлетворенность образовательной программой (переживание «правильности» выбранной специализации, совпадение ожиданий от содержания образовательного процесса и его фактического наполнения).

3. Взаимоотношения с другими участниками образовательного процесса: с преподавателями (обратная связь от преподавателей, доброжелательное и уважительное отношение) и однокурсниками (учебное и внеучебное общение, дружелюбная атмосфера, совместный досуг).

4. Поддержание ментального (возможность заниматься хобби, разделение учебного и личного времени и пространства) и физического (наличие физической активности, построение индивидуального распорядка дня) здоровья.

Далеко не все студенты готовы прийти за помощью к психологу. Выявлено, что студенты в первую очередь обращаются за помощью к близким людям, романтическому партнеру, друзьям, родственникам. При этом в ситуациях личных эмоциональных проблем у студентов с низким уровнем субъективного благополучия намерения обратиться за помощью к близким людям выражены в меньшей степени, чем у студентов с высоким уровнем субъективного благополучия [4].

В исследовании Э. Эниса выявлено, что лишь немногие студенты обращаются за профессиональной помощью к врачам и психологам [12]. В рамках изучения субъективного благополучия студентов Ольстерского университета было установлено, что профессиональную помощь получали только 37,8 % из них. По данным Н. А. Антоновой, 32,5 % студентов обращались к психологу в течение жизни, 13,7 % – в течение последнего года. В целом рассматривают для себя возможность обратиться за помощью к психологу в случае возникновения сложных личных и эмоциональных проблем 75,4 % студентов. Исследователи также выявили выраженные различия по полу в отношении студентов к обращению за психологической помощью: студенты-юноши демонстрируют менее позитивное отношение [6]. В исследовании С. Н. Костроминой установлено, что девушки обращаются за психологической помощью чаще, чем юноши (88 % против 12 %).

Запросами на психологическую помощь со стороны студентов являются: снятие болезненного симптома (нормализация психического/эмоционального состояния) – 54,8 % запросов; нормализация межличностных отношений – 16,6 %; помощь в саморазвитии – 11,6 %; помощь в самопознании – 10,6 %;

информация – 10,0 %; трансформация – 8,0 %. Несмотря на общий позитивный настрой в отношении обращения за психологической помощью, далеко не все студенты позитивно относятся к идее обратиться за помощью именно в службу вуза [6]. В случае обращения наибольшее количество запросов возникает по вопросам, связанным со снятием болезненной симптоматики. Наиболее часто высказываются:

- жалобы на депрессивную и тревожную симптоматику («вечная депрессия», «ничего в этом мире не имеет значения», «депрессивные мысли», «борьба с негативными мыслями», «проблемы с хронически плохим настроением», «плачу без причины», «отсутствие полноценных эмоций», «мне бы хотелось избавиться от съедающей тревоги при малейших трудностях», «панические атаки», «страхи»);

- жалобы на деперсонализацию («опустошение внутри»);

- жалобы на амотивационные и астенические симптомы («отсутствие мотивации, энергии», «чрезмерная переутомляемость», «усталость», «апатия», «вопросы полной неэффективности», «выгорание»);

- обсессивно-компульсивные симптомы («как бороться с мыслями о том, что все плохо, потому что нет денег», «как избавиться от навязчивых мыслей», «компульсивное переедание», «как перестать причинять себе боль и сконцентрироваться на учебе»);

- жалобы на эмоциональную лабильность («эмоциональные качели», «быстрая смена настроения»);

- жалобы на снижение когнитивных функций («проблемы с когнитивными функциями», «проблемы с концентрацией внимания»);

- аддиктивное поведение («вредные привычки», «расстройства пищевого поведения»);

- психосоматические симптомы («навязчивая тревога иногда мешает дышать и сбивает сердечный ритм», «проблемы со сном», «гиперсомния», «тремор», «психосоматика – за 2020 год я болела столько раз, сколько за последние пять в сумме»);

- жалобы на суицидальные мысли («борьба с желанием наложить на себя руки»);

- жалобы на психотическую симптоматику («галлюцинации»);

- неконкретизируемые жалобы на психическое здоровье в целом («по поводу психического здоровья», «болезненные состояния», «посттравматическое стрессовое расстройство», «хотелось бы узнать, как можно хотя бы немного скинуть этот кошмар не медикаментами»).

Примерно равное количество запросов касается помощи в саморазвитии, самопознании и информации. К запросу о саморазвитии можно отнести запрос на обучение конкретным техникам нормализации собственного состояния («как не накручивать себя по разным поводам», «контроль эмоций», «способы эмоциональной разгрузки», «как научиться контролировать свою агрессию», «как бороться с отсутствием мотивации в условиях ограничения возможности восполнения

ресурсов», «психогигиена», «как перестать реагировать на критику в свой адрес», «как простить обидчиков», «как поднять свою самооценку, избавиться от отрицательных мыслей (самокритики)», «как поднять самоуверенность», «как не расстраиваться из-за неидеального дня»), а также развитие навыков коммуникации («способы общения в сниженных контактах с друзьями», «публичного выступления», «социализации в обществе», «адаптации к самостоятельной жизни»).

Среди запросов о помощи в самопознании присутствуют запросы о помощи в самопринятии и самопонимании («трудности в принятии себя», «моего отношения к себе», «самоопределение», «жизненные цели»), о структурировании Я-концепции («разбор своего характера», «анализ себя», «поиск себя», «понять и не гнобить себя, возможно, полюбить себя»), об определении способностей («профорентация», «профессиональное самоопределение»).

Среди запросов о потребности в дополнительной информации высказывались запросы о границах нормы («нормально ли это»), расширении знаний в области диагностики состояний («диагностика аутизма и шизоидных расстройств»), методах работы с другими («работа с трудными подростками»), об академической успешности («как продолжать учиться успешно», «как сдать сессию, когда пропустил большую ее часть», «как спокойно и без стресса закончить обучение», «вопрос распределения времени», «совмещение работы и учебы»). Меньшее количество запросов поступает о трансформации. Это преимущественно экзистенциальные вопросы («неопределенность будущего», «бесперспективность будущего», «почему время идет так быстро», «как перестать бояться смерти», «одиночество»), помощь в достижении личностной целостности («нахождение себя», «высказаться о наболевшем; рассказать, что беспокоит, и найти общий путь решения проблемы»), помощь в освобождении от прежнего личностного сценария («как перестать быть настолько ответственной, что всю свою личную жизнь приходится откладывать “на потом” в целях выполнения учебного плана, но это “потом” все никак не наступает»).

Отдельную подгруппу составляет запрос на нормализацию межличностных отношений. На подобный запрос указали 33 респондента (16,6 %), и это второе ранговое место среди запросов о психологической помощи («отношения», «семейные отношения», «отношения с родителями», «личные отношения», «отношения с партнером», «зависимые и созависимые отношения», «создание семьи», «взаимоотношения в коллективе») [6].

Таким образом, студенты с низким уровнем субъективного благополучия нуждаются в профессиональной помощи психологов, врачей, специалистов телефона доверия, поэтому профессиональная социальная поддержка как ресурс здоровья студентов требует изучения возможных путей оптимизации оказания помощи. Вуз как социальный институт способен и должен

обеспечить доступность профессиональных психологов, обладающих определенными компетенциями и специфическими знаниями в сфере психического здоровья, для большой студенческой популяции.

Первое всероссийское исследование ресурсов психологических служб и моделей оказания психологической помощи в системе высшего образования Российской Федерации проводилось в 2022 г. в виде онлайн-опроса Министерства образования и науки совместно с РАО. В нем приняли участие 483 вуза (39 %). Выявлено, что самостоятельные психологические службы есть в 25 % вузов. Сотрудники служб перегружены работой, в том числе непрофильной: 43 % опрошенных психологов вовлечены в воспитательную работу и профилактику участия студентов в несанкционированных акциях. Это создает конфликт ролей психологов в вузах и подрывает доверие к ним со стороны студентов.

Выявлены поведенческие (обесценивание проблемы, тенденция к самопомощи, негативное отношение к психологической помощи, стигматизация) и структурные (цена, время, очередь) барьеры для получения психологической помощи:

1. Неуверенность в процессе (низкая осведомленность о доступности услуги; слабая популяризация; расплывчатая информация о процессе психологической помощи; недостаточно прозрачная система работы; общее невежество в психотерапии). Все это приводит к искаженным или несформированным ожиданиям, противоречивым установкам, недоверию и неуверенности в качестве, безопасности и сущности предоставляемой помощи. Недостаточная информация об услуге создает дополнительные риски и препятствия для обращения за помощью у студентов.

2. Неуверенность в актуальности проблемы (сфера и «приемлемость» ее обсуждения с психологом: личная («Я бы не пошла с личными вопросами к психологу») и связанная с университетом («Небезопасно обращаться»); незначительная серьезность («Вдруг занимаю место человека, которому действительно нужна помощь») и серьезная («Там не помогут с моими диагнозами»)).

Психологический сервис как часть университета имеет свои преимущества. Это хорошая репутация университета, хорошее качество предоставляемых в нем услуг и больше доверия, комфортность и удобство. В то же время психологический сервис университета имеет и свои риски: бесплатность внутренней помощи воспринимается как недостаток по сравнению с внешней, платной и независимой; внутренняя помощь воспринимается как бесплатная медицина, формальная, «для галочки», дезорганизованная и бюрократизированная; вызывает сомнения сохранность данных – анонимность и конфиденциальность.

Наличие психологической службы в структуре вуза и ее доступность – важное, но недостаточное условие ее эффективного функционирования. При оценке эффективности деятельности любой службы

по оказанию помощи в сфере здоровья необходим учет следующих компонентов: наличие, доступность, приемлемость, качество. Предлагаемые психологические услуги должны позитивно восприниматься их потенциальными и реальными получателями (быть приемлемыми), быть безопасными, своевременными, справедливыми, ориентированными на потребности целевой группы (качественными). Обращение за помощью, как и любое поведение человека, сложно, имеет разные вариации, детерминировано множеством факторов. Согласно современному исследованию структуры обращения за помощью в сфере психического здоровья, среди основных факторов отказа от обращения за помощью или его откладывания во времени – негативные установки и низкая готовность к обращению [6].

В августе 2022 г. Минобрнауки России утверждена концепция развития сети служб психологической поддержки в вузах. Ее цель – создать комфортную среду в образовательных учреждениях, организовать психологическое сопровождение преподавателей и студентов, помочь им коммуницировать. Кроме того, проект предусматривает работу с обучающимися, имеющими отклонения в поведении. Документ включает поэтапные меры по формированию таких служб до 2025 г. Вузы сами смогут корректировать эти шаги и формировать службы психологической поддержки с учетом собственных приоритетов и возможностей, однако эта работа должна стать системной.

Согласно концепции, в будущем еще предстоит разработать нормативно-правовую базу, единые цели и стандарты оказания профессиональной помощи, по которым специалисты психологических служб будут взаимодействовать со студентами и сотрудниками вузов. Постепенно авторы инициативы намерены сформировать профсообщество психологов высшего образования, подключить к работе ученых и проводить лонгитюдные исследования по мере реализации проекта. К 2024–2025 гг. сеть таких служб должна полноценно функционировать и обеспечивать доступ к качественной психологической поддержке 100 % студентов и сотрудников вузов.

В докладе Е. А. Голиковой «Установки студентов по отношению к сервисам психологической помощи на базе университета», прозвучавшем на конференции ИВО, даны рекомендации для совершенствования деятельности психологических служб университетов:

- популяризация деятельности службы на официальных ресурсах университета для повышения доверия студентов;
- подробная информация о консультации, безопасности данных, типах проблем для обращения, квалификации персонала для разрушения неуверенности;
- презентация жизни службы изнутри для укрепления доверия и разрушения неуверенности;
- повышение интереса и осведомленности о психологии для разрушения невежества и повышения доверия;

• упрощение процедур для минимизации негативных ассоциаций и максимизации субъективного поведенческого контроля, в результате чего у студентов будут более четкие взгляды и установки по отношению к психологическим службам, разрушение предубеждений, страхов и сомнений в отношении психологической помощи.

Одним из направлений деятельности психологических служб белорусских университетов является психологическая помощь, направленная на повышение уровня благополучия студентов. Основными мишенями помощи являются: развитие системы ресурсов студента, построение индивидуальной траектории развития, актуализация личностного потенциала, расширение социальной помогающей сети, развитие субъектного контроля ситуации. Однако учет полученных исследователями высшего образования новых результатов может существенно повысить эффективность деятельности психологических служб университетов. Кроме того, в 2022 г. ЮНИСЕФ в Беларуси вместе с экспертами Республиканского центра психологической помощи Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка запустили онлайн-платформу talk2ok.by, с помощью которой студенты могут бесплатно и конфиденциально получать квалифицированную психологическую помощь.

Таким образом, психологическое неблагополучие – комплексная проблема и только доступом к консультациям психолога ее не решить. Причиной проблем студентов часто становятся конфликты или даже травля в вузе. Необходимо построить систему, в которой конфликты будут предотвращаться или цивилизованно разрешаться, дестигматизировать психологическую помощь, применять способы внутригрупповой саморегуляции, технологии по снижению конфликтности и недопущению травли. Не психологическая служба должна обеспечить психологическое благополучие студентов. Политика в области психологического благополучия должна быть ректорским вопросом, ведь психологическое благополучие студентов как субъективная оценка ими своего функционирования с точки зрения реализации своих потенциальных возможностей в прошлом, настоящем и будущем – одна из значимых составляющих успешного развития общества.

Список использованных источников

1. Prevalence and Correlates of PTSD and Depressive Symptoms One Month After the Outbreak of the COVID-19 Epidemic in a Sample of Home-quarantined Chinese University Students / W. Tang [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. – 2020. – Vol. 2741. – P. 1–7.
2. Psychological Effects of the COVID-19 Outbreak and Lockdown Among Students and Workers of a Spanish University / P. Odriozola-Gonzalez [et al.] // *Psychiatry Research*. – 2020. – Vol. 290.
3. Impact of Lockdown on Learning Status of Undergraduate and Postgraduate Students During COVID-19 Pandemic in West Bengal, India / N. Kapasia [et al.] // *Children and Youth Services Review*. – 2020. – Vol. 116.
4. Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодежи / Е. К. Веселова [и др.] // *Социальная психология и общество*. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 44–58.
5. *Фофанова, Г. А.* Психологическое благополучие студентов Беларуси / Г. А. Фофанова // *Психология образования: современный вектор развития*. – Екатеринбург: Урал. федерал. ун-т им. Б. Н. Ельцина, 2020. – С. 277–293.
6. *Антонова, Н. А.* Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза / Н. А. Антонова, К. Ю. Ерицян, Л. А. Цветкова // *Психология человека в образовании*. – 2021. – Т. 3, № 2. – С. 208–217.
7. *Sharp, J. A.* A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention / J. Sharp, S. Theiler // *International Journal for the Advancement of Counselling*. – 2018. – Vol. 40, № 3. – P. 193–212.
8. *Яничева, Т. Г.* Социализация личности / Т. Г. Яничева // *Социальная психология. Традиции и современность* / под ред. А. Л. Свенцицкого, С. Д. Гуриевой. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – С. 47–63.
9. World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders / R. P. Auerbach [et al.] // *Journal of Abnormal Psychology*. – 2018. – Vol. 127, № 7. – P. 623–638.
10. *Самохвалова, А. Г.* Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Г. Самохвалова // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2022. – Т. 30, № 1. – С. 29–48.
11. *Леонтьев, Д. А.* Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д. А. Леонтьев // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. – 2020. – № 1. – С. 14–37.
12. Readiness to Change and Barriers to Treatment Seeking in College Students with a Mental Disorder / E. Ennis [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. – 2019. – Vol. 2521. – P. 428–434.

Аннотация

В статье рассмотрены основные проблемы студенческого периода, корреляты психологического благополучия, в том числе связанные с влиянием пандемии COVID-19, причины высокой потребности студентов в психологической помощи, особенности обращения за психологической помощью. Представлены понятие психологического благополучия и его компоненты в образовательном процессе, выявленные исследователями запросы студентов на психологическую помощь, а также особенности психологического сервиса университета и барьеры для получения психологической помощи.

Abstract

The article discusses the main problems of the student period, the correlates of psychological well-being, including those associated with the impact of the COVID-19 pandemic, the reasons for the high need of students for psychological assistance, the features of seeking psychological assistance. The concept of psychological well-being and its components in the educational process, the requests of students for psychological assistance identified by researchers, as well as the features of the psychological service of the university and barriers to obtaining psychological assistance are presented.