

## СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ БАКАЛАВРОВ: ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

**Т. А. Мейкшане**

*Белорусский государственный университет,  
ул. К. Маркса, 31, 220030, г. Минск, Республика Беларусь,  
[tatyana.meikshane@gmail.com](mailto:tatyana.meikshane@gmail.com)*

В статье рассматривается тенденция индивидуализации в контексте высшего образования в Республике Беларусь, согласно Концепции развития образования Республики Беларусь. Рассмотрен опыт зарубежных университетов по поддержке физического и эмоционального благополучия студентов в период учебы и экзаменационных сессий.

**Ключевые слова:** эмоциональное благополучие; студенты-бакалавры; социоэмоциональное сопровождение; университет.

## WAYS OF SUPPORT OF UNDERGRADUATES WELLBEING: FOREIGN PRACTICE

**T. A. Meikshane**

*Belarusian State university,  
31 K. Marx str., 220030, Minsk, Republic of Belarus,  
[tatyana.meikshane@gmail.com](mailto:tatyana.meikshane@gmail.com)*

In the article a tendency for individualization of education in the framework of higher education has been considered, according to the Concept of development of education of the Republic of Belarus. Foreign practices of support of physical and emotional wellbeing of undergraduate students during learning semesters and exam sessions have been considered.

**Key words:** emotional wellbeing; undergraduate students; social emotional support; university.

В качестве результата нашего исследования по цифровому благополучию белорусских студентов-бакалавров выявлено, что большинством опрошенных востребованы: поддержание эмоционального и физического благополучия не только в ходе учебы, но и особенно во время экзаменационных сессий; основы навыков тайм-менеджмента; способы решения межличностных конфликтов; навыки работы с информацией. Это связано

с тем, что учащимся трудно перерабатывать большие объемы информации, аргументированно выражать свою точку зрения, взвешенно вести себя в конфликтных ситуациях, адаптироваться к манере коммуникации собеседников, в том числе для своего академического прогресса.

Цель статьи – обзор действующих образовательных способов социо-эмоционального сопровождения бакалавров в зарубежных вузах.

Законодательство Республики Беларусь в области высшего образования ориентировано на потребности страны, что подтверждается такими тенденциями развития системы образования, как прагматизация, трансдисциплинарность, информатизация и индивидуализация, которая «основывается на учете индивидуальных особенностей обучаемого, опирается на его способности, самораскрытие и его профессиональную самоактуализацию» [1, с. 4]. Подчеркнем, что тенденция индивидуализации высшего образования проявляется в «создании условий для привлечения молодежи к научно-инновационной деятельности и преподавательской работе, повышении привлекательности высшего образования и конкурентоспособности национальной высшей школы на международном уровне, в усилении взаимодействия с организациями - заказчиками кадров, сохранении действующих и создании новых научных школ, укреплении их кадрового потенциала» [1, с. 16].

Еще одним аспектом реализации названной тенденции является воспитательная работа, цель которой – «актуализировать содержание и методическое обеспечение воспитательной работы с детьми, учащейся молодежью и молодыми специалистами в контексте современных вызовов» [1, с. 19]. Это происходит за счет социализации учащейся молодежи в контексте современных вызовов, личностного и социального саморазвития учащихся, повышения их профессионально-трудовой и социальной культуры, внедрения активных и интерактивных форм работы по стимулированию личностного развития обучающихся [там же].

Рассмотрим зарубежный опыт по развитию социоэмоциональных навыков студентов университетов. Обзор навыков, необходимых будущим специалистам для работы в гуманитарной сфере, в том числе в сфере образования [2], подтверждает значимость реализации тенденции индивидуализации образования. С точки зрения 30 % работодателей, когнитивные навыки являются ключевыми для сотрудников гуманитарной сферы, однако 33 % считают, что действующим и будущим сотрудникам важно адаптировать их навыки эмпатии и активного слушания к потребностям рабочей среды.

Нами также были проанализированы программы мероприятий (проводящихся как онлайн, так и офлайн на английском языке, бесплатно) по поддержке эмоционального и физического благополучия бакалавров, действующие при 43 зарубежных университетах. Такие программы функцио-

нируют на базе служб консультирования в рамках университетов: например, Counseling and Wellness Services / Услуги по консультированию и благополучию (Нью-Йоркский университет); Counseling & Psychological Services / услуги по консультированию и психологии (Калифорнийский государственный университет); Wellness and Recreation services / Благополучие и восстановление сил (Университет Уильфрида Лорье, Канада); дополнительные курсы и мастер-классы по поддержанию ментального здоровья при университетах гг. Бата, Ливерпуля, Лидса (Англия); мастер-классы по Skills for Life / Навыки для жизни при Имперском колледже Лондона; University Health Medical services / Медицинские услуги по здравоохранению (Принстонский университет, США); Emotional Resilience workshop / Стрессоустойчивость (университет Плимута, Англия), Digital Literacies and Wellbeing / Цифровая грамотность и благополучие (университет Лимерика, Ирландия) и др. Основные формы работы – мастер-классы и сессии групповой когнитивно-поведенческой терапии, предоставляемые специалистами университетов.

Помимо этого, в ряде зарубежных вузов созданы отдельные платформы для развития социоэмоциональных навыков учащихся. Например, при Кембриджском университете постоянно действует отдельный стриминговый канал, на котором проходят мастер-классы по вышеуказанным направлениям и где студенты могут получить информацию для самопомощи по вопросам эмоционального и физического благополучия. Сходные функции реализуются при университете Tufts (США): там действует Project Connect / Проект Связь, а при университете Южного Уэльса (Австралия) – Project Mind. В университете Аделаиды (Австралия) и университете McGill (Канада) организованы отдельные хабы, в рамках которых регулярно проходят различные мероприятия, содействующие стабилизации состояния студентов. Им предоставлен доступ в библиотеки психологического здоровья, а при необходимости организуются консультации с внешними специалистами. Перечислим тематику мероприятий по поддержанию физического благополучия учащихся во время интенсивных нагрузок, в период экзаменационных сессий. Например, проводятся мастер-классы:

- по гигиене сна для улучшения его качества;
- нарушениям пищевого поведения учащегося и его близких; выбору наиболее питательной и сбалансированной еды; стратегиям здорового питания;
- последствиям злоупотребления препаратами (анальгетиками, запрещенными медикаментами, алкоголем);
- обеспечению собственного физического и эмоционального благополучия в кризисные периоды (угроз для здоровья, пандемии, ксенофобии, перехода на онлайн-обучение, переезда в общежитие и под.);

- преодолению физических и эмоциональных травм (установка на понимание их влияния и способы минимизации негативных последствий);
- развитию и воспитанию ребенка, родившегося у студентов-родителей, контролю рождаемости, поддержанию репродуктивного здоровья беременных;
- поддержанию психологического здоровья в спорте высших достижений;
- документированию своих негативных и позитивных физических состояний;
- выбору уходовых средств и их использованию;
- навыкам, необходимым иногородним для визита к врачу (обсуждаются права пациентов, организация визита);
- домашнему насилию (выявлению проблем, защите прав, информированию о доступных источниках помощи);
- биологическим и физиологическим основам стресса, техникам минимизации стресса (практики дыхания, физические упражнения для расслабления);
- введению в неврологические заболевания (необходимость самообследования, осознание потребностей при обучении и адаптации своего обучения, депрессия и биполярные расстройства, понимание психосоциальных последствий этих заболеваний);
- регулированию своей учебной среды (уровню шума, света, беспорядок).

Полагаем, что разъяснение учащимся вышеуказанных способов поддержания своего благополучия во время обучения перспективно для реализации тенденции индивидуализации в контексте получения высшего образования – в рамках дополнительных услуг, которые может предоставлять учреждение высшего образования (в виде психологической службы).

### **Библиографические ссылки**

1. О концепции развития системы образования Республики Беларусь до 2030 г. Постановление Совета Министров Республик Беларусь, 30 ноября 2021. № 623 [Электронный ресурс] // Национальный правовой интернет-портал. URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C22100683&p1=1> (дата доступа: 20.04.2025).
2. The Future of Jobs Report 2023 [Electronic resource]. URL: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2023/> (date of access: 15.04.2025).