

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБУ «РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

МОСКВА, РАО, 24–25 АПРЕЛЯ 2024 г.



Москва, 2024

16 30 2024 .

Редакционная коллегия:

Научный редактор — и. о. вице-президента РАО, доктор психологических наук, академик РАО, *Басюк Виктор Стефанович*;
Ответственный редактор — руководитель Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, *Брель Елена Юрьевна*

Редакторы:

заведующий сектором методического обеспечения деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, кандидат психологических наук, *Гани Светлана Вячеславовна*;
заведующий сектором координации и мониторинга деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, кандидат психологических наук, Ph.D., *Хайрова Зульфия Рафиковна*

Рецензенты:

заместитель директора по научной деятельности НИУ ВШЭ – Санкт-Петербург, доктор психологических наук, профессор, академик РАО, *Цветкова Лариса Александровна*;
декан факультета психологии Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова, доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО *Карпов Анатолий Викторович*

Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, РАО, 24–25 апреля 2024 г. / под ред. В. С. Басюка, Е. Ю. Брель, С. В. Гани, З. Р. Хайровой. — Москва: РАО, 2024. — 318 с.: ил.

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития», которая состоялась 24–25 апреля 2024 г на площадке Российской академии образования.

Исследования посвящены актуальным проблемам деятельности сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования Российской Федерации. Рассматриваются вопросы научных и мониторинговых исследований в интересах развития психологической службы в системе высшего образования, а также организационные аспекты деятельности психологических служб. Анализируются вопросы эффективных просветительских практик в работе с обучающимися и работниками вузов, технологии и методы формирования психологически безопасной образовательной среды университета. Особое внимание уделено практическим аспектам оказания экстренной и кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений в системе высшего образования.

Опубликованы работы авторов из Республики Беларусь, а также многочисленных субъектов Российской Федерации (Ростов-на-Дону, Воронеж, Нижний Новгород, Кызыл, Смоленск, Оренбург, Иваново, Тамбов, Киров, Ярославль, Петрозаводск, Красноярск, Грозный, Ставрополь, Санкт-Петербург, Биробиджан, Тюмень, Уфа, Ангарск, Карачаевск, Астрахань, Кемерово, Магадан и др.). Издание предназначено для широкого круга читателей, чьи интересы связаны с изучением проблематики психологического сопровождения в системе образования. Рекомендовано руководителям и специалистам психологических служб образовательных организаций высшего образования, профессорско-преподавательскому составу высшей школы, аспирантам, студентам и практикующим психологам.

УДК 159.9
ББК 88.6

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Раздел 1	
НАУЧНЫЕ И МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ИНТЕРЕСАХ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Бочарова Л.А.</i> Динамика и особенности обращений студентов за психологической помощью в вузе	8
<i>Гани С.В., Хайрова З.Р.</i> Мониторинг социально-психологических условий возникновения рисков девиантного поведения среди студенческой молодежи.....	14
<i>Гаравская Е.А., Мисюк М.Н.</i> Мониторинг социального стресса и ригидности мышления у студентов высшего учебного заведения	20
<i>Калабина Е.С., Чернявская К.А.</i> Диагностические аспекты изучения психологической службой вуза самоэффективности и субъектности студенческих групп	26
<i>Касаткина Д.А., Нехорошева Е.В.</i> Антропологические основания образовательных практик в поддержке благополучия и психического здоровья студентов	32
<i>Клюева Н.В., Панина Ю.А.</i> Связь иррациональных убеждений, перфекционизма и удовлетворенности жизнью	37
<i>Колесников В.Н., Мельник Ю.И.</i> Благодарность как личностная диспозиция студента	42
<i>Кунавец Т.С.</i> Педагогическая поддержка в механизме личностного саморазвития	48
<i>Маркевич О.В., Цупикова А.С.</i> Особенности психологической сепарации юношеского возраста.....	53
<i>Минцаев М.Ш., Хасханова М.Т.</i> Результаты мониторинга показателей социально-психологической адаптации студентов-первокурсников	59
<i>Одинцова О.Ю., Филатова Ю.С., Мисюк Ю.В.</i> Динамика показателей психологического благополучия студентов медицинского вуза	65
<i>Пилишвили Т.С., Ермаков Д.С., Сунгурова Н.Л.</i> Развитие гибких навыков при психологическом сопровождении инокультурной адаптации студентов	72
<i>Сенченко Г.В.</i> Недостаточность формирования мягких навыков у студентов медицинских вузов: вызов для психологической службы медицинского университета	80
<i>Суднищикова А.В., Хотинец В.Ю.</i> Социально-психологические детерминанты готовности прощать в межэтническом взаимодействии	86
<i>Филатова Ю.С., Одинцова О.Ю., Кашапов А.С.</i> Формирование деонтологической компетенции у обучающихся в медицинском университете	93

<i>Хайрова З.Р., Кудрячкова А.Р., Малинина Е.А.</i> Возможности повышения уровня психологической грамотности студенческой молодежи средствами клубных сообществ	99
<i>Цветкова Н.А.</i> Психологическая помощь студенческим семьям с учетом особенностей самоактуализации супругов	104
<i>Цымбалюк А.Э.</i> Содержание и факторы адаптации студентов к обучению в вузе	109
<i>Шашкова М.С., Абакарова Э.Г.</i> Психологическая характеристика обучающихся медицинского университета, обращающихся за психологической помощью	114
<i>Штуккерт А.Л.</i> Проблемы реализации «двойной карьеры» и связанные с этим риски	118

Раздел 2

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Андреева О.С.</i> Организация психологической службы вуза на базе магистерской программы по направлению «Психология»: опыт практической деятельности	122
<i>Колосова И.Г.</i> Модель организации психологической службы вуза в условиях малого города	129
<i>Кудашев А.Р.</i> Формирование межпрофессиональных проектных команд как задача психологической службы в системе высшего образования	135
<i>Лазарян В.В., Протасюк Е.Н., Сафонова Е.В.</i> Опыт организаций учебных занятий для будущих клинических психологов с участием врачей соматических стационаров	140
<i>Левкова Т.В., Королёва И.В.</i> Ресурсность трудового коллектива как базовая задача психологического сопровождения сотрудников вуза	145
<i>Панчук Е.Ю.</i> К вопросу о психологическом сопровождении студентов в небольшом вузе	150
<i>Семенова Ф.О., Байчорова Л.Ш, Богатырева А.С.</i> Психологическая служба университета как ресурс воспитания студентов	155
<i>Халак М.Е., Тарадай Ю.М.</i> Эффективность психологического сопровождения в вузе: инструменты, проблемы, перспективы	160
<i>Халифаева О.А., Рекешева Ф.М.</i> Психологическая служба «равновесие»: развитие в системе университета	166

Раздел 3

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ И РАБОТНИКАМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Бычкова Е.С.** Использование возможностей студенческого психологического сообщества в процессе развития личностного и профессионального потенциала будущих учителей 171
- Григорьева Е.В., Аришинова Е.В., Гордеева Т.В.** Представления студентов вуза о первой психологической помощи как основа реализации просветительского проекта «Ты не один» 177
- Зинченко Е.В.** Студенческий психологический дискуссионный клуб «Лифт»: практика просвещения в системе высшего образования 183
- Клюева Н.В., Серова Е.А.** Роль просветительской работы в деятельности психологической службы современного университета 189
- Коваленкова Е.В.** Подкаст как метод просветительской работы по обеспечению психологической безопасности в вузе 194
- Колесник Т.О.** Особенности просветительских и обучающих мероприятий навыкам первой психологической помощи (психологической поддержки) участников образовательных отношений в организациях высшего образования 197

Раздел 4

ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ
БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Абдуллина Г.С., Делибоженко Е.А.** Использование когнитивно-поведенческого подхода в работе с обучающимися высшей школы обучающимися высшей школы 201
- Авраменко В.Г., Касаткина Д.А.** Безопасная среда вуза: пять направлений поддержки психологического благополучия студентов 206
- Алигаева Н.Н.** Профилактика виктимного поведения как основа безопасности участников образовательного процесса 212
- Касьяненко А.А., Чарина Е.В., Бахтина Н.Н.** Особенности адаптации к обучению в вузе и запрос на психологическую поддержку у студентов 216
- Коваленко Н.А.** О минимальном наборе психодиагностических методик психологической службы вуза 222
- Кожевникова Е.В.** Опыт работы психологических служб вузов Воронежской области по превенции девиантного поведения в молодежной среде 227

<i>Кондратьев Д.Н., Буркова Д.А., Кисельников А.А.</i> Особенности применения экзистенциального анализа и других гуманистических подходов в работе психологической службы в гуманитарном вузе	233
<i>Лицкевич Е.Ю.</i> Проблемные моменты в организации раннего психологического выявления лиц, предрасположенных к деликвентному поведению	239
<i>Мухачева Е.А.</i> Методы арт-терапии при преодолении лени у студентов	244
<i>Ноженко К.А.</i> Использование дискуссионных форматов в работе со студенческой аудиторией	248
<i>Полякова И.В.</i> Психологически безопасная образовательная среда в вузе: проблема аутоагрессии	253
<i>Самсоненко Л.С.</i> Развитие умений противодействия манипуляциям как условие психологически безопасной среды вуза	259
<i>Сушкова Е.И., Маркова Е.К.</i> Психологические инструменты поддержки кураторства	264
<i>Уваров Е.А., Вандышева Е.Ю., Горбунова А.В.</i> Консультативная практика психологической службы университета: от теоретического анализа запросов студентов к «кушетке»	269
<i>Чумаков М.В., Чумакова Д.М.</i> Волонтерство как ресурс функционирования психологической службы университета	275
<i>Шафранов Р.Э.</i> Суггестокрибернетический метод обучения судоводителей	278

Раздел 5

ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ И РАБОТНИКАМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Дюбина Т.Г., Федюнина Т.В., Смыченко Т.И.</i> Эффективные практики экстренной психологической помощи обучающимся и работникам вуза	284
<i>Караяни А.Г.</i> Пути социально-психологической реабилитации студентов-ветеранов боевых действий в коллективах образовательных организаций	290
<i>Морозова Л.Б., Лебедева Е.В.</i> Психология горевания: анализ стадий скорби через призму ритуальных обрядов в славянской традиции	295
<i>Случ Н.А.</i> Оказание экстренной и кризисной психологической помощи из опыта психологической службы РУТ (МИИТ)	304
<i>Стряпухина Ю.В.</i> Особенности оказания психологической помощи студентам в повышенной тревожностью (в рамках деятельности академического центра психологической помощи)	310

ПРЕДИСЛОВИЕ

24–25 апреля состоялась Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития», организованная Федеральным ресурсным центром психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования и Министерством науки и высшего образования Российской Федерации.

В работе конференции приняли очное участие более 100 человек и 350 участников дистанционно подключились к работе выбранных площадок. Обращает на себя внимание широкая география мероприятия: наши зарубежные коллеги подключились к работе из Узбекистана, Кыргызстана и Беларуси, работу региональных психологических служб представляли специалисты из Москвы, Санкт-Петербурга, Казани, Екатеринбурга, Саранска, Симферополя, Тюмени, Уфы, Чебоксар, Архангельской, Нижегородской, Владимирской, Белгородской, Волгоградской, Иркутской, Кемеровской, Воронежской и Калининградской областей и многих других регионов нашей страны.

Мероприятие стало новой научно-практической интерактивной площадкой, на которой ученые и практики смогли поделиться опытом и результатами исследований в области развития сети психологических служб в системе высшего образования. Уникальность конференции состояла в том, что кроме работы в традиционном формате секций были организованы активности участников в формате профессиональных мастерских и мастер-классов. Все они были посвящены проработке актуальных вопросов психологической работы в университете: технологиям оказания первой психологической помощи участникам образовательных отношений, организации консультативно-диагностической работы, специфике реализации программ психологической разгрузки и релаксации в рамках психологического сопровождения студентов. Четыре проведенных мастер-класса (Мой Внутренний дом (с элементами психодрамы, арт-терапии и ролевого тренинга); Письменные практики в работе психолога; Арт-терапевтические технологии в работе со студентами и Социальный театр, как социально-психологическая технология работы с молодежью) позволили участникам познакомиться с интересными технологиями психологической работы, доказавшими свою эффективность в психологическом сопровождении студенческой молодежи.

Организационный комитет конференции выражает искреннюю благодарность спикерам пленарного заседания и участникам работы секций за представленные содержательные и актуальные доклады. Также организационный комитет выражает признательность ведущим специалистам-практикам за проведение интерактивных мастер-классов и профессиональных мастерских, которые востребованы среди практикующих психологов, студентов и гостей конференции. Благодарим студентов-волонтеров кафедры психологии и педагогики РУДН, принявших участие в организации научного мероприятия.

Оргкомитет конференции

РАЗДЕЛ I
НАУЧНЫЕ И МОНИТОРИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
В ИНТЕРЕСАХ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9

ДИНАМИКА И ОСОБЕННОСТИ ОБРАЩЕНИЙ СТУДЕНТОВ
ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ В ВУЗЕ

Бочарова Любовь Алексеевна

*педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, аспирант кафедры психологии ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» г. Тула, Российская Федерация
lubavabocharova@yandex.ru*

DYNAMICS AND FEATURES OF STUDENTS' APPEALS
FOR PSYCHOLOGICAL HELP AT THE UNIVERSITY

Bocharova Liubov Alekseevna

*educational psychologist of the Department for psychological and pedagogical assistance to students, graduate student of the Department of Psychology
Tula State University Tula, Russia
lubavabocharova@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье проведен анализ особенностей и динамики обращений студентов за психологической помощью в Тульском государственном университете. В работе использовались методы анализа анкетных данных и протоколов психологических консультаций. Результаты исследования позволили выявить специфику обращений студентов за психологической помощью, а также особенности динамики этих обращений по половому признаку. В исследовании уделено внимание различным аспектам психологического состояния студентов и проведен анализ тематики и динамики обращений за психологической помощью. Это важно для понимания потребностей студентов и разработки эффективных методов поддержки.

Annotation. This article analyzes the characteristics and dynamics of students' requests for psychological help at Tula State University. The work used methods of analyzing personal data and protocols of psychological consultations. The results of the study made it possible to identify the specifics of students' requests for psychological help, as well as the dynamics of these requests by gender. The study paid attention to various aspects of the psychological state of students, and analyzed the topics and dynamics of requests for psychological help. This is important for understanding student needs and developing effective support methods.

Ключевые слова: студенты; стресс; психологическая помощь; юношеский возраст.

Keywords: students, stress; psychological help; young people.

Психологическое благополучие играет важную роль в освоении профессиональной программы в университете, раскрытии творческого потенциала и реализации индивидуальных способностей студентов. Оно оказывает влияние на мотивацию к обучению и установление межличностных отношений, что в свою очередь важно для успешной подготовки специалистов. Одновременно, успешное освоение профессиональной программы оказывает положительное влияние на психическое здоровье, благодаря удовлетворению потребности в самоутверждении, развитии и достижении намеченных целей.

В юношеском возрасте, на который приходится студенческая пора, личности присуща социальная ориентация и, следовательно, уязвимость к различным изменениям в обществе, а также повышенная эмоциональная возбудимость и реактивность [1]. У студентов может возникать стресс, вызванный различными факторами, такими как академическая нагрузка, сроки выполнения учебных заданий, экзамены, учебные обязанности и взаимоотношения с окружающими. Они также подвержены стрессу из-за социального давления, ожиданий со стороны окружающих и стремления к успеху в учебе и профессиональной сфере [2, 3]. Дополнительные источники стресса могут включать в себя проблемы самоопределения и выбора, разлуку с семьей, поиск смысла жизни, а также ситуации неудач и провалов.

Стресс отрицательно влияет на способность концентрироваться, решать проблемы и принимать решения. Его последствия могут проявляться в ухудшении учебных результатов, потере интереса к учебе, социальной изоляции, проблемах со здоровьем и даже в возникновении поведенческих нарушений. Кроме того, стресс в данном возрасте может быть связан с увеличенным риском развития психических заболеваний, таких как депрессия и тревожные расстройства, что в долгосрочной перспективе может отрицательно сказываться на психическом здоровье [4].

Отличительной особенностью юношества также считается тяга к самоанализу. Исследователи Киселева Т. Б., Филиппов С. П. и др. установили, что использование социальных сетей и информации из интернета для самостоятельного решения психологических проблем может привести к тому, что молодые люди начинают ошибочно приписывать себе психические заболевания и обнаруживать у себя несуществующие симптомы, что искажает первоначальный запрос [5].

Понимая важность изучения психического состояния студентов для оказания качественной психологической поддержки нами проведено исследование особенностей и динамики обращений студентов за помощью в Службу психолого-педагогической помощи Тульского государственного университета.

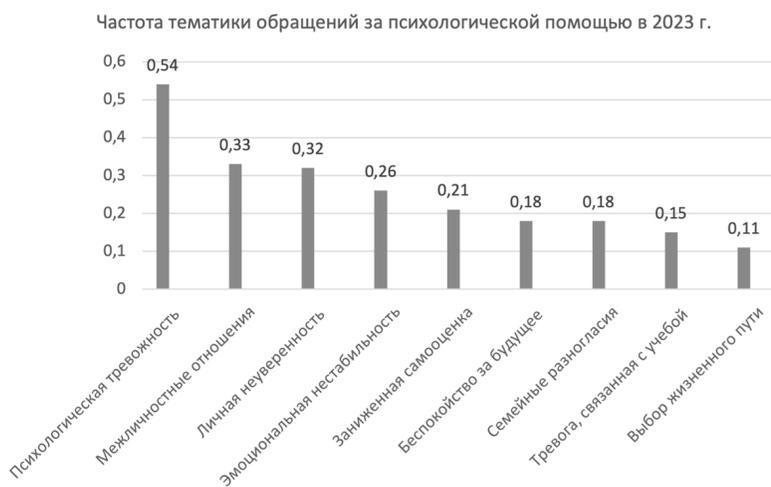
Методы исследования. Анализ анкетных данных и протоколов психологических консультаций, количественная и качественная обработка данных.

Выборка. В исследовании анализировались 927 протоколов психологи-

ческих консультаций за 2023 календарный год.

Результаты исследования. Анализ результатов работы Службы психолого-педагогической помощи студентам за 2023 год позволил выявить специфику обращений студентов за психологической помощью, а также особенности динамики обращений по половому признаку. Срез данных по половому признаку выполнен за 2022–2023 учебный год и 2023–2024 учебный год (период 1 сентября — 31 марта). Согласно собранным данным, наиболее частые тематики обращений представлены на Диаграмме 1.

Диаграмма 1.



При этом одна тематика не исключает присутствие другой, в одном обращении за психологической помощью может быть отмечено до пяти категорий проблем.

Лидирующую позицию по тематике обращений занимает «психологическая тревожность». Это может указывать на состояние стресса, эмоционального выгорания, а также психических расстройств (тревожные расстройства, депрессия и т.д.). Стоит отметить, что студент, обращающийся за психологической помощью, уже испытывает дефицит собственных психических ресурсов в совладании с жизненными трудностями. Согласно индивидуальным отчётам, за 2023 год почти каждому десятому студенту на первичных консультациях было рекомендовано обратиться за врачебной помощью в связи с соматическими симптомами. При этом, часть обратившихся за психологической поддержкой, уже ранее обращались за врачебной помощью.

Второй наиболее частой категорией запросов являются «проблемы в межличностных отношениях». К ним относятся конфликты или расставание с романтическим партнёром, трудности в дружеских отношениях, сложные отношения с родителями.

Категория «личная неуверенность» связана со сложностями в общении с людьми, дистантностью, принятием решений, страхом ответственности, неспособностью выстраивать границы, чувством вины по отношению к родителям. Например, студенты отмечают, что испытывают «долг» перед родителями, страх не оправдать родительские надежды, что может приводить к излишней самокритике и самонаказанию за трудности в освоении учебных дисциплин.

К категории «эмоциональная нестабильность» относятся такие состояния, как импульсивность, апатия, паника, страхи, психоэмоциональное напряжение и прочее, связанное с другими тематиками обращений.

Тематика обращений «заниженная самооценка» включает в себя ситуации, связанные с социальной тревогой: отсутствие друзей, одиночество, переживания, вызванные ревностью и завистью, недовольство своим телом или способностями.

Проблемы категории «беспокойство за будущее» чаще характерны для студентов выпускных курсов. У старшекурсников возникает тревога неопределённости от раздумий кем быть и куда идти работать после окончания вуза. Отсутствие картины будущего может вызывать подавленное настроение, повышение тревоги, ангедонию и снижение физической активности у студентов.

К категории «семейные разногласия» относятся как конфликты в детско-родительских отношениях, так и вовлечённость в конфликты в нуклеарной, а также расширенной семейной системе — ссоры между родителями и родственниками, развод родителей, финансовые сложности. Сюда же относится неудовлетворённые потребности в эмоциональной поддержке от родительских фигур.

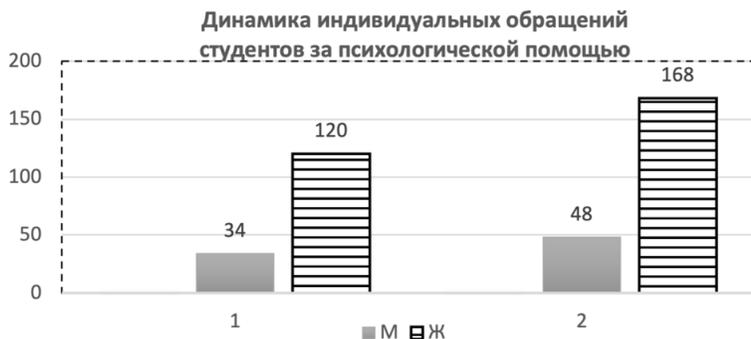
Категория обращений «тревога, связанная с учёбой» включает в себя такие проблемы, как перфекционизм, прокрастинацию, низкую мотивацию и самодисциплину, а также переживания из-за академической неуспеваемости. Низкая доля обращений, связанных с тревогой по учебе, отраженная на Диаграмме 1, вероятно связана с включением данной тематики в общую психологическую тревожность.

Проблемы, связанные с «самоопределением и выбором жизненного пути», чаще характерны для студентов первых и выпускных курсов. У молодых людей возникают сомнения в правильности выбора профессии или вуза, разочарование в учёбе, принятии решений о подработке.

Согласно данным (Диаграмма 2), в 2023–2024 учебном году наблюдается тенденция увеличения обращений на индивидуальные психологические

консультации по сравнению с 2022–2023 учебным годом, при этом не наблюдается различий в пропорциональном соотношении по половому признаку. Так, за период с сентября по март 2022–2023 учебного года за психологическими консультациями обратились 154 студента, за аналогичный период в 2023–2024 учебном году обратились 216 студентов. Из них 0,78 доли заявок поступила от представительниц женского пола и 0,22 доли обращений — от представителей мужского пола.

Диаграмма 2.



Заключение. На основании представленного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Студенты Тульского государственного университета обращаются за психологической помощью по различным причинам, связанным как с личным, так и профессиональным развитием.

2. Студенты чаще всего обращаются по проблемам, связанным с психологической тревожностью, межличностными отношениями, семейными разногласиями, неуверенностью в себе, эмоциональной нестабильностью, заниженной самооценкой, беспокойством о будущем, самоопределением и выбором жизненного пути, учебной тревожностью.

3. Пол студентов также играет роль в динамике обращений, что может влиять на разработку подходов психологической поддержки.

4. Наблюдается увеличение количества обращений на индивидуальные психологические консультации в сравнении с предыдущим периодом.

Эти выводы указывают на необходимость дальнейшего изучения и разработки программ поддержки студентов с учетом установленных психологических потребностей.

Литература

1. Сапогова Е. Е. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / Е. Е. Сапогова. // 2-е изд., перераб. и доп. Москва: ИНФРА-М 2024. 638 с. ISBN978-5-16-018823-2
2. Сагалакова О. А. и др. Социальная тревога в подростковом и юношеском возрасте в контексте психологической безопасности // Вопросы психологии. 2016. № 6. С. 63–75.
3. Попова А. В. Исследование стрессоустойчивости в юношеском возрасте / А. В. Попова // Весенние психолого-педагогические чтения: Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти почётного профессора АГУ А. В. Буровой, Астрахань, 19 апреля 2022 года.— Астрахань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Астраханский государственный университет». 2022. С. 120–123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48467331>
4. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.]; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. // Москва: Издательство «Институт психологии РАН». 2016. 496 с. ISBN978-5-9270-0343-3. URL: <https://www.iprbookshop.ru/88104.html>
5. Киселева Т. Б. Специфика обращения и динамики запроса у клиентов психологической службы педагогического университета / Т. Б. Киселева, С. П. Филиппов, И. А. Горбенко, С. В. Катенко // Проблемы современного образования. 2021. № 5. С. 49–61 DOI: 10.31862/2218-8711-2021-5-49-61.

УДК 159.9

**МОНИТОРИНГ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ РИСКОВ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Гани Светлана Вячеславовна

заведующий сектором, методолог, кандидат психологических наук
Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе
высшего образования РАО, Федеральный центр развития программ
социализации подростков ФГБУ «Центр защиты прав и интересов
детей», г. Москва, Российская Федерация
sgani@mail.ru

Хайрова Зульфия Рафиковна

заведующий сектором, кандидат психологических наук, PhD
Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе
высшего образования РАО, г. Москва, Российская Федерация
zulya.r.90@yandex.ru

**MONITORING OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONDITIONS
FOR THE OCCURRENCE OF RISKS OF DEVIANT BEHAVIOR
AMONG STUDENTS**

Gani Svetlana Vyacheslavovna

Head, Methodologist, Ph.D. of Psychological Sciences
Federal Resource Center for Psychological Services in the Higher Education
System, Russian Academy of Education; Federal Center for the Development of
Adolescent Socialization Programs, Center for the Protection of Children's Rights
and Interests, Moscow, Russia
sgani@mail.ru

Khayrova Zulfiya Rafikovna

Head, Ph.D. of Psychological Sciences, Federal Resource Center
for Psychological Services in the Higher Education System, Russian Academy
of Education, Moscow, Russia
zulya.r.90@yandex.ru

Аннотация. В работе представлены результаты мониторинга социально-психологических факторов риска возникновения и развития различных форм девиантного поведения у студентов-первокурсников. В исследовании приняли участие 263 студента, обучающихся на первых курсах образовательных учреждений высшего образования. Данные, полученные в результате мониторинга, рекомендуется учитывать при разработке программ психологического сопровождения студентов в образовательной организации высшего образования, особенно в период адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Annotation. The paper presents the results of monitoring socio-psychological risk factors for the occurrence and development of various forms of deviant behavior

in first-year students. The study involved 263 students enrolled in the first years of higher education institutions. The data obtained as a result of monitoring is recommended to be taken into account when developing programs for psychological support of students in an educational institution of higher education, especially during the period of adaptation of first-year students to study at a university.

Ключевые слова: факторы риска; девиантное поведение; социально-психологический мониторинг; студенты.

Keywords: risk factors; deviant behavior; socio-psychological monitoring; students.

В современном обществе молодые люди зачастую сталкиваются с рядом проблем как социального, так и психологического характера и, отвечая на возрастающее давление окружающей среды, могут демонстрировать поведение, отклоняющееся от принятых в обществе социальных норм. Отмечается увеличение числа подростков и юношей, склонных к различным типам девиантного поведения: аддикциям, самоповреждающему поведению, расстройствам пищевого поведения и т.п. [3; 6].

В результате актуальным становится выделение и изучение факторов риска, способствующих возникновению различных форм девиантного поведения в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее распространенным факторам риска, встречающимся в научной и методической литературе, относятся как средовые макро- мезо- и микрофакторы, так и субъективные: информационная среда, дисфункциональные отношения в семье, неблагоприятная психологическая атмосфера в образовательной организации и учебной группе, влияние референтной среды, в том числе через сеть Интернет, индивидуально-личностные особенности и т.п. [1; 2; 4; 5; 9]. Авторы отмечают, что все большую роль в социализации подрастающего поколения, в том числе и негативной: возникновении компьютерной зависимости, различных психологических проблем — играет цифровая среда [7; 8].

Психологическая работа с группами риска в вузе, особенно ее профилактический аспект, невозможна без достаточного понимания значимости социальных и психологических условий, оказывающих влияние на возникновение и развитие риска отклоняющегося поведения. Целью нашего исследования стало выявление таких условий среди студентов-первокурсников.

Методология и метод исследования. В результате анализа научно-методической литературы по проблемам отклоняющегося поведения в подростково-юношеской среде и проведении фокус-групп с представителями данной возрастной категории нами была разработана анкета самооценки социальных и личностных рисков и ресурсов, предназначенная для респондентов в возрасте 14–18 лет включительно. Анкета включает в себя ряд шкал, прошедших проверку на согласованность, а также открытые вопросы, касающиеся оценки социальной ситуации, в том числе ближайшего социального окружения: семьи, образовательной организации, референтной группы; личностных качеств и психологических особенностей: коммуникативных

навыков, устойчивости к стрессовым ситуациям, субъективного ощущения одиночества, социального пессимизма и т.п., установок на различные формы отклоняющегося поведения: аддиктивного, противоправного, самоповреждающего поведения.

Опрос проводился в онлайн-формате. В нем приняли участие 263 студента-первокурсника в возрасте 17–18 лет (132 девушки и 131 юноша) из 4-х регионов Российской Федерации: Белгородской, Московской, Сахалинской и Челябинской областей.

Обработка результатов проводилась при помощи качественных и количественных методов: контент-анализа, методов математической статистики (коэффициент корреляции Спирмена (r), рангово-бисериальная корреляция).

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования были выявлены основные социально-психологические факторы риска возникновения различных форм отклоняющегося поведения. Основными макро-и мезо-факторами социальной среды, оказывающими влияние на психологическое состояние студентов, как показал опрос, стали негативные новости в СМИ и сети Интернет, чрезмерное потребление Интернет-контента и переезд другой район (город).

56,27% опрошенных указывают на то, что их беспокоят и вызывают тревогу негативные новости, описывающие войны, катастрофы, теракты, распространяемые в СМИ и сети Интернет. При определении корреляций была выделена значимая связь между фактором «Негативные новости в СМИ и сети Интернет» и низким уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,679$; $p < 0,001$), а также между фактором «Негативные новости в СМИ и сети Интернет» и высоким уровнем социального пессимизма ($r = 0,617$; $p < 0,001$). Это может указывать на то, что негативные новости оказывают влияние в большей степени на студентов с низкой стрессоустойчивостью, а также могут провоцировать чувство безнадежности, мысли о несправедливости и небезопасности окружающего мира, отсутствие веры в собственные силы и т.п. (социальный пессимизм). Помимо этого, более 22% опрошенных считают, что проводят слишком много времени в сети Интернет, что не самым лучшим образом сказывается на их учебе, режиме дня и т.п.

Примерно 10% студентам-первокурсникам пришлось сменить место жительства по разным причинам (практически во всех случаях это связано с поступлением в университет), что также сказывается на их психологическом состоянии (значимая положительная корреляция между показателем «Смена места жительства» и высоким баллом по шкале «Социальный пессимизм» ($r = 0,546$; $p < 0,001$)).

Среди микрофакторов социальной среды, потенциально являющимися факторами риска возникновения и развития форм девиантного поведения, нами были выделены следующие: семейная ситуация, образовательная среда, референтная группа. Полученные результаты представлены на Рисунке 1.



Рис. 1. Микрофакторы социальной среды (количество указаний, %)

Факторами, вызывающими наибольшее беспокойство, студенты назвали употребление психоактивных веществ (алкоголя и наркотиков) референтной группой сверстников (33,07%). Также довольно значительный процент респондентов указали на неблагоприятную психологическую среду в образовательной организации (учебной группе) — 14,07% и снижение уровня доходов семьи (10,8%). Несмотря на то, что многие студенты проживают в неполных семьях, этот фактор не рассматривается ими как вызывающий негативные эмоции или тревогу. Небольшая часть опрошенных указала на такой вид нарушения функционирования семьи, как гиперопека и повышенный контроль со стороны родителей (в основном, матери) — 7,98%, как на обстоятельство, вызывающее негативные эмоции. Данный показатель имеет значимую положительную корреляцию с высокими показателями по шкале «Социальный пессимизм» ($r = 0,534$; $p < 0,001$).

Среди субъективных факторов одним из самых значимых, по нашему мнению, является нежелание молодых людей обращаться за помощью в трудных ситуациях — такую позицию обозначили 20,91% опрошенных. 14,45% респондентов сообщили о том, что испытывают коммуникативные трудности в общении со сверстниками (независимо от пола) и взрослыми. Низкие результаты по шкале «Коммуникативные навыки» положительно коррелируют с высокими баллами по показателю «Субъективное ощущение одиночества» ($r = 0,513$; $p < 0,001$). При изучении установок на различные формы отклоняющегося поведения были показаны результаты, представленные на Рисунке 2.

Как видно из представленных результатов, более 20% студентов первых курсов показывает установку на расстройства пищевого поведения. По данному фактору видны различия между юношами и девушками: если юноши больше склонны к чрезмерному употреблению пищи, в том числе в ситуации

стресса, то девушки демонстрируют склонность к понижению и контролю веса за счет диет. Склонность к перееданию у юношей имеет значимую положительную корреляцию с позитивным отношением к азартным играм ($r = 0,521$; $p < 0,001$). Помимо этого, положительную корреляцию с позитивным отношением к азартным играм у юношей имеет установка на употребление ПАВ ($r = 0,547$; $p < 0,001$), склонность к чрезмерному потреблению Интернет-контента ($r = 0,718$; $p < 0,001$), склонностью к риску ($r = 0,641$ при $p < 0,001$) и самоповреждающему поведению ($r = 0,507$ при $p < 0,001$).

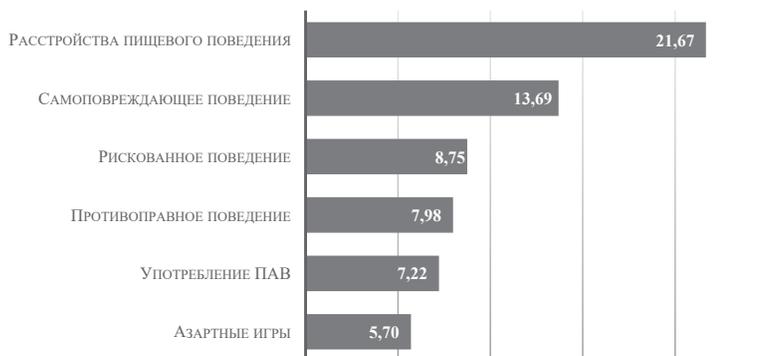


Рис. 2. Принятие установки на девиантные формы поведения (количество указаний,%)

Установку на самоповреждающее поведение, в том числе в ситуации стресса имеют 13,69% студентов-первокурсников, независимо от пола.

Выводы. По результатам опроса студентов-первокурсников были выявлены основные факторы, оказывающие негативное влияние на их психологическое состояние, а также установки на различные формы дезадаптивного поведения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что нежелание обращаться за помощью в трудных ситуациях, недостаточные коммуникативные навыки и низкая устойчивость к стрессовым ситуациям в совокупности с травмирующими социальными факторами могут провоцировать возникновение и развитие таких состояний, как чувство субъективного одиночества, социальный пессимизм, что, в свою очередь, в сочетании с установками на различные формы отклоняющегося поведения может привести к его реализации. Полученные в результате мониторинга данные рекомендуется учитывать при разработке программ психологического сопровождения студентов в образовательной организации высшего образования, особенно в период адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе.

Литература:

1. *Великоцкая А. М.* Влияние социальной ситуации на идентичность подростка-правонарушителя [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. № 1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Velikotskaya.phtml> дата обращения: 18.04.2024).
2. *Гараян Н. Г.* Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... докт. психол. наук / Н. Г. Гараян // Москва, 2010. 42 с.
3. *Жарков Г. В.* Рискованные практики построения границ телесности в молодежных субкультурах / Г. В. Жарков // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2011. № 29. С. 192–196.
4. *Короленко Ц. П.* Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. 1991. № 1. С. 8–15.
5. *Любякин А. А.* Психология одиночества и проблемы адаптации личности / А. А. Любякин // Известия Уральского федерального университета. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2015. № 4 (144). С. 122–127.
6. *Набойченко Е. С.* Психологические особенности подростков с расстройствами пищевого поведения: современные реалии / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Саратовский научно-медицинский журнал 2022. Том 18. № 3. С. 484–490.
7. *Регуш Л. А.* Психологические проблемы подростков в реальной и виртуальной среде: методика исследования / Л. А. Регуш, Е. В. Алексеева, О. Р. Веретина, А. В. Орлова, Ю. С. Пеземская // Культурно-историческая психология. 2023. Том 19. № 1. С. 84–96.
8. *Солдатова Г. У.* Аутодеструктивный онлайн-контент: особенности оценки и реагирования подростков и молодежи / Г. У. Солдатова, С. Н. Илюхина // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 1. С. 66–91.
9. *Pratt T. C.* The empirical status of social learning theory: A meta-analysis / T. C. Pratt, F. T. Cullen, C. S. Sellers, L. T. Winfree, T. D. Madensen, L. E. Daigle, N. E. Fearn, J. M. Gau // Justice Quarterly. 2010. Vol. 27. P. 765–802.

УДК 159.9

МОНИТОРИНГ СОЦИАЛЬНОГО СТРЕССА И РИГИДНОСТИ МЫШЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Гаравская Елена Александровна

студентка 2 курса специальности «психология предпринимательской деятельности» УО «Белорусский государственный экономический университет» г. Минск, Беларусь
helenka.g10@gmail.com

Мисюк Марина Николаевна

научный руководитель, доцент, кандидат медицинских наук, доцент кафедры экономической социологии и психологии предпринимательской деятельности ИСГО УО «Белорусский государственный экономический университет», факультет институт социаль-гуманитарного образования, кафедра экономической социологии и психологии предпринимательской деятельности, г. Минск, Беларусь
Fantamatilda10@mail.ru

MONITORING SOCIAL STRESS AND RIGIDITY OF THINKING IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

Garavskaya Elena Alexandrovna

2nd year student of the specialty "Psychology of Entrepreneurship"
Belarusian State Economic University, Minsk, Belarus
helenka.g10@gmail.com

Misyuk Marina Nikolaevna

Scientific supervisor — Associate Professor, Ph.D. of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Economic Sociology and Psychology of Entrepreneurial Activity ISGO Belarusian State Economic University, Faculty Institute of Social and Humanitarian Education, Department of Economic Sociology and Psychology of Entrepreneurial Activity, Minsk, Belarus
Fantamatilda10@mail.ru

Аннотация. В работе проведен анализ взаимосвязи различных факторов социального стресса на уровень ригидности мышления у студентов.

Ригидность мышления может оказывать серьезное влияние на психологическое здоровье человека. Люди с высоким уровнем ригидности (негибкости мышления) могут испытывать трудности в адаптации к новым ситуациям, принятию изменений и решению проблем. Это может привести к повышенному уровню стресса и тревоги.

Также социальный стресс является распространенной проблемой в современном обществе. Студенты, особенно в период обучения в высшем учебном заведении, подвержены различным формам социального стресса, связанным с учебой, отношениями с окружающими, экзаменами и другими факторами. Изучение взаимосвязи между социальным стрессом и ригидностью мышления может помочь лучше понять, какие стратегии помогают справляться со

стрессом и негативными эмоциями.

Annotation. *The work analyzes the relationship between various factors of social stress on the level of rigidity of thinking among students.*

Rigid thinking can have a serious impact on a person's psychological health. People with high levels of rigidity (inflexible thinking) may have difficulty adapting to new situations, accepting change, and solving problems. This can lead to increased levels of stress and anxiety.

Also, social stress is a common problem in modern society. Students, especially during their studies at a higher educational institution, are susceptible to various forms of social stress associated with studies, relationships with others, exams and other factors. Studying the relationship between social stress and rigid thinking may help to better understand which strategies help people cope with stress and negative emotions.

Ключевые слова: *социальный стресс; ригидность мышления; когнитивная негибкость, стрессовые события.*

Keywords: *social stress; rigidity of thinking; cognitive inflexibility, stressful events.*

Социальный стресс — это стресс, возникающий из отношений и общения человека с другими людьми и влияния социальной среды в целом. Если брать теорию эмоций оценки, то по ней стресс появляется, когда человек формирует суждение (свое мнение) о ситуации, которая с ним случилась или в которую он попал, как лично значимую и понимает, что у него нет сил и ресурсов, чтобы разрешить её [1].

По данным, которые предложил В. М. Середя, динамика уровня смертности и продолжительности жизни, возникающая под влиянием социального стресса, в максимальной степени наблюдается у наиболее общительных и социализированных лиц (подростки; люди, работающие в сферах обслуживания; люди трудоспособного возраста и т.д.) [2].

Ригидность мышления — это когнитивная негибкость, при которой наблюдается затруднённая способность в переосмыслении и изменении действий, неспособность адаптироваться к новым условиям и менять свою систему взглядов и убеждений. В повседневной жизни это проявляется в сложности усвоения и неспособности быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, человек испытывает затруднения в исполняемой деятельности и может показывать излишнюю раздражительность, несдержанность и даже агрессивность по отношению к другим.

Причины формирования ригидности мышления (когнитивной негибкости) могут быть связаны с индивидуальными психофизиологическими или психологическими процессами, семейным воспитанием, дальнейшим развитием и интересами личности, социальным окружением и различным видом стресса человека. В той или иной степени ригидность мышления (когнитивная ригидность) может быть присуща каждому индивиду. В обществе чаще обсуждают личности ригидного типа, характеризуя их как упёртых и склонных к мышлению по шаблонам. Тем не менее, стремление к прямому действию связано с уникальными особенностями человеческого мозга: он стремится экономить энергию и повторять модели поведения, которые показали свою эффективность

в прошлом опыте, также это сокращает время на обдумывание других путей [3].

Люди с когнитивной негибкостью мышления страдают слабой стрессоустойчивостью и коммуникабельностью: они эмоционально лабильны, раздражительны, плохо контролируют свои эмоции, склонны к спорам, отстаиванию своего мнения, контролируют и критикуют все и всех. С ними сложно поддерживать долгие и постоянные дружеские и деловые отношения, так как они в ряде случаев не меняют своих установок. Обращают на себя внимание и то, что они неохотно переключаются на новые способы решения жизненных проблем, возвращаются к закрепленному в прошлом дезадаптивному поведению вследствие иррациональности мышления.

В связи с вышеизложенным, нами было проведено *экспериментальное исследование* социального стресса и ригидности мышления у студентов на базе УО «Белорусский государственный экономический университет». В нём приняли участие студенты 1 и 2 курсов обучения, где 1 курс — факультет маркетинга и логистики, 2 курс — факультет ИСГО. Выборка исследования составила 50 студентов в возрасте 17–25 лет.

На первом этапе исследования с помощью **оценочной шкалы стрессовых событий Холмса-Рагэ** (или «**Шкала социальной реадaptации**») у каждого из студентов была выявлена шкала социального стресса. Она представляет собой список из 43 стрессогенных жизненных событий, которые случились с человеком за последний год. Тест основан на подсчете баллов, которые затем дают оценку риска.

Исследователи Доктор Холмс и Рагэ провели исследование, в рамках которого они изучили влияние различных стрессовых событий на развитие заболеваний, включая инфекционные заболевания и травмы. Их совместная работа показала, что перед психическими и физическими заболеваниями обычно происходят определенные серьезные изменения в жизни человека, такие как смерть кого-о из близких, резкие изменения в работе и т.д. На основе полученных данных они разработали шкалу, в которой каждому значимому событию в жизни присваивается определенное количество баллов в зависимости от уровня стрессогенности этого события [4].

На втором этапе проводилось исследование когнитивной ригидности мышления с помощью методики **А. С. Лачинса «Гибкость мышления»**. Она предназначена для выявления пластичности-ригидности мышления.

После проведения методики «*Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Рагэ*» мы получили следующие результаты (Таблица 1).

Таблица 1 — Результаты методики «Шкала социальной реадaptации»

Общая сумма баллов	Результаты
150 и менее — низкий уровень стресса (менее 30%)	4 человека Самые низкие: 101, 101, 122, 146

150–299 — средний уровень (50%)	18 человек
300 и более — высокий уровень (80%)	28 человека Самые высокие: от 399 до 693 баллов

Примечание — Источник: собственная разработка.

Также после проведения исследования ригидности-пластичности мышления были выявлены следующие результаты (Таблица 2).

Таблица 1 — Количественные результаты ригидности-пластичности у студентов (количество человек, %)

Качества мышления	Количество студентов, %
Ригидность	12 человек, 24%
Пластичность	38 человек, 76%

Примечание — Источник: собственная разработка.

По данным, приведенным в Таблице 1, большинство студентов подвергаются социальному стрессу. Причины могут быть любые, но из самых распространенных для 1 курса являются следующие:

Новая среда и новое окружение: Переход из школы в университет может быть значительным изменением для студентов. Они сталкиваются с новым учебным порядком, новыми людьми, новыми требованиями и ожиданиями, что может вызвать чувство неуверенности и тревоги.

Нагрузка: Студенты часто сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, множеством заданий, тестов, проектов и экзаменов. Это может вызывать стресс из-за нехватки времени, перегрузки информацией и необходимости постоянно держать себя в форме.

Социальные отношения: В университете студенты находятся в постоянном контакте с другими людьми. Они могут испытывать проблемы в отношениях с однокурсниками, преподавателями, соседями в общежитии и т.д. Это может вызывать конфликты, чувство изоляции или недопонимания.

Финансовые заботы: Многие студенты сталкиваются с финансовыми трудностями, связанными с оплатой обучения, проживания, питания и других расходов. Это угнетает, заставляет быть в напряжении, появляются мысли о дополнительном заработке.

Баланс между учебой и личной жизнью: Студенты часто испытывают сложности в поддержании баланса между учебой, работой (если есть), социальной жизнью и заботой о собственном здоровье. Недостаток времени для отдыха и релаксации может усугублять здоровье и приводить к различным заболеваниям и психологическим проблемам.

По данным Таблицы 2 большинство студентов обладают пластичностью

мышления, что говорит о желании менять что-то в своей жизни и главное — в себе, стараться быстро и с легкостью адаптироваться к изменяющимся условиям и, соответственно, гибко мыслить.

Теперь перейдем к студентам, у которых наблюдается **ригидность мышления**. Таким студентам нелегко заводить долгую дружбу и менять свои даже ошибочные установки, чтобы согласиться с кем-то. Больше всего примечательно то, что им сложно переключаются на новый способ решения задачи (тяжело адаптироваться), они снова возвращаются к закрепленному в прошлом способу решения и не могут его поменять, освоить что-то новое.

Познакомившись с данной проблемой поближе, можно выделить следующие проявления ригидного мышления:

Начать труднее, чем продолжить;

Зацикливание на наведении порядка, что приводит к трате времени и появлению тревожных мыслей;

При любых обстоятельствах он прав во всем, что делает такого человека тяжелым в общении и особенно в спорах;

Победа имеет большее значение, чем просто участие, и не важно где;

Среди друзей, знакомых и коллег по работе (учёбе) отсутствуют те, кто сторонник противоположных взглядов [5].

В качестве итога исследования можно сказать, что сильного влияния между ригидностью и социальным стрессом в данной выборке обнаружено не было. Но можно проследить взаимосвязь, выраженную в следующих аспектах:

Усиление ригидности мышления из-за стресса: Когда студент испытывает социальный стресс, он может быть подвержен необъяснимой агрессии, неспособностью быстро и адекватно реагировать на изменения ситуации, он испытывает затруднения в исполняемой деятельности (как учебной, так и в профессиональной).

Ригидное мышление как защитный механизм: Защитным механизмом ригидность может стать *в условиях стресса*. Студент может прибегать к жестким убеждениям или поведенческим шаблонам, чтобы справиться с чувством неопределенности или неуверенности, вызванными социальным стрессом.

Усиление стресса: Ригидное мышление может действовать как *усиление* социального стресса, так как студент может оказаться неспособным адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и реагировать на новые вызовы. Это может привести к усилению чувства беспомощности, апатии, агрессии и раздражительности ко всему происходящему.

Литература:

1. Социальный стресс [Электронный ресурс]. 1990. Режим доступа: https://translated.turbopages.org/proxy_u/enru.ru.37b640ff665db574741be91274722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Appraisal_theory. Дата доступа: 16.04.2024.
2. Ясенявская А.Л. Социальный стресс как модель оценки эффективности новых

стресс-протекторов / А. Л. Ясенявская, В. Х. Мурталиева // Астраханский медицинский журнал. ч. 12. 2017. № 2. С. 23–35.

3. *Китаева А. А.* Практические исследования психической ригидности в структуре личностей с нормой и патологией / Современная наука. 2013. № 1. С. 23–26.

4. *Бобровницкая М. М.* Методическое руководство по профессиональному психологическому отбору в системе МЧС России / М. М. Бобровницкая, О. Ю. Голубева, Т. Н. Коняева, Ю. С. Шойгу // Издание 2-е дополненное и переработанное. Москва. 2006. С. 362–364.

5. *Сангазы А. С.* Исследование ригидности у студентов с различным уровнем внушаемости / А. С. Сангазы, Е. Н. Тулебаева // Вестник КАСУ. 2009. № 5. С. 102–107.

6. *Залевский Г. В.* Психология личности: фиксированные формы поведения: учебное пособие для вузов / Г. В. Залевский // 2-е изд. Москва: Издательство ЮРАЙТ. 2021. 306 с.

УДК 159.9:316.35

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБОЙ ВУЗА САМОЭФФЕКТИВНОСТИ
И СУБЪЕКТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП**

Калабина Елена Сергеевна

аспирант, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
факультет философии и психологии, кафедра общей и социальной
психологии, г. Воронеж, Российская Федерация
l.kalabina2018@yandex.ru

Чернявская Кристина Артемовна

аспирант, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»,
факультет философии и психологии, кафедра общей и социальной
психологии, г. Воронеж, Российская Федерация
stribnaya.kristina@yandex.ru

**DIAGNOSTIC ASPECTS OF STUDYING THE PSYCHOLOGICAL
SERVICE OF THE UNIVERSITY OF SELF-EFFICACY AND
SUBJECTIVITY OF STUDENT GROUPS**

Kalabina Elena Sergeevna

Postgraduate student, Voronezh State University, Faculty of Philosophy and
Psychology, Department of General and Social Psychology, Voronezh, Russia
l.kalabina2018@yandex.ru

Chernyavskaya Kristina Artemovna

Postgraduate student, Voronezh State University, Faculty of Philosophy and
Psychology, Department of General and Social Psychology, Voronezh, Russia
stribnaya.kristina@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрывается роль диагностического направления деятельности психологической службы вуза для оптимизации образовательного процесса и психологического развития как отдельных студентов, так и учебных групп в целом. Особо анализируется значение диагностического исследования студенческих групп, а именно изучение таких их характеристик, как самоэффективность и субъектность. Обозначается круг исследовательских проблем, связанных со слабой степенью разработанности в отечественной и зарубежной психологии феномена групповой самоэффективности, а также рассматривается ее соотношение с групповой субъектностью. Подчеркивается важность и необходимость включения психодиагностики данных характеристик у студенческих групп в деятельность психологических служб вузов.

Annotation. The article reveals the role of the diagnostic activity of the psychological service of the university for optimizing the educational process and psychological development of both individual students and study groups as a whole. The

importance of the diagnostic study of student groups is particularly analyzed, namely, the study of their characteristics such as self-efficacy and subjectivity. The author identifies a range of research problems related to the weak degree of development of the phenomenon of group self-efficacy in domestic and foreign psychology, and also examines its relationship with group subjectivity. The importance and necessity of including psychodiagnostics of these characteristics in student groups in the activities of psychological services of universities is emphasized.

Ключевые слова: психологическая служба вуза; студенческая группа, групповая самооэффективность; коллективная самооэффективность; групповая субъектность; психодиагностика.

Keywords: psychological service of the university; student group; group self-efficacy; collective self-efficacy; group subjectivity; psychodiagnostics.

В условиях активной популяризации психологии и ее проникновения в различные сферы жизни общества роль психологической службы неуклонно возрастает. Это касается и сферы образования, в частности работы психологической службы вузов. Мониторинг психологического состояния студентов и сотрудников выступает основной составляющей деятельности данной службы. Участвовавшие случаи дезадаптации студенческой молодежи, увеличение числа лиц, вступающих в радикальные группировки, наличие большого числа студентов с проявлением психических расстройств, а также общая неопределенность для молодежи перспектив профессионального и личностного самоопределения, неуверенность в уровне своей компетентности, сниженная мотивация учебно-профессиональной деятельности влияют на течение и эффективность образовательного процесса [1]. Сложившаяся ситуация побуждает специалистов психологической службы вузов к комплексному решению психологических проблем высшей школы, предполагающему:

- проведение диагностики психологического состояния студентов;
- содействие педагогам и кураторам в адаптации студентов к образовательному процессу и создании благоприятной психологической атмосферы;
- организацию психологических тренингов для личностного и профессионального роста молодежи и т.д.

Мы считаем, что психодиагностика является одним из важнейших направлений работы сотрудников психологической службы вуза. Целью психодиагностического исследования могут являться как индивидуальные особенности студентов, их психические свойства, процессы и состояния, так и студенческие группы, характеризующиеся определенными социально-психологическими качествами [2]. Для этого могут применяться разнообразные методы и методики, позволяющие провести всесторонний анализ личности и группы. В случае диагностики учебных групп, в том числе уровня их субъектного развития, мы можем говорить вслед за К. М. Гайдар о социально-психологической диагностике [3]. Своевременно проведенное психодиагностическое обследование студентов позволяет выявить «группы

риска» и определить их индивидуальные особенности, требующие внимания и возможной психокоррекции. На основании результатов специалист подбирает наиболее подходящие методы и выстраивает план предстоящей работы, что позволяет уменьшить вероятность наступления «усугубленных ситуаций», оптимизировать использование времени, ресурсов, знаний и навыков, а также обеспечить эффективность выполняемой деятельности. Кроме этого, помимо психодиагностики личности, необходимо проводить обследование целых групп, направленное на выявление различных групповых характеристик. Например, модальность психологического климата, степень сплоченности участников, уровень доверия создают общую атмосферу студенческой группы, которая влияет на каждого члена. Групповые особенности оказывают сильное воздействие на личность, поэтому включенность человека в группу с неблагоприятным климатом, частыми конфликтами и напряженной атмосферой ухудшает его психологическое состояние и повышает уровень стресса. Сотрудники психологической службы должны тщательно изучать и отслеживать динамику всех процессов, протекающих в группе студентов. Особого внимания в психодиагностике студенческих групп заслуживают такие ее социально-психологические характеристики, как самоэффективность и субъектность. Рассмотрим более подробно первый феномен.

В отечественной психологии самоэффективность группы слабо изучена, на сегодняшний день даже не существует четкого ее определения, включенного в психологические словари. Лишь А. Бандура вскользь в своих трудах пишет о коллективной самоэффективности, под которой он понимает веру в совместные способности группы самоорганизоваться и реализовать те или иные шаги для достижения определенных общих целей [4]. Мы определяем групповую самоэффективность как социально-психологическую характеристику группового субъекта, объединяющую представления участников о возможностях своей группы и ожидаемых результатах совместной активности, а также включающую мотивационную основу, эмоционально-оценочное отношение группы к себе и уверенность в способности сообща достигать поставленные цели. Самоэффективность не только создает условия, необходимые для развития уверенности в своих силах у группы, но и способствует образованию чувства единства и целостности у ее членов, тем самым усиливая не только групповую, но и индивидуальную субъектность. Все процессы, протекающие внутри студенческой группы, оказывают влияние как на развитие самой группы, так и на ее членов. Разобщенность участников, конфликтные взаимоотношения, неэффективно подобранные стратегии решения общегрупповых проблем, в целом напряженная атмосфера в коллективе создают неблагоприятную среду как для личностного развития, так и для профессионального. Все это приводит к нарушению образовательного процесса и значительному снижению академической успеваемости студентов. Поэтому необходимо использовать различные

пути и методы развития групповой самооффективности и субъектности. Например, создание благоприятной образовательной среды, поддержка со стороны преподавателей и вузовской администрации, проведение сотрудниками психологической службы тренингов и семинаров по развитию навыков и умений общегрупповой деятельности, организация совместных проектов и мероприятий. Но следует помнить, что в первую очередь необходимо осуществлять своевременную психодиагностику группового состояния, так как это позволит вузовским психологам заранее определить степень сложности предстоящей работы и спланировать необходимые мероприятия. К сожалению, несмотря на важность и практическую значимость исследования групповой самооффективности, психологи весьма редко обращаются к этой проблематике, что объясняется, на наш взгляд, в первую очередь, отсутствием психодиагностического инструментария для изучения самооффективности на групповом, а не личностном уровне. Следовательно, необходима разработка надежной и валидной методики диагностики групповой самооффективности. В этих целях можно использовать опыт разработки методик личностной самооффективности, в том числе шкалы самооффективности Р. Шварцер и М. Ерусалем, тест-опросник самооффективности Дж. Маддукса и М. Шеера [5] или опросник личностной самооффективности студентов-психологов М. И. Гайдар [6].

При рассмотрении групповой субъектности мы будем опираться на его определение, которое дает К. М. Гайдар. Групповая субъектность — это «системное и динамическое качество малой группы, проявляющееся, когда она осуществляет свою жизнедеятельность в социальной системе, взаимодействуя как единое целое с социальным окружением, в том числе преобразовывает ситуации жизнедеятельности и саму себя, осознавая при этом, что именно она является источником этих действий и преобразований» [7, с. 32]. Студенческая группа обладающая высоким уровнем субъектности, способна действовать организованно, осознанно выбирать направления деятельности и нести ответственность за ее результаты. В контексте образовательного процесса это может проявляться через участие студенческой группы в научных объединениях, самоуправлении или социально значимых проектах.

Как известно, учебная группа оказывает множественное влияние на личностное развитие обучающихся. Во-первых, на их социализацию. В группе студенты учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует развитию коммуникативных навыков, являющихся необходимым условием для дальнейшей профессиональной деятельности и жизни в обществе. Во-вторых, работа в группе способствует формированию навыков коллективной работы над задачами, что развивает критическое мышление, умения анализировать мнения других, организовывать совместную работу, распределять функции и обязанности, что значимо для успешной трудовой деятельности. Важный аспект состоит в том, что группа может оказывать поддержку. Эмоциональ-

ная связь между членами коллектива способствует повышению мотивации и стрессоустойчивости. Психологическое благополучие обучающихся во многом зависит от качества социальных связей внутри учебной группы. Позитивная атмосфера способствует не только эффективному обучению, но и создает условия для личностного роста каждого индивида [8]. Все вышеперечисленное позволяет утверждать, что групповая субъектность является важной социально-психологической характеристикой студенческой группы, на которую необходимо обращать внимание сотрудникам психологической службы при проведении психодиагностики. Обозначим цели психодиагностики субъектности студенческой группы и релевантные для этих целей методики:

а) определение уровня развития групповой субъектности с помощью тест-опросника «Уровни развития группового субъекта» К. М. Гайдар [3];

б) диагностика типов групповой субъектности посредством тест-опросника «Типы групповой субъектности» К. М. Гайдар [3];

в) выявление сплоченности и согласованности группового субъекта с использованием «Шкал экспертной диагностики взаимодействия в малых группах, интерактивной согласованности в малых группах» А. С. Чернышева и С. В. Сарычева [9];

г) изучение ценностных оснований и нормативной регуляции в студенческих группах как субъектах [9, 10].

В заключение подчеркнем, что комплексный диагностический подход к изучению самоэффективности и субъектности студенческих групп является фундаментальным для повышения качества высшего образования. Он позволяет более точно определить потребности и особенности студенческого коллектива, на основе чего разработать с учетом «индивидуальности» группы стратегии для повышения мотивации, академического успеха и социальной интеграции отдельных студентов в группу, а последней — в основной коллектив. В результате диагностики психолог получает комплексное представление о состоянии группы: ее лидерском потенциале, сплоченности, наличии конфликтных зон и возможных стратегий оптимизации коллективного взаимодействия. Эта ценная информация может быть использована преподавателями для корректировки образовательного процесса, кураторами групп, администрацией факультета для повышения эффективности студенческих групп как целостных субъектов. Своевременная и качественно проведенная психодиагностика является ключевой для формирования позитивной атмосферы в группе, создания благоприятной социально-психологической среды, позволяющей раскрывать и взаимно усиливать групповые потенциалы и психологические ресурсы отдельных членов группы.

Литература:

1. Величко Г. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития / Г. А. Величко, Г. Ю. Лизунова, И. А. Таскина // Вестник университета. 2021. № 12. С. 179–184.
2. Калабина Е. С. Направления психологической работы по развитию субъектности студенческой группы / Е. С. Калабина // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2024. № 1. С. 42–46.
3. Гайдар К. М. Социально-психологическая диагностика группового субъекта: учеб.-метод. пособие для вузов / К. М. Гайдар // Воронеж: ИПЦ ВГУ. 2012. 72 с.
4. Bandura A. Self-efficacy. The exercise of control / A. Bandura // New-York: W. H. Freeman. 1997. 604 p.
5. Красноярецова О. М. Психологические практики диагностики и развития самооэффективности студенческой молодежи: учеб. пособие. / О. М. Красноярецова, В. И. Кабрин,, О. И. Муравьева, М. А. Подойнищина, О. Н. Чучалова // Томск: Издательский дом ТГУ, 2014. 274 с.
6. Гайдар М. И. Развитие личностной самооэффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / М. И. Гайдар // Курск. 2008. 27 с.
7. Гайдар К. М. Социально-психологическая концепция группового субъекта / К. М. Гайдар // Воронеж: Изд-во Воронеж. гос. ун-та. 2013. 396 с.
8. Калабина Е. С. Субъектность студенческой группы как фактор психологического благополучия личности студента / Е. С. Калабина, К. М. Гайдар // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ханты-Мансийск, 17 ноября 2023 г.). Ханты-Мансийск: ЮГУ. 2023. С. 293–298.
9. Козлов В. В. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. 339 с.
10. Меланьина А. А. Особенности нормативной регуляции жизнедеятельности группового субъекта (на материале студенческих групп): дис. ... канд. психол. наук / А. А. Меланьина // Воронеж, 2013. 218 с.

УДК 159.9

АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ПОДДЕРЖКЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Касаткина Дарья Алексеевна

научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья, кандидат психологических наук, НИИ Урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Российская Федерация
kasatkinada@mgpu.ru

Нехорошева Елена Владимировна

заведующая лабораторией городского благополучия и здоровья, кандидат педагогических наук НИИ Урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Российская Федерация
nehoroshevaev@mgpu.ru

ANTHROPOLOGICAL FOUNDATIONS OF EDUCATIONAL PRACTICES IN SUPPORTING STUDENT WELL-BEING AND MENTAL HEALTH

Kasatkina Daria Alekseevna

research associate of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, Ph.D. of Psychological Sciences, the Research Institute of Urban Studies and Global Education, Moscow City University, Moscow, Russia
kasatkinada@mgpu.ru

Nekhorosheva Elena Vladimirovna

head of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, Ph.D. in Education Sciences, the Research Institute of Urban Studies and Global Education, Moscow City University, Moscow, Russia
nehoroshevaev@mgpu.ru

Аннотация. В статье представлен опыт и результаты применения антропологического подхода экзистенциального анализа в образовании, как способ поддержания психологического благополучия студентов. Данный подход применен в преподавании элективного модуля «Рефлексия, самопознание, отношения с собой: как не потерять себя в профессиональной жизни», построенном на принципах открытости и диалога со студентами, освещающего темы опор, ценностей, аутентичности, смысла и негативных чувств. Эффект курса проверялся в формирующем эксперименте и контент-анализе эссе. По результатам качественного исследования выявлено, что чаще всего студенты сталкиваются с тревогой и трудными чувствами, и чаще прибегают к внутреннему диалогу чтобы справиться с этим. В результате формирующего эксперимента у них усложнились понимания о психологическом благополучии, студенты приняли ответственность за свое состояние, собственные разные

чувства, стали чаще упоминать о разнообразных способах заботы о себе.

Annotation. *The article presents the experience and results of applying the anthropological approach of existential analysis in education to maintain the psychological well-being of students. This approach was used when teaching the elective module “Reflection, self-experience, relationships with oneself: how not to lose yourself in professional life”. The course was built on the principles of openness and dialogue with students, covering the topics of support, values, authenticity, meaning and negative feelings. The effect of the course was tested in a formative experiment and content analysis of the essays. According to the results of a qualitative study, students most often face anxiety and difficult feelings, and more often resort to internal dialogue to cope with this. As a result of the formative experiment, their understanding of psychological well-being became more complex, students accepted responsibility for their condition, their own different feelings, and began to more often mention various ways of taking care of themselves.*

Ключевые слова: антропология; экзистенциальный анализ; психологическое благополучие студентов; образовательные практики; формирующий эксперимент.

Keywords: *anthropology; existential analysis; psychological well-being of students; educational practices; formative experiment.*

В периоды перемен студенческая молодежь менее устойчива к стрессовым воздействиям, чем люди зрелого возраста, в силу возрастных особенностей [1], необходимости адаптироваться к академическим требованиям [2], дефицита персональных опор [3]. В зарубежных вузах благополучие студентов поддерживается не только за счет работы психологических и медицинских служб, но и в образовании: в виде курсов, семинаров и занятий по повышению психологической грамотности, тренингов по обучению навыкам заботы о себе, развитию способностей и самоэффективности [4, 5]. Когда студенты умеют отслеживать свои ресурсы и заботиться о себе, выстраивать персональные отношения с окружающими, находить в учебе и работе аспекты, которые питают их эмоционально, то они меньше подвержены выгоранию, более устойчивы в периоды неопределенности и кризисов. В рамках антропологического подхода современного экзистенциального анализа (А. Лэнгле) способность к диалогу с собой и внимание к себе лежат в основе здоровых отношений с другими [6]. Но при обучении недостаточное внимание уделяется развитию персональных способностей студентов — открытости, способности к внутреннему и внешнему диалогу, умению поддерживать свои ресурсы и эмоциональной устойчивости.

Цель исследования: определить место и потенциал экзистенциального подхода в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза.

Исследование проведено в период с 2020 по 2023 г. (весенний и осенний семестры 2021 и 2022 г., осенний 2023 г.). Участники — студенты Московского городского педагогического университета 1–3 курсов ($n = 175$) в возрасте 18–21 лет, 15 юношей, 218 девушек, самостоятельно записавшиеся на элективный модуль «Рефлексия, самопознание, отношения с собой — как не потерять себя в профессиональной жизни». Программа курса разрабатывалась в русле теории

экзистенциального анализа и логотерапии А. Лэнгле [6]. Основные принципы и методы преподавания — открытость, уважительный диалог, содействие большему пониманию себя и обнаружению студентами персональной позиции, проработка «негативных» чувств. Формат занятий включал теоретическую часть и обсуждение личного опыта в связи с ключевыми содержаниями. Темы занятий освещали представление о личности и движущих силах ее развития в экзистенциальном анализе, опоры, ценности, аутентичность, смысл, чувства и способы обхождения с ними, роль биографии в жизни человека.

Дизайн, методы и методики

Исследование состояло из двух частей. Первая часть — качественно-количественное исследование в виде тематического анализа [7] содержаний всех эссе студентов, обучавшихся на модуле с 2021 по 2023 гг. (5 семестров). Сдача эссе была одним из условий получения зачетов по курсу. Темы эссе охватывали представления студентов о психическом здоровье и благополучии, потребности в поддержке и рефлексии изменений после прохождения модуля. Поскольку задание предполагало, что студенты будут описывать личный опыт, анализ эссе позволил выделить персональные содержания, для чего работы проверялись в системе антиплагиат. Всего отобрано 201 эссе с оригинальностью не ниже 75%. Эссе были прочитаны, выделены первичные категории, при повторном прочтении категории были объединены в темы. Полученные данные были внесены в таблицу, где каждому студенту соответствовала строка, а каждой теме — столбец. При возникновении определенной темы в эссе студента в соответствующем столбце присваивалось значение «1». По результатам были получены графики частот. Цель данного этапа — выявить персональные дефициты студентов и их спонтанные способы справляться с ними.

Вторая часть спланирована как формирующий эксперимент, проведенный в течение весеннего семестра 2021 и осеннего 2022 гг. Участники — студенты 1–2 курсов ($n = 83$), 2 юноши, 81 девушка в возрасте 18–21 лет. В течение первой учебной недели и по окончании курса, в течение последней учебной недели и следующей после окончания курса студенты писали эссе, отвечая на вопросы: 1) Что для меня значит «душевное» здоровье и благополучие. Связано ли оно с психическим здоровьем; 2) Что для меня изменилось / не изменилось после прохождения курса. Как я теперь понимаю «душевное» здоровье и благополучие? Критерием отбора данных для анализа были — наличие 2-х оригинальных (не менее 75%) эссе от каждого участника. Анализ проводился аналогично первому этапу исследования, но по результатам были составлены ассоциативные карты основных категорий и их взаимосвязей. Цель второго этапа — увидеть общий уровень осведомленности студентов в вопросах психического здоровья и благополучия и определить потенциал элективного курса и применяемых образовательных практик в укреплении устойчивости и психологического благополучия студентов.

Результаты

По результатам первого этапа исследования были выявлены нагружающие факторы и спонтанные способы студентов обхождения с нагрузками. Основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты: тревожность и эмоциональные трудности (29%), трудности в понимании себя (23%), неприятие себя (9%), ориентация на мнения и чувства других (8%), кризисные переживания (8%), невозможность получить поддержку в семье (7%).

При возникновении проблем чаще всего студенты вели внутренний диалог с собой (27%), но многие писали об этом способе как о новом навыке или укрепленной способности после прохождения курса. Около 12% студентов занимаются хобби, как правило художественной направленности, 8% студентов занимаются спортом и физическими практиками, 6% ведут дневники и занимаются другими практиками самопомощи, что подтверждается результатами формирующего эксперимента (см. рис. 1).

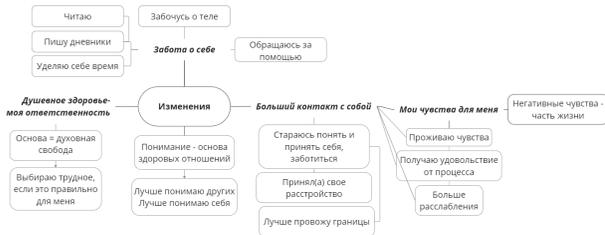


Рисунок 1 — Позитивные изменения и практики заботы о себе студентов после прохождения элективного модуля (по данным эссе, n = 83)

Во второй части исследования по результатам формирующего эксперимента были выявлены изменения в понимании студентами психологического благополучия и в их отношении к себе (см. рис. 2).

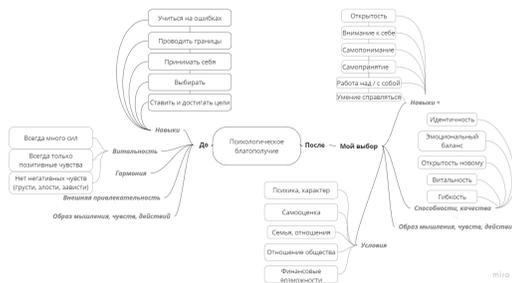


Рисунок 2 — Представления студентов о психологическом благополучии до и после элективного модуля по данным тематического анализа эссе (n = 83)

В результате курса многие студенты начали более осознанно подходить

к собственному благополучию, что отражено в изменениях глубины содержаний тем в эссе:

- 1) стереотипные представления о психическом здоровье и благополучии как постоянном переживании позитивных эмоций, внешней привлекательности, социальной и финансовой успешности сменились на личный взгляд на благополучие и здоровье как понимание и принятие себя, наличие внутреннего диалога, бережного отношения к себе, своим потребностям;
- 2) по прохождении курса у студентов сформировалось представление о чувствах, как о естественной части жизни, негативные чувства стали восприниматься как сигнал обратить внимание на себя, а не как то, что необходимо исправить;
- 3) возникли темы значимости взаимопонимания в личных отношениях и работе. Лучшее понимание себя способствует пониманию других людей, установлению отношений с ними. Многие работающие студенты писали о том, как стали применять некоторые методы в своей практике, и это позитивно отразилось на результатах их работы и чувстве удовлетворенности;
- 4) четче оформились темы практик заботы о себе. Часть студентов стала более осознанно практиковать то, что они делали для себя до курса. Часть студентов начала осознанно уделять время и внимание себе, отдыхать, и также сообщала об улучшении самочувствия, продуктивности.

Таким образом, по результатам формирующего эксперимента можно говорить о положительном потенциале экзистенциального подхода в образовании для поддержания благополучия студентов, развития их персональных способностей, повышения их устойчивости и таким образом поддержке их профессионального развития.

Литература:

1. Самохвалова А.Г. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А.Г. Самохвалова, Н.С. Шипова, Е.В. Тихомирова, О.Н. Вишневецкая // Консультативная психология и психотерапия. 2022. № 1 (30). С. 29–48.
2. Антонова Н.А. Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза / Н.А. Антонова, К.Ю. Ерицян, Л.А. Цветкова // Психология человека в образовании. 2021. № 2 (3). С. 208–217.
3. Klimochkina A. Y., Nekhorosheva E. V., Kasatkina D. A. Existential Well-being, Mental Health, and COVID-19: Reconsidering the Impact of Lockdown Stressors in Moscow // Psychology in Russia: State of the Art. 2022. № 2 (15). С. 14–31.
4. Нехорошева Е. В. Содействие психологическому благополучию студентов в зарубежных университетах / Е. В. Нехорошева, Д. А. Касаткина, А. В. Миронова // Большая конференция МГПУ: сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 2. Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. С. 47–50.
5. Tindle R. [и др.]. Developing and validating a university needs instrument to measure the psychosocial needs of university students // British Journal of Educational Psychology. 2022. № 4 (92). С. 1550–1570.
6. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ. Экзистенциальные подходы в психотерапии / А. Лэнгле, Москва: Когито-Центр, 2020. 390 с.
7. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // Qualitative Research in Psychology. 2006. № 2 (3). С. 77–101.

УДК 159.9.07

СВЯЗЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Клюева Надежда Владимировна

доктор психологических наук, заведующий кафедрой
консультационной психологии, профессор, ФГБОУ «Ярославский
государственный университет им. П. Г. Демидова»,
г. Ярославль, Российская Федерация
nadejda@uniyar.ac.ru

Панина Юлия Александровна,

студент ПС-22МО, ФГБОУ «Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация
alex.james00@mail.ru

THE RELATIONSHIP OF IRRATIONAL BELIEFS, PERFECTIONISM AND LIFE SATISFACTION

Kluyeva Nadejda Vladimirovna,

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor, Yaroslavl State University
n. a. P. G. Demidov, Yaroslavl, Russia
nadejda@uniyar.ac.ru

Panina Iuliia Alexandrovna,

Student of PS-22MO, Yaroslavl State University n. a. P. G. Demidov,
Yaroslavl, Russia
nadejda@uniyar.ac.ru

Аннотация. В статье приведен теоретический анализ проблемы перфекционизма. Представлены результаты исследования выявления связей между патологическим перфекционизмом и удовлетворенностью жизнью у студентов, обучающихся по программе бакалавриата, магистратуры и специалитета. Выявлена взаимосвязь патологического перфекционизма и таких сфер жизни как обучение, свободное время, дом и пространство.

Annotation. The article presents a theoretical analysis of the problem of perfectionism. Presents the results of the study of revealing the relationship between pathological perfectionism and life satisfaction in students studying at bachelor's, master's and specialization programs. The relationship between pathological perfectionism and such spheres of life as learning, free time and home and space is revealed.

Ключевые слова: перфекционизм; удовлетворенность жизни; иррациональные установки; колесо жизненного баланса.

Keywords: perfectionism; life satisfaction; irrational beliefs; life balance wheel.

В современном мире большой акцент делается на достижения в профессиональной и учебной деятельности, культивируется стремление к совер-

шенству. В консультационной практике все чаще появляются обращения по поводу недовольства результатами своей деятельности. И, даже при наличии определенных достижений, проявляется неудовлетворенность ими, чувство вины, если некоторые из них не достигаются. Это безусловно влияет на качество отношений с окружающими и снижает уровень психологического благополучия. Несмотря на множество исследований в этой области, проблема перфекционизма остается актуальной, особенно в сфере обоснования подходов к работе с клиентами, подверженными перфекционизму.

Перфекционизм имеет серьезные последствия для здоровья, в том числе может быть связан с депрессией, выгоранием, тревожными расстройствами и нарушениями пищевого поведения. Поэтому его изучение является важным направлением психологической науки и практики.

Перфекционизм, по определению Д. Бёрнса, представляет собой специфическую "сеть когниций", включающую ожидания, интерпретации событий и оценку себя и других по нереалистичным стандартам [1].

Слейни Р., Золотарева А. А., Гаранян Н.Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю., Московская М. В., Андрусенко Д. А. выделяют здоровый и патологический перфекционизм. Патологический перфекционизм характеризуется чрезмерно высокими стандартами, дисфункциональными когнитивными схемами, перманентным сравнением себя с другими людьми при ориентации на полюс самых успешных. Для здорового перфекционизма характерны реалистично высокие стандарты и притязания, зрелые когнитивные схемы, дифференцированное и точное восприятие ожиданий и требований со стороны других людей [2,3]. Хамачек Д. также проводит дифференциацию и выделяет здоровый (конструктивный) и патологический (деструктивный) виды перфекционизма [4].

Нами было проведено исследование, направленное на выявление связей между деструктивным перфекционизмом и удовлетворенностью жизнью, в котором приняли участие 62 студента (программы бакалавриата/магистратуры, проживающие г. Ярославль и некоторых других).

Мы предполагаем, что иррациональные установки, связанные с патологическим перфекционизмом, существенно снижают удовлетворенность жизнью в таких сферах как работа и материальное благополучие, обучение, здоровье, отношения в студенческом возрасте.

Было использовано три психодиагностические методики опросного типа: Тест иррациональных установок А. Элиса.

Краткий дифференциальный тест перфекционизма А. А. Золотаревой.

Колесо жизненного баланса с такими сферами как здоровье, семья, работа и деньги, обучение, свободное время, отношения, развлечения и отдых, дом и пространство.

Опишем некоторые результаты исследования и дадим их интерпретацию. Данные были занесены в сводную таблицу, был осуществлен корреляционный анализ, факторный анализ.

Таблица 1. Связь иррациональных убеждений, патологического перфекционизма, суммарных показателей удовлетворенности жизненными сферами по методике «Колесо баланса»

Иррациональные установки	Патологический перфекционизм	Общий уровень удовлетворенности жизнью
Катастрофизация	-0,388**	0,247
Долженствование в отношении себя	-0,472***	0,208
Долженствование в отношении других	-0,085	0,062
Самооценка и рациональность мышления	-0,337**	0,238
Фрустрационная толерантность	-0,508***	0,325**
Колесо баланса	-0,294**	

Таблица 2. Связь между переменными (шкалами использованных методик и сферами, выделенными в колесе жизненного баланса)

Variable	Factor	Factor	Factor	Factor	Factor
Самооценка и рациональность мышления	0,74	-0,09	0,04	0,15	0,13
Фрустрационная толерантность	0,73	0,09	0,37	-0,14	0,20
Патологический перфекционизм	-0,73	-0,17	-0,09	-0,18	-0,05
Долженствование в отношении себя	0,68	0,31	-0,09	-0,16	-0,15
Катастрофизация	0,66	0,31	0,03	-0,06	0,20
Свободное время	0,11	0,82	0,00	-0,10	0,26
Развлечение и отдых	0,22	0,80	-0,03	0,15	0,02
Здоровье	0,16	0,59	0,33	0,20	-0,05
Семья	0,04	0,08	0,70	0,07	0,28
Нормальный перфекционизм	0,26	-0,02	0,69	-0,30	-0,35
Отношения	0,07	0,15	-0,04	0,84	0,05
Дом, пространство	0,17	0,22	0,21	0,23	0,76
Долженствование в отношении других	0,26	0,03	-0,04	-0,50	0,64
Работа и деньги	-0,03	0,40	0,43	0,29	0,14
Обучение	0,37	0,45	0,25	0,39	0,08

Таблица 3. Связи между переменными по методике «Колеса жизненного баланса»

	оценка Я	Оценка Я среди других
Свободное время	0,88	0,01
Развлечение и отдых	0,84	0,11
Обучение	0,56	0,45
Отношения	0,05	0,67
Семья	0,04	0,62
Работа и деньги	0,27	0,60
Здоровье	0,44	0,52
Дом, пространство	0,48	0,37

Таблица 4. Корреляция удовлетворенностью сферами жизни и патологическим перфекционизмом

	Патологический перфекционизм
Здоровье	-0,147
Семья	-0,101
Работа и деньги	-0,125
Обучение	-0,347**
Свободное время	-0,284*
Отношения	-0,159
Развлечение и отдых	-0,219
Дом, пространство	-0,259*

Выявлена обратная связь между такими иррациональными установками как катастрофизация, долженствование по отношению к себе, самооценка, рациональность мышления и фрустрационная толерантность. Результаты указывают на то, что при низкой оценке по шкалам иррациональных установок (по методике А. Элиса), наблюдается высокий уровень выраженности патологического перфекционизма. Низкая оценка на шкале А. Элиса указывает на выраженное присутствие иррациональных установок, в то время как высокая оценка указывает на их отсутствие.

Существует связь между патологическим перфекционизмом и такими иррациональными установками как долженствование по отношению к себе, фрустрационная толерантность, катастрофизация, самооценка и рациональность мышления. Особенно значима взаимосвязь между фрустрационной толерантностью и общим результатом по оценке удовлетворенности жизнью. Также обнаружена отрицательная связь между патологическим перфекционизмом и уровнем удовлетворенности жизнью.

Обработка результатов, проведенная с использованием метода корре-

ляции Спирмена R, выявила отрицательную связь между патологическим перфекционизмом и такими факторами как обучение, свободное время, дом, пространство. Это может быть связано с тем, что обучение и свободное время были оценены участниками исследования как один общий фактор. Нашей группой являлись студенты, большую часть времени которых занимает учебная деятельность, соответственно они могут быть особенно требовательны к тому, что происходит с ними во время обучения. Помимо этого, существует отрицательная связь и с таким параметром как дом и пространство. Что, вероятно, может быть объяснено тем, что студенты чаще всего живут в общежитиях, съемных квартирах, соответственно, может возникать фрустрация по поводу существующих условий проживания, ограниченности ресурсов для изменения пространства жизни.

Выводы:

1. Доказано, что наличие иррациональных установок таких как катастрофизация, долженствование в отношении себя, самооценка и рациональность мышления связаны с перфекционизмом.
2. Долженствование в отношении себя, фрустрационная толерантность, катастрофизация, самооценка и рациональность мышления более всего связаны с патологическим перфекционизмом.
3. У студентов, участвующих в исследовании, патологический перфекционизм связан с такими сферами жизни как свободное время, обучение, дом и пространство, что отражает специфические задачи и приоритеты студенческого возраста.

Литература:

1. Бернс Д. *Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток.* Москва: Альпина Паблишер. 2022. 550 с.
2. Золотарева А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности / А. А. Золотарева // Психология и психотехника. — 2012. — № 3. — С. 58–68.
3. Ильин Е. П. *Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень.* /Е. П. Ильин // СПб: Питер, 2011. 224 с.
4. *Hamachek D. E.* (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 15. P. 27–33.

УДК 159.923

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНАЯ ДИСПОЗИЦИЯ СТУДЕНТА

Колесников Вадим Николаевич

преподаватель, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,
Институт педагогики и психологии, кафедра психологии,
г. Петрозаводск, Российская Федерация
kolesnikov@petsu.ru

Мельник Юрий Иванович

преподаватель, кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,
Институт педагогики и психологии, кафедра психологии,
г. Петрозаводск, Российская Федерация
kolesnikov@petsu.ru

GRATITUDE AS A STUDENT'S PERSONAL DISPOSITION

Kolesnikov Vadim Nikolaevich

Associate professor, Ph.D. of Psychological Sciences Petrozavodsk State
University, Institute of Psychology and Pedagogy, Department of Psychology,
Petrozavodsk, Russia
kolesnikov@petsu.ru

Melnik Jurii Ivanovich

Associate professor, Ph.D. of Psychological Sciences
Petrozavodsk State University, Institute of Psychology and Pedagogy,
Department of Psychology, Petrozavodsk, Russia
kolesnikov@petsu.ru

Аннотация: в статье приводятся результаты исследования феномена благодарности у студентов. Благодарность рассматривается как устойчивая черта личности / диспозиция личности, которая, выполняя роль психологического ресурса, и тем самым может оказывать положительное влияние на функционирование личности студента в образовательном пространстве вуза. Установлены связи благодарности с субъективным (академическим) благополучием и успеваемостью студентов. Обсуждается возможность использования результатов изучения благодарности для организации мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению процесса обучения в вузе, в работе психологической службы вуза.

Abstract: The article presents the results of a study of the phenomenon of gratitude among students. Gratitude is considered as a stable personality trait/personal disposition, which plays the role of a psychological resource, and thus can have a positive impact on the functioning of the student's personality in the educational space of the university. Gratitude has been linked to students' subjective well-being and academic

performance. The possibility of using the results of studying gratitude to organize events for psycho-pedagogical support of the learning process at a university and in the work of the psychological service of a university is discussed.

Ключевые слова: *благодарность; субъективное благополучие; психологическое благополучие; психологическое сопровождение учебного процесса в вузе.*

Keywords: *gratitude; subjective well-being; psychological well-being; psychological support of the educational process at the university.*

В психологии благодарность рассматривается как одна из разновидностей положительных эмоций или как устойчивая личностная черта/диспозиция. Как черта характера, благодарность проявляется в форме индивидуальной предрасположенности испытывать в жизни состояние благодарности [1]. К. Петерсон и М. Селигман относят диспозиционную благодарность к числу сильных сторон и добродетелей человека [2]. По определению благодарность является особой жизненной ориентацией, способностью осознать и ценить все хорошее, что есть в жизни. Индивиды различаются по уровню выраженности благодарности: соответственно, различают людей благодарных и неблагодарных. Различия связаны с диапазоном (спектр объектов и ситуаций, вызывающих эмоцию), частотой, интенсивностью переживания благодарности [3].

Несмотря на то, что благодарность может иметь множество проявлений, которые фиксируются с помощью различных измерительных процедур, выделяется один общий фактор — фактор благодарности. В серии исследований было обнаружено, что благодарность положительно связана с широким спектром показателей благополучия, включая удовлетворенность жизнью, оптимизм, надежду, а также с меньшим уровнем психопатологии [4].

Установлено, что то, в какой степени человек испытывает благодарность, зависит от оценки получаемой помощи (блага): ее ценности, усилий затраченных другим на оказание помощи и его мотивации (альтруистической или корыстной). В случае студенческой благодарности носителями этих характеристик являются преподаватели, другие студенты и университет как образовательное учреждение, наделенное ресурсами, которыми студент может воспользоваться для достижения своих целей.

Социально-когнитивная модель черт и состояний благодарности предполагает, что люди с высоким уровнем благодарности считают, что выгоды, которые они получают, более ценны, предполагают более высокие затраты благотворителя и предоставляются из-за искреннего желания другого человека помочь. Исследования показали, что благодарность связана с позитивным переосмыслением: сталкиваясь с трудностями, благодарные люди демонстрируют способность использовать реинтерпретацию для того, чтобы увидеть светлую сторону ситуации [5].

Благодарность как устойчивая диспозиция входит в состав разрабатываемых психологами моделей субъективного благополучия студентов (или

в другой терминологии академического благополучия). Для обозначения этого компонента благополучия используется понятие академическая благодарность/признательность (College Gratitude). В контексте, определенном возрастом и спецификой деятельности (получение профессионального образования), благодарность студента отражает степень его признательности учебному заведению за возможность получить высшее образование и узнать что-то новое, признательности преподавателям и студентам, которые помогают учиться. Другими компонентами благополучия в рамках модели академического благополучия являются академическая удовлетворенность (Academic Satisfaction), академическая успешность (Academic Efficacy), которая отражает усилия, прилежность и организованность студента и академическая вовлеченность (School Connectedness) [6].

Роль благодарности в обучении можно представить следующим образом:

благодарность помогает студенту оценить ценность получаемого образования, мотивируя на изучение предметов и развитие способностей,

благодарность способствует развитию позитивной ментальности, сохранению оптимизма и энтузиазма в учебе,

благодарность влияет на формирование здоровых и крепких отношений с однокурсниками и преподавателями,

благодарность помогает студенту развить чувство ответственности и трезво оценивать свои достижения.

Представленные утверждения о роли благодарности в студенческой жизни в данном случае имеют характер общих рассуждений. Необходимо отметить, что эмпирические исследования благодарности, включая ее проявления в студенческом возрасте, являются крайне редкими.

Целью данного исследования является изучение связи благодарности с академическим благополучием личности студента и его успеваемостью. Феномен благодарности представлен двумя его проявлениями: благодарность как жизненная установка и студенческая благодарность как признательность по отношению к учебному заведению. Показатели академического благополучия определяются в соответствии с описанной выше его 4-х моделью.

В исследовательскую выборку вошли студенты Петрозаводского государственного университета (N=50, средний возраст 19,6 лет).

Для оценки благодарности как диспозиции использовалась шкала благодарности «Gratitude Questionnaire-Six Item Form» (GQ-6) [7]. Опросник предназначен для оценки индивидуальных различий в склонности испытывать благодарность в повседневной жизни. Для оценки специфической студенческой благодарности использовалась шкала академической признательности опросника академического благополучия. В шкалу входят четыре утверждения: «Я очень благодарен за то, что получаю высшее образование», «Я благодарен преподавателям и студентам, которые помогли мне учиться», «Я признателен университету за возможность узнавать так много нового»,

«Я благодарен всем, кто помогал мне добиваться успеха в учебе» [8].

Результаты и обсуждение. Описательные статистики, полученные на выборке: благодарность $M=35,10$, $\sigma=3,42$; признательность $M=23,64$, $\sigma=3,09$. Обе шкалы имеют высокие показатели гомогенности (альфа Кронбаха). В таблице 1 представлены корреляционные связи благодарности и академической признательности с показателями академического благополучия и успеваемостью студентов.

Таблица 1. Благодарность, признательность и академическое благополучие

	GQ-6	AУд	AУсп	AB	АБл	Усп
АПр	,38**	,62**	,56**	,48**	,77**	,36*
Благодарность (GQ-6)	1	,18	,25	,05	,24	,52**

Примечание: * — $p < 0,01$, ** — $p < 0,05$, АПр — Академическая признательность, АУд — Академическая удовлетворенность, АУсп — Академическая успешность, АВ — Академическая вовлеченность, АБ — академическое благополучие, Усп — успеваемость.

Академическая признательность студентов как компонент академического благополучия положительно коррелирует с другими компонентами, образуя общий фактор академического благополучия, а также коррелирует с общей благодарностью ($r=0,38$, $p < 0,01$). Установлены также положительные связь благодарности и академической признательности с успеваемостью студентов (успеваемость определялась со слов студента). Таким образом, успевающий студент отличается от неуспевающего студента более выраженной степенью благодарности как диспозиционной черты и признательностью по отношению к учебному заведению, в котором он получает образование.

Благодарность как диспозиция, общая жизненная ориентация, кроме отмеченной связи с признательностью, оказалась не связанной с другими компонентами структуры академического благополучия. Не было выявлено статистически значимой связи благодарности и с суммарным показателем академического благополучия. Тем не менее, благодарность, как и академическая признательность положительно коррелирует с учебной успеваемостью студентов.

Основные связи между рассматриваемыми в исследовании переменными показаны на Рис. 1. Признательность вузу занимает центральное положение и связывает между собой благодарность и успеваемость с одной стороны и, с другой стороны, академическое благополучие.

Получается, что «благодарный» студент — это успевающий студент, который признателен вузу и отличается более высоким академическим благополучием. Можно предположить, что благодарность как диспози-

ционная черта определяет отношение к учебе, к получению образования и наряду с фактором способностей обуславливает успехи в учебе. С другой стороны, успеваемость студента это оценка его достижений со стороны вуза, что повышает признательность к вузу и способствует академическому благополучию в целом.



Рис. 1. Корреляционные связи благодарности, признательности и успеваемости

Учитывая выявленные в ходе исследования связи можно полагать, что благодарность студентов как психологический феномен является актуальной для проведения дальнейших исследований темой. В образовательном контексте благодарность, как и психологическое благополучие личности студента, являются ресурсами, наличие которых позволяет справляться с трудностями студенческой жизни и обеспечивает условия для повышения качества профессионального образования и развития профессиональной карьеры.

Формирование благодарности у студентов в рамках мероприятий по психологическому сопровождению может строиться с ориентацией на культивируемую в образовательном учреждении систему ценностей. Получаемые студентом профессиональные компетенции и опыт, возможность самореализации, являются благами, которые могут и должны вызывать чувство благодарности, способствовать выражению благодарности и формировать благодарность как устойчивое личностное образование.

Организация процесса обучения также может влиять на формирование благодарности у студентов. Высокое качество преподавания, заинтересованность преподавателей в учебных достижениях и профессиональном развитии будущего специалиста могут играть позитивную роль в развитии благодарности / признательности по отношению к преподавателям и образовательной организации в целом.

Основные выводы.

Степень выраженности благодарности как устойчивой личностной диспозиции может рассматриваться в качестве предиктора полноценности функционирования студента, показателя качества его студенческой жизни.

Академическая признательность является одним из проявлений благодарности, благодарностью по отношению к особой группе объектов, связанных с обучением в вузе.

Показатели академического благополучия могут быть объектами пери-

одического мониторинга в рамках организации психологического сопровождения обучения студентов в вузе.

Литература:

1. Синельникова Е. С. Благодарность как психологический феномен / Е. С. Синельникова // Вопросы психологии. 2020. № 5. С. 25–33.
2. Peterson C. Character strengths and virtues / C. Peterson, M. Seligman // New York: Oxford University Press, 2004.
3. Emmons R. A. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography / R. A. Emmons, M. E. McCullough, J. Tsang // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. No. 1. PP. 112–127.
4. Wood A. M., et al., Gratitude and well-being: A review and theoretical integration / Clinical Psychology Review, 2010.— URL: <https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood-GratitudeWell-BeingReview.pdf> (usage date: 07.04.2024).— Text.: electronic.
5. Renshaw T. L. The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality / T. L. Renshaw, S. J. Bolognino // *Journal of Happiness Studies*, 17. 2016. PP. 463–484.
6. Нартова-Бочавер С. К. Переживание благодарности как личностный ресурс: к постановке проблемы [Текст] / С. К. Нартова-Бочавер, Г. К. Кислица // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 6. С. 42–51.
7. Emmons R. A. The assessment of gratitude / R. A. Emmons, M. E. McCullough, J. Tsang // Handbook of positive psychology assessment. Washington, DC: American Psychological Association. 2003. PP. 327–342.
8. Колесников В. Н. Психологическое измерение академического благополучия / В. Н. Колесников, Ю. И. Мельник // Ананьевские чтения. 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков — к новым достижениям и инновациям: материалы международной научной конференции, 18–21 октября 2022 года. Санкт-Петербург. 2022. С. 412–414.

УДК 37.02

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА В МЕХАНИЗМЕ ЛИЧНОСТНОГО САМОРАЗВИТИЯ

Купавцев Тимофей Сергеевич

Докторант, кандидат педагогических наук, доцент, ФГКОУ ВО
«Академия управления Министерства внутренних дел Российской
Федерации», Москва, Российская Федерация
kupavzev22@yandex.ru

PEDAGOGICAL FACILITATION IN THE MECHANISM OF PERSONAL SELF-DEVELOPMENT

Kupavtsev Timofey Sergeevich

Doctoral student, Ph.D. of Pedagogical Sciences, Associate Professor Academy
of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, Russia
kupavzev22@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению механизма личностного саморазвития субъекта непрерывного образования, функционирование которого достигается целостной реализацией целеполагающей и смыслопознавательной активности при идентификации субъекта со средой, нравственно-волевой саморегуляции и свободного творчества при обособлении субъекта от требований среды. Педагогическая поддержка в механизме личностного саморазвития выполняет обеспечивающую функцию по отношению к реализации целей образования посредством создания совокупности средовых условий для реализации адекватной ситуации субъектной активности. В качестве методологической основы исследования определены личностно ориентированный подход в образовании (В. В. Сериков), ситуационно-средовой подход к проектированию образовательных систем (Н. В. Ходякова) психологическая концепция саморазвития личности (В. С. Мухина), концепция надситуационной активности человека (В. А. Петровский). В исследовании теоретическое обоснование получает педагогическая поддержка как специфический вид педагогического проектирования образовательных сред, ориентированного на опосредованное управление личностной активностью обучающегося в освоении образовательных сред.

Annotation. The article is devoted to the consideration of the mechanism of personal self-development of the subject of continuing education, the functioning of which is achieved by the integral realization of goal-setting, semantic activity in identifying the subject with the environment and moral-volitional self-regulation and free creativity when separating the subject from the requirements of the environment. Pedagogical facilitation in the mechanism of personal self-development performs a supporting function in relation to the realization of educational goals by creating a set of environmental conditions for the implementation of an adequate situation of subjective activity. The methodological basis of the study is the personality-oriented approach in education (V. V. Serikov), situational and environmental approach to the design of educational systems (N. V. Khodyakova), the psychological concept of personal self-development (V. S. Mukhina), the concept of human suprasituational activity (V. A. Petrovsky). In the study, pedagogical facilitation is theoretically justified as a specific type of pedagogical design of educational environments focused

on the indirect management of the personal activity of another subject in the development of educational environments.

Ключевые слова: *саморазвитие личности; механизм личностного саморазвития; педагогическое проектирование; образовательная среда; педагогическая поддержка самоопределения.*

Keywords: *self-development of personality; mechanism of self-development of personality; pedagogical design; educational environment; pedagogical support of self-determination.*

Современный социокультурный контекст ярко проявляет как требования среды (социальной, профессиональной, образовательной) к человеку, так и требования человека к условиям жизнедеятельности, его предпочтения, притязания, замыслы. Сегодня ни у кого не вызывает сомнений, что благополучие человека, успешность его профессиональной карьеры, самореализация в профессиональном и личностном планах находятся в плоскости влияний самого субъекта. Другими словами человек есть тот, кем и каким он стал под влиянием объективных условий среды и личностных факторов саморазвития. Саморазвитие по праву считается важнейшим условием достижения человеком целей деятельности, но и весьма часто самой его целью, подчиняющей активность субъекта. Главными здесь становятся вопросы: Что считать предметом саморазвития? Что есть его результат? Можно ли управлять саморазвитием личности извне? и если можно, то Каким образом?

Феномен саморазвития личности является предметом многих психолого-педагогических исследований в отечественной и зарубежной науке, и в настоящее время интерес к данной проблеме не ослабевает. В качестве методологического основания при определении сущности саморазвития личности и его механизма принята концепция саморазвития личности В. С. Мухиной [1]. Согласно данной концепции субъект непрерывно находится в состояниях идентификации со средой и обособления от требований среды. В результате такой последовательной и циклической сменяемости, обеспечивается целостность его саморазвития и эволюционный характер получения и наращивания личностного опыта при осуществлении различных видов деятельности. Данный эффект выражается в установлении все новых связей и отношений, их усложнении или разрушении, ведущих к повышению автономии и независимости субъекта или напротив, их сдерживанию. Указанные эффекты (автономность и независимость) становятся ведущими критериями эволюции личности, о чем в своих исследованиях пишет Т. В. Черниговская [2].

Поскольку для субъекта проявить свои предпочтения и намерения полноценно возможно только при достаточной для этого свободе, дискурс о саморазвитии был бы не полным без обращения к категориям свободы, независимости, инициативы и ответственности. Речь идет об ограничениях среды для реализации интенции саморазвития личности и о ее внутренних

(личностных) ограничениях для освоения принципиально безграничных возможностей среды. Сказанное раскрывает имеющийся парадокс саморазвития: с одной стороны — субъект стремится проявить свои предпочтения, для реализации которых среда не дает возможностей, что является стимулирующим фактором для изменения среды; с другой стороны — при снятии средовых ограничений субъект инициативно отказывается от раскрывающихся возможностей для саморазвития. Такая ситуация полной свободы для субъекта может стать ситуацией полной неопределенности и непреодолимым барьером, сдерживающим и его активность и его саморазвитие. Очевидно одно — мерил саморазвития субъекта и его активности в освоении среды является сам субъект, а точнее — его личностные функции.

Обозначенные идеи концепции саморазвития личности В. С. Мухиной в целом соотносятся с теорией надситуационной активности человека В. А. Петровского. Субъектность, согласно В. А. Петровскому [3], фокусирует оппозиции (требование адаптироваться к условиям ситуации — требование действовать надситуационно). Для данной концепции также характерна последовательность и цикличность состояний личности, обеспечивающих целостность саморазвития, восходящую динамику приспособления субъекта к условиям среды и изменений среды субъектом согласно своим предпочтениям. Здесь же раскрываются атрибутивные свойства саморазвития, такие как целеполагание, рефлексия, свобода самоопределения, характерные как для адаптации, так и для сверхнормативной активности. Если саморазвитие рассматривать в аспектах адаптации, то речь идет о познании субъектом среды (установленных правил, выдвигаемых требований) и своих возможностей (предпочтений и способностей) по отношению к ним, а также об освоении способов и средств (прежде всего функциональных) для взаимодействия со средой, принятия заданных извне целей или формулирование своих. В плане надситуационной активности включаются иные регулятивы взаимодействия, нравственно-волевые и ценностно-смысловые. В этом случае детерминанты развития (саморазвития) локализуются в личностной сфере субъекта как основание выполнения целесообразной и осмысленной деятельности, выбор средств осуществления которой нравственно обоснован, диктуется субъекту нормами морали и чувством нравственного долга. Указанные позиции выступают методологическим принципом теории ситуационно-средового проектирования образовательных систем Н. В. Ходяковой [4]. Данный подход к проектированию образовательных сред позволяет снимать противоречия адаптации и творческой активности обучающегося в освоении образовательных сред, обеспечивать сбалансированность личностных, средовых и ситуационных детерминант активности. Однако здесь возникает сложность в том, как учесть в педагогическом проектировании нормативные требования, возможности педагога по организации среды и личностные предпочтения обучающегося, который также претендует

на позицию соавтора. Ответ на данный вопрос раскрывается в сущности категории «ситуация», которая репрезентует в образовании нормативные требования, замысел педагога и его возможности по управлению средовыми факторами, а также предпочтения обучающегося и его возможности по взаимодействию с образовательной средой [5]. Здесь обучающийся может проявить себя в полной мере самостоятельно и только здесь педагог, создавая определенного качества среду, может влиять на личность обучающегося, опосредованно управлять его субъектной активностью, побуждать и направлять совместное движение по некоей совместно создаваемой траектории развития/саморазвития.

Это возможно только при поддержке педагогом самоопределения обучающегося. Подобное утверждение согласуется с тезисом В. В. Серикова о том, что «личность устроена так, что из всех форм воздействия на нее она примет только одну — поддержку!» [6, с. 40.]. Для методологии личностно ориентированного подхода в образовании характерным является понимание педагогической поддержки в значении одного из эффективных средств педагогического проектирования [7]. Сущность поддержки заключена в специфической педагогической активности, при которой происходит актуализация личностных ресурсов обучающегося посредством его ориентировки в отношении целей и ценностей деятельности, используемых средств взаимодействия со средой, но главное — в отношении смыслов личностного саморазвития. Основным результатом поддержки как педагогической практики, согласно О. С. Газману, является создание условий для реализации личностных функций обучающегося, таких как избирательность, рефлексия, смыслообразование, внутренняя свобода (в ситуации выбора, принятия решения), принятие ответственности, нравственно-волевая саморегуляция, креативность, которые и составляют как содержание деятельности педагога, так и содержание личностного саморазвития обучающегося [8]. Педагогическая поддержка как гуманистическая образовательная практика ярко себя проявляет в ситуациях, когда обучающийся, проявляя инициативу и принимая на себя нравственную ответственность за результат, действует избыточно по отношению к исходной задаче. В такой момент он нуждается в страховке в виде разделения ответственности за возможный негативный сценарий развития ситуации. Педагог предоставляя необходимую меру свободы принимает на себя и часть ответственности, минимизируя риск отчуждения обучающегося от деятельности, от общности и от самого себя. Такая сверхнормативная активность демонстрирует эффект идентификации субъекта со средой и одновременно позволяет субъекту обособиться от требований среды без отчуждения, почувствовать себя соавтором, опробовать себя в новой роли, укрепить свою внутреннюю позицию, уточняя ее или изменяя с учетом открывающихся по мере освоения среды возможностей. Поддержка обеспечивает эффект соприсутствия педагога в самостоятельно

осуществляемой деятельности обучающегося.

В заключение следует подчеркнуть: педагогическая поддержка закономерно является включенной в механизм личностного саморазвития как его условие. Такой ракурс рассмотрения феномена педагогической поддержки снимает противоречия между целенаправленными воздействиями образовательной среды на личность обучающегося (согласно Ю. С. Мануйлову, среда — осредняет [9]) и его личностными предпочтениями по отношению к образовательной среде в плане ее возможностей для удовлетворения личностных предпочтений. Обучающийся не только проявляет свою уникальность в форме саморазвития, но и получает признание уникальности со стороны педагога в форме педагогической поддержки. Также представляется важным, что педагогическая поддержка невозможна без реализации интенции саморазвития личности, равно как и саморазвитие субъекта без поддержки его самоопределения со стороны педагога затруднено.

Литература:

1. Мухина В. С. Феноменология научного творчества: самосозидание и самостояние как качества личности, определяющие развитие творческой активности / В. С. Мухина // Развитие личности. 2016. № 4. С. 114–141.
2. Черниговская Т. В. Чеширская улыбка кота Шрёдингера: язык и сознание / Т. В. Черниговская. // Москва: ЯСК. 2013. 448 с.
3. Петровский В. А. Человек над ситуацией / В. А. Петровский // Москва: Смысл. 2010. 559 с.
4. Ходякова Н. В. Ситуационно-средовой подход как новая стратегия проектирования образовательных систем / Н. В. Ходякова // Мат-лы науч.-практ. конф. «Проблемы эффективной интеграции инновационного потенциала современной науки и образования». Москва, 3–4 апреля 2018 г. Москва: Объединенная редакция. 2018. С. 105–109.
5. Ходякова Н. В. Понятия «среда» и «ситуация» как средства проектирования личностно ориентированного образовательного процесса / Н. В. Ходякова // Научная мысль Кавказа. 2005. № 9. С. 170–177.
6. Сериков В. В. Антропологический принцип в педагогике: от целостного знания о человеке к целостности образовательной практики / В. В. Сериков // Мат-лы науч.-практ. конф. «Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект», Ставрополь, 26–27 июня 2015 г. Ставрополь: Ставропольский гос. пед. ин-т. 2015. С. 31–40.
7. Сериков В. В. Педагогические закономерности развития личности / В. В. Сериков // Учебный год. 2020. № 1 (59). С. 28.
8. Газман О. С. Неклассическое воспитание: от авторитарной педагогики к педагогике свободы / О. С. Газман [сост. А. О. Зверев, А. Н. Тубельский]. Москва: МИРОС. 2002. 296 с.
9. Мануйлов Ю. С. Концептуальные основы средового подхода в воспитании / Ю. С. Мануйлов // Вестник Костромского государственного университета имени Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 4. С. 21–27.

УДК 159.922.8:316.362.72

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Маркевич Ольга Владимировна

Старший преподаватель УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», факультет психологии и педагогики, кафедра социальной и педагогической психологии,
г. Гомель, Республика Беларусь
sn_mark@tut.by

Цупикова Александра Сергеевна

Студент УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», факультет психологии и педагогики, кафедра социальной и педагогической психологии, г. Гомель, Республика Беларусь
alya.czupicova@gmail.com

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SEPARATION IN YOUTH

Markevich Olga Vladimirovna

Senior Lecturer Educational institution Francisk Skorina Gomel state university, faculty of Psychology and Pedagogy, department of Social and Educational Psychology Gomel, Republic of Belarus
sn_mark@tut.by

Tsupikova Aleksandra Sergeevna

Student Educational institution Francisk Skorina Gomel state university, faculty of Psychology and Pedagogy, department of Social and Educational Psychology Gomel, Republic of Belarus
alya.czupicova@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической сепарации юношеского возраста. Исследование проведено с помощью методики «Опросник для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана в адаптации Т. Ю. Садовниковой, В. П. Дзукаевой». Эта работа имеет значение для практической психологии и образования, а также результаты могут быть применены при подготовке специалистов в области психологии развития, возрастной психологии, семейной психологии и семейного консультирования.

Annotation. The article discusses the features of psychological separation of adolescence. The study was conducted using a questionnaire to measure psychological separation from parents by Hoffman, adapted by T. Y. Sadovnikova, V. P. Dzuakaeva. This work has implications for practical psychology and education, and the results can be applied in training specialists in the field of developmental psychology, developmental psychology, family psychology and family counseling.

Ключевые слова: психологическая сепарация; особенности; развитие; личность; отделение.

Keywords: psychological separation; peculiarities; development; personality; department.

Процесс психологической сепарации — естественный этап развития личности, который способствует созданию более здоровых и устойчивых семейных взаимоотношений в будущем при успешном завершении. Важно заметить, что сепарация не означает отрыва от семьи, а представляет собой переход к более взрослым и автономным отношениям с родителями и другими членами семьи. А кроме того, успешное прохождение этого этапа способствует повышению самооценки, развитию личной идентичности и улучшению взаимоотношений с окружающими людьми в целом [1].

Исследуя подходы различных школ психологии к понятию психологической сепарации, можно выделить ее структуру на внутриличностном и межличностном уровнях. На внутриличностном уровне проявляются такие характеристики, как личностная автономия от родителей, низкая тревожность по поводу сепарации, и отсутствие негативных эмоциональных переживаний в связи с процессом отделения. На межличностном уровне происходят изменения в отношениях между родителем и взрослеющим ребенком, которые воспринимают друг друга как отдельные личности и сохраняют измененную эмоциональную связь. После завершения сепарации наступают значимые изменения в межличностном взаимодействии с людьми вне семьи, что способствует установлению близких отношений без опасений слишком сильного сближения [2].

Таким образом, «психологическая сепарация представляет собой процесс, в ходе которого оба субъекта отделяются друг от друга, что приводит к изменениям в их взаимоотношениях через достижение большей когнитивной, эмоциональной и поведенческой независимости от партнера» [3].

Для определения особенностей психологической сепарации в юношеском возрасте было проведено эмпирическое исследование с помощью методики «Опросник для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана в адаптации Т. Ю. Садовниковой, В. П. Дзукаевой» [4]. В качестве респондентов выступили студенты учреждений высшего образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» и «Белорусский государственный технический университет» в возрасте от 18 до 21 года. Выборка исследования составила 60 человек (33 девушки и 27 юношей).

При статистической обработке данных, полученных в ходе исследования, были выявлены следующие результаты.

Исходя из полученных данных, представленных в таблице 1, можно говорить о том, что конфликтологическая и функциональная независимости являются доминирующими типами независимости от матери среди испытуемых девушек — по 9 человек (27%) соответственно. Второй по распространенности является аттитюдная независимость, которая наблюдается у 8 испытуемых (24%). Эмоциональная независимость является доминирующей лишь в 22% случаях (7 испытуемых).

Таблица 1 — Результаты исследования доминирующего типа по опроснику психологической сепарации Хоффмана у девушек, n=33 (независимость от матери)

Независимость от матери	Количество	
	человек	%
Конфликтологическая	9	27%
Эмоциональная	7	22%
Аттitudная	8	24%
Функциональная	9	27%
Итого	33	100%

Доминирующий тип независимости от отца, а именно функциональная независимость, чаще всего встречается среди испытуемых девушек (43% или 14 человек) (результаты представлены в таблице 2). Чуть менее распространена эмоциональная независимость, она преобладает у 11 человек (33%). Наименее часто выраженными независимостями от отца среди испытуемых девушек являются аттitudная и конфликтологическая независимости — по 4 человека (по 12%).

Таблица 2 — Результаты исследования доминирующего типа по опроснику психологической сепарации Хоффмана у девушек, n=33 (независимость от отца)

Независимость от отца	Количество	
	человек	%
Конфликтологическая	4	12%
Эмоциональная	11	33%
Аттitudная	4	12%
Функциональная	14	43%
Итого	33	100%

Исходя из полученных данных, представленных в таблице 3, можно говорить о том, что аттitudная независимость от матери является самой распространённой среди юношей (10 человек или 37%). Второй по распространённости является функциональная независимость (8 юношей или 30%). Конфликтологическая независимость является доминирующей в 22% случаях (6 испытуемых). Наименее распространённой является эмоциональная сепарация от матери, она доминирует лишь у 3 человек (11%).

В отношениях юношей с отцом доминирующим типом являются конфликтологическая независимость, которая преобладает у 12 юношей или 45% (результаты представленный в таблице 4). Второй по распространённости является эмоциональная независимость (9 юношей или 33%). Наименее

распространенными у испытуемых юношей являются аттитюдная и функциональная независимости (по 3 человека или 11% и 11% соответственно).

Таблица 3 — Результаты исследования доминирующего типа по опроснику психологической сепарации Хоффмана у юношей, $n=27$ (независимость от матери)

Независимость от матери	Количество	
	человек	%
Конфликтологическая	6	22%
Эмоциональная	3	11%
Аттитюдная	10	37%
Функциональная	8	30%
Итого	27	100%

Таблица 4 — Результаты исследования доминирующего типа по опроснику психологической сепарации Хоффмана у юношей, $n=27$ (независимость от отца)

Независимость от матери	Количество	
	человек	%
Конфликтологическая	12	45%
Эмоциональная	9	33%
Аттитюдная	3	11%
Функциональная	3	11%
Итого	27	100%

На следующем этапе эмпирического исследования был проведен статистический анализ с целью подтверждения наличия особенностей по параметрам, исследуемым с помощью методики «Опросник для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана, PSI». Для этого был использован t -критерий Стьюдента. Результаты статистического анализа по опроснику для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана представим в виде таблицы 5.

Таблица 5 — Значение t -критерия Стьюдента и значимость различий по опроснику для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана

Исследуемое различие по параметру		Значение t -критерия Стьюдента	Критическая точка при $p=0,05$	Значимость различий
Независимость от матери	Конфликтологическая	4,2	2	Значимы
	Эмоциональная	2,9		Значимы
	Аттитюдная	3,8		Значимы
	Функциональная	3,6		Значимы

Независимость от отца	Конфликтологическая	3,7	2	Значимы
	Эмоциональная	1,9		Не значимы
	Аттitudная	1,8		Не значимы
	Функциональная	0,7		Не значимы

В результате проведенного статистического анализа данных, проведенного с целью выявления наличия особенностей по параметрам, исследуемым с помощью методики «Опросник для измерения психологической сепарации от родителей Хоффмана, PSI» с использованием t-критерия Стьюдента установлено наличие статистически значимых различий между девушками и юношами по параметрам конфликтологической, эмоциональной, аттitudной и функциональной независимости от матери, а также конфликтологической независимости от отца.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что юноши имеют более высокие показатели психологической сепарации от матери. Сюда входят конфликтологическая, эмоциональная, аттitudная и функциональная независимость. Под конфликтологической независимостью понимается отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью. Эмоциональная независимость у юношей указывает на то, что они не всегда зависят от материнской поддержки и имеют собственные источники эмоциональной поддержки. У девушек, напротив, сохраняются более близкие эмоциональные отношения с матерью. Аттitudная независимость представляет собой наличие собственных взглядов и убеждений, которые в свою очередь могут отличаться от мнений матери. Функциональная независимость указывает на способность действовать независимо от материнского влияния и самостоятельно принимать решения. Таким образом, полученные результаты говорят о том, что у юношей проявляется более выраженная независимость и самостоятельность в отношениях с матерью вне зависимости от их сферы жизни, по сравнению с девушками.

Кроме того, были выявлены более высокие показатели конфликтологической независимости юношей от их отцов, что подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий или конфликтов в данных взаимоотношениях. Однако, в соответствии с данными, полученными в ходе эмпирического исследования и статистического анализа не установлено наличие каких-либо особенностей по параметрам эмоциональной, аттitudной и функциональной независимости от отца. Полученные результаты позволяют констатировать, что по данным показателям психологические особенности юноши и девушки не имеют отличий.

Литература

1. Журнал Практической Психологии и Психоанализа [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/mezhpokolennyesyvazi-vliyanie-semeynoy-istorii-na-lichnyuyu-istoriyu-rebenka> — (дата обращения: 08.04.2024.)
2. Дитюк А. А. Психологическое содержание понятия «сепарация»: история изучения и близкие понятия / А. А. Дитюк // Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции. СПб. 2013 г. № 7. С. 49–59.
3. Дитюк А. А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия / А. А. Дитюк // Психология. Психофизиология. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-separatsiya-kak-fenomen-mezhlichnostnyh-otnosheniy-k-probleme-opredeleniya-ponyatiya> — (дата обращения: 10.04.2024).
4. Дзукаева В. П. Культурно-исторические и семейные факторы сепарации от родительской семьи в юношеском возрасте / В. П. Дзукаева // Москва. 2016. 278 с.

УДК 159.9

РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Минцаев Магомед Шавалович

ректор, доктор технических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М. Д. Миллионщикова» г. Грозный, Российская Федерация
m.mintsaev@mail.ru

Хасханова Милана Тахировна

начальник психологической службы, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М. Д. Миллионщикова» г. Грозный, Российская Федерация
milana-khaskhanova@mail.ru

RESULTS OF MONITORING INDICATORS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS

Magomed Shavalovich Mintsaev

Rector, Doctor of Technology, Professor, Grozny State Petroleum Technical University named after Academician M. D. Millionshchikova, Grozny, Russia
m.mintsaev@mail.ru

Khaskhanova Milana Takhirovna

Head of the Psychological Service, Ph.D. of Psychological Sciences Grozny State Petroleum Technical University named after Academician M. D. Millionshchikova, Grozny, Russia
milana-khaskhanova@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме социально-психологической адаптации первокурсников в условиях образовательной среды вуза и описанию особенностей работы психологической службы в системе высшего образования в данном направлении. Показано, что психологическое сопровождение процесса социально-психологической адаптации первокурсников, обуславливающих характер и результаты профессионального и личностного развития, должно быть научно обоснованным и опираться на результаты диагностики показателей социально-психологической адаптации студентов. Работа содержит результаты исследования показателей социально-психологической адаптации студентов первого года обучения в вузе, выявленных с помощью методики К. Роджерса и Р. Даймонд для диагностики социально-психологической адаптации личности, методики определения типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды В. В. Бойко и методики диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка. Показана динамика исследуемых показателей в процессе психологического сопровождения студентов-первокурсников, представленного в форме социально-психологического тренинга.

Annotation. *The article is devoted to the problem of socio-psychological adaptation of first-year students in the educational environment of a university and to a description of the features of the work of psychological services in the higher education system in this direction. It is shown that psychological support for the process of socio-psychological adaptation of first-year students, which determines the nature and results of professional and personal development, should be scientifically grounded and based on the results of diagnostics of indicators of socio-psychological adaptation of students. The work contains the results of a study of indicators of socio-psychological adaptation of students in the first year of study at a university using the methodology of K. Rogers and R. Diamond for diagnosing socio-psychological adaptation of the individual, methods for determining the type of emotional reaction to the influence of environmental stimuli by V. V. Boyko and G. Eysenck's methods for diagnosing self-assessment of mental states. The dynamics of the studied indicators in the process of psychological support of first-year students, presented in the form of socio-psychological training, is shown.*

Ключевые слова: *студент первого года обучения; социально-психологическая адаптация; психологическое сопровождение; социально-психологический тренинг.*

Keywords: *first year student; socio-psychological adaptation; psychological support; socio-psychological training.*

Проблема исследования социально-психологической адаптации личности является наиболее актуальной как с позиции теоретического плана, так и прикладного характера исследований в области антропоцентрической наук. В современном профессиональном образовании задачами первостепенного значения, стоящими перед психологической службой, являются повышение эффективности профессионального обучения и управления процессом формирования профессионального роста обучающихся, а также социально-психологической адаптацией, которая выступает одним из существенных элементов, обуславливающих характер и результаты профессионального и личностного развития. Важнейшей задачей высшего образования при все возрастающих требованиях, предъявляемых к профессиональной компетентности будущих специалистов, является гуманитаризация и гуманизация самой среды профессионального образования при учете особенностей личности и возникающих проблем у студентов, в том числе связанных с их адаптацией в вузе на начальном этапе профессионального обучения [1; 2].

А. В. Жиркова, П. А. Завьялова, Н. А. Зарембо, Р. А. Заякина, Д. Р. Мерзлякова, И. В. Пшеничникова, Н. А. Рождественская, М. В. Ромм, С. Г. Рудкова, И. Н. Самадова, Г. З. Файзуллина и другие ученые разрабатывали основы психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников. Многие исследователи подчеркивают, что сущность социально-психологической адаптации к образовательному пространству вуза заключается в приспособлении студентов к обучению в высшем учебном заведении и к установившейся в нем системе социальных норм [3; 4]. Такое вхождение в новую социальную среду сопровождается изменениями в психоэмоциональной сфере студента, что обусловлено усвоением и принятием требований,

норм и правил, установленных в вузе, вхождение в систему существующих функционально-ролевых и коммуникативных отношений [5].

С целью предупреждения дезадаптации и негативного варианта становления профессионала, необходимо уже в начальный период обучения в высшей школе со студентами — первокурсниками создавать условия для их эффективной социально-психологической адаптации в вузе, к учебной нагрузке, к взаимодействиям с учебной группой, однокурсниками, преподавателями, способствуя развитию самостоятельности и навыков самоорганизации. И что особенно важно, данная работа должна характеризоваться комплексностью и слаженностью со стороны руководства и преподавателей, а также значимых взрослых [6], ведь, как подчеркивает И. Н. Самадова, в адаптационный период студентам очень важна эмоциональная поддержка и организация совместной со значимым взрослым деятельности [7].

В современной науке под психолого-педагогическим сопровождением обучающихся принято понимать комплексную специальным образом организованную систему психолого-педагогических мероприятий, которые направлены на создание условий для их успешной социально-психологической адаптации [1]. По мнению С. Г. Рудковой, подобная система психолого-педагогического сопровождения в условиях вуза представляет своего рода механизм социально-психологической и профессиональной адаптации студентов, способствуя их профессиональному и личностному развитию [6].

Система психолого-педагогического сопровождения первокурсников в вузе нацелена на формирование ценностей, установок и навыков взаимодействия в новой социокультурной среде при активном включении студентов в профессиональное сообщество, что возможно осуществлять в следующих направлениях:

- при организации и сопровождении социально-психологической адаптации в рамках работы факультета при активном содействии студсовета;
- при организации кураторской деятельности с учебной группой [2];
- при организации взаимодействий с психологической службой вуза с целью обеспечения оптимального личностного и профессионального развития студентов, а также успешной их интеграции в образовательное пространство вуза [5].

В исследовании, направленном на выявление особенностей социально-психологической адаптации студентов–первокурсников, приняли участие 60 студентов первых курсов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М. Д. Миллионщикова».

В психодиагностическом исследовании использовались методика К. Роджерса и Р. Даймонд для диагностики социально-психологической адаптации личности; методика Г. Айзенка для диагностики самооценки психических

состояний; методика В. В. Бойко для определения типа эмоциональной реакции на воздействия стимулов окружающей среды, позволяющая выявить тип активности личности.

По результатам диагностики выявлено, что у студентов: низкая адаптивность личности (76,7%), эмоциональная некомфортность (15%); высокие показатели тревожности (13,3%), фрустрации при стремлении студентов к избеганию трудностей, боязни неудач (8,3%); агрессивность (11,7%), что характеризует их как невыдержанных, обладающими трудностями в общении с другими людьми; ригидность и слабая переключаемость (8,3%). Хотя при этом в целом студенты принимают себя и других, что можно рассматривать как оптимальную базу для осуществления психолого-педагогического воздействия именно в форме социально-психологического тренинга.

С помощью методики В. В. Бойко выявлено, что у 73,3% студентов преобладают позитивные и амбивалентные стимулы, обладающие позитивным личностным смыслом или социальным значением, что зависит от социальных установок личности и ее склонности приписывать явлениям, вещам и другим людям хорошее или плохое. У 26,7% первокурсников эмоциональная система воспринимает положительные, отрицательные и амбивалентные переживания нестабильно. Эти студенты характеризуются застреванием личности, зацикливаются на неприятных эмоциональных переживаниях, размышлениях, что приводит к состоянию грусти, к ощущению эмоционального дискомфорта, агрессивности и фрустрации в большей степени, чем у других первокурсников. Мы считаем, что с такими студентами обязательна организация психологического сопровождения социально-психологической адаптации их в пространстве вуза.

С целью повышения показателей социально-психологической адаптации студентов–первокурсников специалистами психологической службы вуза была разработана и реализована программа социально-психологического тренинга, основными задачами которой выступили:

- создание информационно-мотивационной основы деятельности,
- формирование коммуникативных навыков и эффективного группового взаимодействия,
- преодоление стадии диффузности учебной группы.

После реализации программы социально-психологического тренинга для определения достоверных различий в переменных, отражающих социально-психологическую адаптацию первокурсников, мы решили сравнить показатели по методике К. Роджерса и Р. Даймонд до и после экспериментального воздействия (см. таблицу 1).

Таблица 1 — Результаты сравнительного анализа по шкалам социально-психологической адаптации студентов до и после социально-психологического тренинга

Шкала адаптации	До эксперимента	После эксперимента	T — критерий
Адаптивность	23,3%	56,7%	- 9,087***
Дезадаптивность	76,7%	43,3%	8,136
Эскапизм	30%	13,3%	5,169**
Адаптация	31,7%	68,3%	- 9,021***
Принятие себя (само-принятие)	73,3%	86,7%	- 8,057***
Принятие других	70%	88,3%	- 5,816**
Эмоциональный комфорт	15%	56,7%	- 6,737***
Внутренний контроль (интернальность)	36,7%	71,7%	- 9,223***
Доминирование	18,3%	38,3%	- 5,312**
Ведомость	81,7%	61,7%	5,312**

где: ** — уровень достоверности 0,001, *** — уровень достоверности 0,0001

Применение T-критерия для зависимых выборок показало, что существуют статистически достоверные различия у студентов по исследуемым показателям до и после социально-психологического тренинга: социально-психологической адаптивности личности первокурсников, принятию себя, принятию других людей, эмоциональному комфорту, внешнему контролю, которые возросли в значениях, в то время как значения по шкалам ведомости и эскапизма как ухода от проблем определяются как достоверно более низкие после экспериментального воздействия.

Другими словами, адаптивность первокурсников после экспериментального воздействия связана с осознанием целей и результатов деятельности; принятием себя при удовлетворенности характеристиками личности и выраженной потребности во взаимодействии с другими людьми; осознанием собственного эмоционального отношения к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям; развитием способности принимать на себя ответственность за события на основе адекватной самооценки собственного поведения, способностей и черт характера; стремлением к лидерству и ориентацией на свое мнение при способности противостоять социальному давлению.

Таким образом, проведенный социально-психологический тренинг, разработанный в рамках системы психолого-педагогического сопровождения вуза для студентов первого года обучения, направленный на повышение показателей социально-психологической адаптации первокурсников оказался

эффективным в данном направлении работы специалистов психологической службы в системе высшего образования.

Литература:

1. Мерзлякова Д. Р. Психолого-педагогическое сопровождение студентов высших учебных заведений в процессе адаптации к обучению / Д. Р. Мерзлякова, Г. З. Файзуллина // Вектор науки ТГУ. Серия «Педагогика, психология». 2014. № 3(18).— С. 146–148.
2. Якубчик А. Ю. Адаптация первокурсников в высших учебных заведениях // 76-я научная конференция студентов и аспирантов Белорусского государственного университета: материалы конф. В 3 ч. Ч. 2, Минск, 13–24 мая 2019 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. Г. Сафонов (пред.) [и др.]. Минск: БГУ. 2019. С. 248–251.
3. Осипчукова Е. В. Адаптация студентов в учреждениях высшего образования: факторный анализ / Е. В. Осипчукова, Н. В. Попова, Е. В. Попова // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2016. Т. 8. № 4. С. 66–74.
4. Щербаков С. В. Сопровождение адаптации студентов первого курса к обучению в вузе / С. В. Щербаков, Я. Б. Лев, Е. Г. Ожогова // Гуманитарные исследования. 2018. № 3 (20). С. 167–170.
5. Верещагина М. В. Психологическое сопровождение социально-психологической адаптации студентов — первокурсников в условиях педагогического вуза / М. В. Верещагина, Е. Д. Дадагова, Г. В. Успаева // Известия ЧГПУ. 2024. № 1. С. 35–44.
6. Рудкова С. Г. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации студентов в вузе: Диссертация канд. пед. наук: 13.00.01 Комсомольск-на-Амуре. 2005. 215 с.
7. Самадова И. Н. Особенности деятельности кураторов по адаптации первокурсников и их осознанному профессиональному выбору в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Душанбе. 2010. 25 с.

УДК 159.9

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Одинцова Оксана Юрьевна

*руководитель центра социально-психологического сопровождения
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат
психологических наук, г. Ярославль, Российская Федерация
odintcova@ysmu.ru*

Филатова Юлия Сергеевна

*психолог центра социально-психологического сопровождения,
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат
медицинских наук, доцент, г. Ярославль, Российская Федерация
y.s.filatova@mail.ru*

Мисиюк Юлия Викторовна

*волонтер-психолог центра социально-психологического сопровождения
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации, кандидат
психологических наук, г. Ярославль, Российская Федерация
misiyuk@ysmu.ru*

**DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING INDICATORS OF
MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Odintsova Oksana Yurievna

*Head of the Centre for Social and Psychological Support Yaroslavl State
Medical University, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Professional Education Ministry of Health of the Russian Federation, Ph.D.
of Psychological Sciences, Yaroslavl, Russia
odintcova@ysmu.ru*

Filatova Yulia Sergeevna

*Psychologist of the Centre for Social and Psychological Support, Federal State
Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Yaroslavl
State Medical University», Ministry of Health of the Russian Federation, Ph.D.
of Medical Sciences, Associate Professor, Yaroslavl, Russia
y.s.filatova@mail.ru*

Misiyuk Yulia Viktorovna

*Volunteer psychologist of the centre of social and psychological support of
the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional
Education "Yaroslavl State Medical University". Ministry of Health of the Russian
Federation, Ph.D. of Psychological Sciences, Yaroslavl, Russia
misiyuk@ysmu.ru*

Аннотация. В статье обсуждаются аспекты психологического благополучия как системного многоуровневого единства психологических качеств и состояний субъекта, обеспечивающих его адаптацию и оптимальное биопсихосоциальное функционирование. В частности, акцент в эмпирическом исследовании ставится на динамике когнитивного, аффективного и конативного компонентов благополучия. Полученные результаты отражают усиление психологического неблагополучия: снижение адаптивности, самопринятия, эмоционального комфорта, внутреннего контроля на фоне усиления выраженности тревоги и стресса. Полученные результаты подчеркивают перспективу выхода на рынок труда и начало самостоятельной профессиональной деятельности в качестве факторов, временно снижающих психологическое благополучие студентов-выпускников.

Annotation. The article discusses aspects of psychological well-being as a systemic multi-level unity of psychological qualities and states of the subject, ensuring its adaptation and optimal biopsychosocial functioning. In particular, the emphasis in empirical research is on the dynamics of the cognitive, affective and conative components of well-being. The results obtained reflect an increase in psychological ill-being: a decrease in adaptability, self-acceptance, emotional comfort, internal control against the background of increased severity of anxiety and stress. The results obtained highlight the prospect of entering the labor market and the beginning of independent professional activity as factors that temporarily reduce the psychological well-being of graduate students.

Ключевые слова: психологическое благополучие; адаптивность; самопринятие; стресс; тревога; студенты.

Keywords: psychological well-being; adaptability; self-acceptance; stress; anxiety; students.

Психологическое благополучие (*psychological well-being*) субъекта более 50 лет находится в фокусе научных исследований отечественных и зарубежных специалистов. Вместе с тем, подходы к данному понятию, а также его составляющим весьма многообразны.

К примеру, Н. Бредберн предлагает взять за основу вариабельность состояний счастья («позитивный аффект») / несчастья («негативный аффект»), накапливающиеся в течении жизни. Текущие жизненные ситуации, детерминирующие ощущение счастья, наслаждения, радости, вдохновения, повышают позитивный эффект; ситуации, вызывающие огорчение, досаду, разочарование, страдание, грусть, усиливают негативный эффект. Баланс между взаимодействием данных состояний отражает сущность психологического благополучия [1]. Наряду с психологическим благополучием также обсуждается конструкт «субъективное благополучие», который по мнению Э. Динера, состоит из трех компонентов: приятные эмоции, неприятные эмоции и удовлетворенность. Автор акцентирует значимость не только аффективно-эмоционального переживания благополучия, но и когнитивную оценку удовлетворенности различными аспектами собственной жизни, подчеркивая, что благополучие — это субъективное самоощущение [2]. Однако гедонистическая ориентация в данных работах, базирующаяся на идее аффективного переживания психологического благополучия имеет

критические возражения: употребление субъектом удовольствий требует в дальнейшем возрастания степени их интенсивности для достижения благополучия. Нередко данное обстоятельство провоцирует избегание обыденности, повседневности, являющихся частью жизни взрослого человека [3].

К. Рифф предлагает идеи, обоснованные постулатами позитивного функционирования. Психологическое благополучие рассматривается как феномен, важный для достижения смысложизненных целей личности. Автор выделяет шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. При этом К. Рифф считает, личностный рост доминирующим аспектом благополучия [4].

В отечественной психологии прослеживаются как традиции зарубежного анализа проблематики психологического благополучия, так и принципиально иные подходы. В частности, Р. М. Шамионов считает, что психологическое (субъективное) благополучие — это состояние динамического равновесия, достигаемое разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности [5]. В работах **Л. В. Карапетян** эмоционально-личностное благополучие описано как комплексная система, состоящая из трехкомпонентной структуры: позитивные факторы, направленные на внутренний мир человека и детерминирующие позитивный эмоциональный компонент благополучия; позитивные факторы, направленные на внешний мир и формирующие личностный компонент благополучия; негативные факторы, снижающие уровень благополучия в результате пассивного отношения человека к различным аспектам своей жизни и взаимодействия с миром [6]. В свою очередь **А. В. Воронина** предлагает модель благополучия, соответствующую уровням бытия субъекта. В соответствии с автором, психологическое благополучие определяется на биологическом уровне, критерием которого выступает психосоматическое здоровье индивида; на социально-педагогическом уровне, характеристикой которого является социальная адаптированность; на социально-культурном уровне, проявляющемся в виде зрелости, внутренней цельности, постоянства и гармонии личности с внешним миром и определяющем психическое здоровье [7].

Таким образом, *психологическое благополучие* — интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности [8]; системное многоуровневое единство психологических качеств и состояний субъекта, обеспечивающих его адаптацию и оптимальное биопсихосоциальное функционирование. При этом структурные компоненты психологического благополучия субъекта и их проявление многообразны. В настоящей эмпирической работе обращается внимание на аффективный компонент благополучия (самопринятие, эмоциональный

комфорт), когнитивный (система представлений человека о себе как об активном, развивающемся субъекте) и конативный (индивидуальная система способов реагирования на стресс, тревогу и депрессию, общая социальная адаптивность / дезадаптивность субъекта).

Цель исследования: выявить динамику показателей и специфику различных компонентов психологического благополучия у студентов медицинского ВУЗа.

Дизайн исследования. Выборка. Эмпирическую базу составили 1367 студентов ЯГМУ 1–6 курсов в возрасте от 17 до 23 лет; из них 1093 — девушки, 274 — юноши. Регион проживания обучающихся (до поступления в ВУЗ) — преимущественно ЦФО (57, 2%). **Материалы и методы.** 1. Методика социально-психологической адаптированности (SPA, Rogers, Dymond, 1954), адаптация Осницкий, 2004; 2. Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS, Zigmond, Snaith, 1983), адаптация Морозовой и др., 2023; 3. Шкала воспринимаемого стресса-10 (PSS-10, Cohen et al., 1983), адаптация Абабкова и др., 2016. Обработка данных — SPSS Statistics 20.0 с вычислением однофакторного дисперсионного анализа ANOVA.

Результаты. Однофакторный дисперсионный анализ продемонстрировал, что значимым изменениям в процессе обучения в ВУЗе подвергаются следующие показатели психологического благополучия: адаптивность, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование (Табл. 1).

Таблица 1. Сравнение показателей психологического благополучия студентов медицинского ВУЗа с 1 по 6 курс (однофакторный дисперсионный анализ ANOVA)

Метод	Шкала	SS	df	MS	F	p
Социально-психологическая адаптация (Rogers, Dymond, 1954; Осницкий, 2004)	Адаптивность	29482,32	5	5896,464	6,647	0,000
	Принятие себя	3804,80	5	760,961	6,082	0,000
	Принятие других	1137,26	5	227,452	6,534	0,000
	Эмоциональный комфорт	720,06	5	144,012	4,402	0,000
	Внутренний контроль	2087,65	5	417,530	3,160	0,007
Госпитальная шкала тревоги и депрессии (Zigmond, Snaith, 1983; Морозова и др., 2023)	Шкала тревоги	207,28	5	41,455	3,113	0,008

Шкала воспринимаемого стресса-10 (Cohen et al., 1983; Абабкова и др., 2016)	Противодействие стрессу	159,80	5	31,960	3,250	0,006
	Воспринимаемый стресс	706,27	5	141,253	2,880	0,0135

Примечание: $n_1 = 310$ чел., $n_2 = 248$ чел., $n_3 = 227$ чел., $n_4 = 140$ чел.,
 $n_5 = 338$ чел., $n_6 = 104$ чел.

Обсуждение. Наиболее репрезентативными характеристиками психологического благополучия личности, дифференцирующими выборку, выступают три интегральных показателя: «адаптивность», «самопринятие» и «принятие других». Так, на 1 курсе показатели *адаптивности* ($M=180,7$) студентов имеют максимально высокие значения. Далее от курса к курсу *адаптивность студентов постепенно снижается*, достигая своего минимального уровня на 6 курсе обучения ($M=165,8$). Установленная динамика адаптивности отражает процессы активного приспособления студентов к новой социальной среде на первом курсе, их успешной социализации и профессионализации. Успешное протекание этих процессов неотделимо от личностного созревания, перестроения мотивационно-ценностных систем и их согласования с актуальной ситуацией развития [9]. Вероятно, снижение уровня адаптивности к 6 курсу отражает волнение и беспокойство будущих выпускников ВУЗа на пути к рынку труда, открытым вакансиям и началу самостоятельной трудовой жизни. Снижение адаптивности студентов на 5 и 6 курсах также может выступать показателем травматизации самой образовательной среды, содержащей факторы, сдвигающие студентов в сторону от психологического благополучия.

Характер изменчивости уровня *самопринятия* имеет схожие тенденции с динамикой адаптивности: на 6 курсе обучения данный показатель достигает своего относительного минимума по средним значениям ($M=51,3$), отражая *возрастающую требовательность и критичность к себе*. В то время как на 1 курсе, сохраняя к своей личности позитивное отношение ($M=56,2$), студенты активно познают самих себя в различных жизненных и учебных ситуациях, детализируя и развивая представления о себе как о человеке, студенте, профессионале, друге и т.д. Характер изменчивости показателей эмоционального комфорта и внутреннего контроля аналогичен.

Динамика показателей *тревоги* имеет следующие особенности: на 1 курсе признаки повышенной тревоги практически отсутствуют, у большинства студентов показатели соответствуют нормативным значениям. На 2–5 курсах наблюдаются волнообразные колебания уровня тревоги в пределах субклинической выраженности. При этом на 4 курсе фиксируется высокий индивидуальный разброс данных, который на 5 курсе довольно резко сокращается. На 6 курсе уровень тревоги достигает своего относительного

максимума как по среднему значению, так и по степени изменчивости индивидуальных данных. Можно с уверенностью предполагать, что это связано с итоговыми аттестационными мероприятиями и предстоящим выходом в профессиональную деятельность. Отметим, что **депрессия** не достигала показателей субклинического уровня выраженности.

Анализ динамики уровня воспринимаемого стресса показывает, что значимым изменениям подвергаются два показателя: противодействие стрессу ($p < 0,01$) и общий уровень воспринимаемого стресса ($p < 0,05$). Наиболее высокий уровень **противодействия стрессу** демонстрируют студенты 1 курса. Повторная интенсификация усилий по совладанию с напряженными ситуациями фиксируется на 4 курсе, далее от 4 к 6 курсу вновь наблюдается последовательное ослабление противодействия стрессу. Сопоставление данных об уровне противодействия стрессу с показателями общего уровня **воспринимаемого стресса** позволяет обозначить важные динамические особенности состояния стресса студентов: на 1 курсе студенты успешно адаптируются к обучению. На 2 и 3 курсах повышение уровня воспринимаемого стресса сочетается со снижением уровня противодействия: студенты приспосабливаются к высокой напряженности жизнедеятельности, в силу чего ситуация воспринимается как некая данность. На 4 курсе уровень воспринимаемой напряженности ситуации снижается, то есть студентам удается взять под контроль стрессовые ситуации. На 6 курсе уровень воспринимаемого стресса несколько повышается, а интенсивность усилий по преодолению становится чуть меньше: на данном этапе важное значение приобретают наличие необходимого запаса личностных ресурсов для совладания со стрессами.

Выводы. 1. Динамика показатели психологического благополучия в выборке студентов медицинского ВУЗа продемонстрировала, что на последних курсах обучения фиксируется усиление психологического неблагополучия, проявляющегося в снижении адаптивности, самопринятия, эмоционального комфорта, внутреннего контроля, повышении выраженности тревоги и стресса.

2. Тревожные состояния в студенческой среде встречаются чаще, чем депрессивные. При этом на 2–5 курсах наблюдаются волнообразные колебания уровня тревоги в пределах субклинической выраженности, на 6 курсе она достигает максимума. Итоговые аттестационные мероприятия, выбор интернатуры для продолжения обучения, перспектива выхода на рынок труда, начало самостоятельной профессиональной деятельности, вероятно, выступают факторами, усиливающими психологическое неблагополучное выпускников.

3. В психологической службе университета первостепенное значение приобретает проведение диагностических, профилактических и психокоррекционных мероприятий, направленных на разработку алгоритмов превентивной психологической помощи.

Литература:

1. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
2. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
3. Борисов Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия / Г.И. Борисов // Психология образования: современный вектор развития: монография. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 157–174. DOI: 10.15826/B978-5-7996-3101-7.
4. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia // Psychother Psychosom. 2014. Vol. 83. № 1. P. 10–28. DOI: 10.1159/000353263.
5. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов // Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. 240 с.
6. Карапетян Л. В. Эмоционально-личностное благополучие: монография / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Екатеринбург: Урал. ин-т Гос. противопожар. службы МЧС России. 2017. 211 с.
7. Воронина А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сиб. психол. журн. 2005. № 21. С. 142–147.
8. Самохвалова А. Г. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30. № 1. С. 29–48. DOI: 10.17759/cpp.2022300103.
9. Дубровина И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17. № 3. С. 9–21. DOI:10.17759/bppe.2020170301.

УДК 159.9

**РАЗВИТИЕ ГИБКИХ НАВЫКОВ ПРИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ
СОПРОВОЖДЕНИИ ИНОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ**

Пилишвили Татьяна Сергеевна

*доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» Москва, Российская Федерация
pilishvili-ts@rudn.ru*

Ермаков Дмитрий Сергеевич

профессор кафедры психологии и педагогики, доктор педагогических наук, профессор ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» Москва, Российская Федерация

Сунгурова Нина Львовна

доцент кафедры психологии и педагогики, кандидат психологических наук, доцент ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы» Москва, Российская Федерация

**DEVELOPMENT OF FLEXIBLE SKILLS IN PSYCHOLOGICAL
SUPPORT OF STUDENTS' FOREIGN CULTURAL ADAPTATION**

Pilishvili Tatiana Sergeevna

*Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Ph.D. of Psychological Sciences Patrice Lumumba RUDN, Moscow, Russia
pilishvili-ts@rudn.ru*

Ermakov Dmitry Sergeevich

Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Patrice Lumumba RUDN, Moscow, Russia

Sungurova Nina Lvovna

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Ph.D. of Psychological Sciences Patrice Lumumba RUDN, Moscow, Russia

Аннотация: *Статья посвящена групповому сопровождению инокультурной адаптации студентов международного вуза при формировании гибких навыков в тренинге. Рассматриваются пути работы в поликультурной группе с учетом использования групповой динамики для формирования гибких навыков студентов с целью решения проблем, повышения адаптируемости, работы в различных командах, управления конфликтами. Показаны способы совладания с нормативным стрессом аккультурации, а также возможной травматизацией при переходе в иную культурную среду на фоне трудной жизненной ситуации личности.*

Annotation: *The article is devoted to group foreign cultural adaptation support*

among international university students in the formation of flexible skills in training. Ways of working in a multicultural group are considered, taking into account the use of group dynamics to form students' flexible skills in order to solve problems, increase adaptability, work in various teams, conflict management. Ways to cope with the normative stress of acculturation, as well as possible traumatization during the transition to a different cultural environment against the background of a personal difficult life situation are shown.

Ключевые слова: *гибкие навыки; инокультурная адаптация; техники саморегуляции; контекстуальность образовательной среды; психологическое сопровождение студентов.*

Keywords: *soft skills; foreign cultural adaptation; self-regulation techniques; educational environment contextuality; psychological support for students.*

Благодарности: *Исследование выполнено за счёт гранта Российского научного фонда № 23–28–01367, <https://rscf.ru/project/23–28–01367>.*

Взаимодействие в образовательной сфере — актуальная prerogative развития ведущих стран мира. Это объясняется важной ролью воспитания и обучения молодого поколения в условиях преодоления духовной этнической разобщённости и интеграции мирового сообщества. Сегодня мы наблюдаем увеличение количества желающих получить образование за рубежом и развитие контактов в образовательной сфере на межгосударственном уровне. Интеграция образовательных систем обусловлена появлением новых технологий обучения, обладающими интерактивными функциями. Преимущества академической мобильности обусловлены ещё и тем, что ведущие глобальные рейтинговые системы включают в ряд индикаторов показатель международной активности образовательного учреждения. В связи с этим актуализируется проблема межкультурной коммуникации и социокультурной адаптации иностранных обучающихся в РУДН. Необходимость успешной социокультурной адаптации связана с важностью достижения цели повышения конкурентоспособности университета в области оказания международных образовательных услуг, что, в свою очередь, будет обеспечивать сохранение высококвалифицированного профессорско-преподавательского состава и развивать инфраструктурный потенциал университета.

В условиях интернационализации образования принимающий университет становится ответственным за оптимизацию процесса адаптации иностранных студентов, осознавая, что успешность обучения студентов-иностранцев в значительной мере зависит от успешности их социальной и социокультурной адаптации. Успешная адаптация решает задачи: во-первых, по повышению интеграции обучающихся в образовательный процесс, что способствует сохранению состава учащихся; во-вторых, по развитию качества подготовки студентов в российском университете.

Иностранные студенты с первых дней пребывания в российском высшем учебном заведении сталкиваются с незнакомой языковой, национальной, социальной, культурной средой. Адаптация, или приспособление к новой

среде, — это основной момент в жизни иностранных студентов, она начинается сразу же и должна быть успешно пройдена в короткие сроки. Иностранному обучающимся важно не только освоить новую, учебную, деятельность, подготовиться к освоению профессиональных компетенций и канонов, но и овладеть новыми навыками поведения и деятельности. Этому процессу препятствуют различные сложности: взаимодействие в инокультурной среде с преподавателями и работниками университета ежедневно порождает ситуации непривычные для обеих сторон, которые ведут к непониманию, а педагогические цели преподавателей зачастую не достигаются. Это происходит в силу незнания этнокультурных особенностей невербальной коммуникации, поведения коммуникантов, распознавания эмоций, различий в психологических реакциях, обусловленных национальной спецификой, различий в мировоззрении, ценностях, установках, ожиданиях. Таким образом, в новой этнокультурной реальности, студенты испытывают серьёзные психологические трудности: тревогу из-за невозможности прогнозировать поведение и реакции окружающих, неясность в ценностных ориентациях и осознании своей идентичности. Кроме этого, в условиях разлуки с родными и привычной жизнью, перечисленные факторы усиливают стресс, развивается его особый вид — культурный шок [1].

Этнокультуральные факторы формируют специфику психологических особенностей личности. Так, эффективность межличностного общения зависит от того, каким образом происходит обмен информацией. В «низкоконтекстуальные культуры» (англосаксонские, германские, скандинавские) полноценная коммуникация достигается через обмен подробной информацией. Противоположными являются «высококонтекстуальные» (Восток, Азия, Россия, Испания, Италия) культуры. В культурах с малой дистанцией власти главенствует индивидуализм, свобода каждого, равенство (Европа, США). В культурах с большой дистанцией власти (Восток, Азия) имеет место зависимость от вышестоящего по статусу, а непризнание власти ведёт к разрыву отношений. В обществе коллективистского типа интересы группы превалируют над индивидуальными. Группа «защищает» своих членов, которые обязаны быть лояльными к ней, нет личного — есть общее (Восток, Азия, Африка, Латинская Америка). В индивидуалистских культурах интересы субъекта важнее (Западная Европа).

Таким образом, коллективная деятельность студентов будет эффективнее, если и они, и преподаватели будут учитывать этнокультурную специфику психологических особенностей взаимодействия. При этом преподаватель — это не просто катализатор коммуникации участников образовательного процесса, но и тот, кто может создать благоприятное пространство для повышения уровня мотивации студентов к осмысленному познанию себя и окружающих.

Нарушение адаптационного процесса диагностируется наличием чувства

тревоги, дискомфорта, снижения чувства уверенности, собственной ценности, и, как следствие, нарушением взаимодействия с окружающими и ухудшения психического здоровья [2]. Поэтому формирование и применение программ социально-психологического сопровождения, способствующих успешной адаптации студентов-иностранцев — центральный вектор деятельности современного международно-ориентированного вуза.

Адаптация обуславливается личностными особенностями студентов. К негативным факторам относят: конформизм, низкую самооценку, неуверенность/чрезмерную самоуверенность, преобладание негативных эмоций, а также мотива избегания неудачи над мотивом стремления к успеху, высокую тревожность как черту характера. При этом условиями успешной адаптации считают: развитие взаимопонимания между обучающимися и представителями вуза, включающее межкультурные знания, интеграция в практическую инокультурную деятельность, взаимодействие в учебной и внеучебной среде.

В связи с чем, успешная адаптация — залог не просто эффективной коммуникации в образовательно-профессиональной среде, но и психологической стабильности студентов, формирование новых личностных качеств, приобретение новых социальных ролей, статусов. Оптимизация адаптации в новой культуре включает в себя реализацию психологических тренингов для иностранных студентов с целью преодоления адаптационных проблем, оказание услуг психоконсультирования со знанием мультикультурной специфики [3].

Программа тренинга «Движение к цели» разработана с учетом социокультурных, возрастных и этнических особенностей иностранных слушателей академических групп подготовительного факультета института русского языка. В состав групп входят представители многих стран приема. Обоснование психологической работы с учетом специфики стран приема: студенты стран приема являются представителями потенциальных партнеров Университета и Российской Федерации в сегодняшних геополитических и экономических условиях. Обоснование приоритетного направления психологической работы также состоит в том, что потенциально представители указанных выше стран с очень разными культурными традициями, определенными установками в отношении к представителям другой страны, могут быть не готовы к взаимодействию в учебной группе. Разные национальные характеры, слабое владение русским языком, наличие языкового барьера потенциально выступает в качестве причин для развития напряженности, отдаленности, конфронтации, мешающим учебной деятельности. В связи с этим требуется психологическая работа в форме тренинга, направленного на диагностику и психокоррекцию указанных особенностей. В процессе тренинга реализуется технология активного обучения, обеспечивающая прохождение социализации, развитие навыков коллективной работы, го-

товность самостоятельно принимать решения, находить пути преодоления проблем, развивать креативный потенциал.

Реализация тренинговой работы с категорией иностранных студентов на начальном этапе процесса аккультурации в Университете позволяет снять имеющиеся у них психологические трудности, осуществить опережающую подготовку студентов к процессу инокультурной адаптации с целью повышения субъективного благополучия студентов и последующей подготовки специалистов, способных отвечать на вызовы глобального мирового рынка. Тренинг направлен на повышение эффективности коммуникации, уверенного поведения в мультикультурной среде с учетом развития у молодых специалистов мягких навыков делового и межличностного общения [4].

В основе формирования новых знаний и умений в тренинге лежит активная роль участников с возможностью получения собственного опыта. Члены тренинговой группы могут выражать своё мнение и задавать вопросы непосредственно в процессе тренинга.

Особенностью социально-психологического тренинга является обширный инструментарий диагностики и коррекции состояний участников (иностранцев студентов) в процессе их сопровождения на этапе межкультурной адаптации в вузе. Благодаря психологическим упражнениям можно оперативно оценить особенности структурного состава группы, социальных ролей и статусов участников [5]. Тренинговые игры на основе механизма проекции проявляют специфику межличностных проблем, агрессии, конфликтности, депрессии и других состояний, позволяют выработать приёмы для сплочения участников. Арт-терапевтические упражнения позволяют вывить личностные особенности и проблемы межкультурных споров. Тренинг помогает мотивировать членов группы к участию в диагностических мероприятиях. Социально-психологический тренинг позволяет воспроизвести модель этнических особенностей мировоззрения и поведения, благодаря чему создаётся исключительно важная для практики межкультурной психологической работы возможность определить конкретные цели и содержание процесса исследования и сопровождения адаптации иностранных обучающихся к новым социокультурным реалиям.

Цель тренинга — оптимизация межкультурной компетентности в условиях социокультурной адаптации иностранных обучающихся, их всецелое развитие на личностном, интеллектуальном, социальном уровнях, а также способствование сохранению психического здоровья. Осуществление поставленной цели реализуется на трёх взаимосвязанных уровнях: на когнитивном (мышление) — повысить когнитивную информированность; на эмоционально-аффективном (чувства) — выработать этнокультурную чувствительность; на конативном (взаимодействии) — развить поведенческие навыки в аспекте межкультурного общения.

Задачи тренинга: 1) сформировать психологически благоприятный климат

в группе; 2) актуализировать адаптационные копинг- стратегии; 3) развить компетенции успешной межличностной коммуникации с представителями разных культур; 4) повысить уровень уверенности в себе; 5) освоить способы психорегуляции, снятия нервного напряжения, улучшения функционального состояния; 6) актуализировать стратегии командообразования, развития групповой сплоченности; 7) повысить организационно-психологическую культуру иностранных студентов РУДН. Принципы тренинга: билингвальный характер (тренинг реализуется на русском и английском языках одновременно); интеграция участников в личностно значимую для них деятельность.

Правила тренинга: 1) «здесь и сейчас» означает, что важным является разбор мыслей, чувств и процессов, которые появляются в группе именно в данный момент, посредством чего участники научаются осознанной внимательности и сосредоточенности к себе и к тому, что происходит вокруг них в данный момент времени. То, каким образом человек проявляет себя в «здесь и сейчас», демонстрирует его поведение в жизни, на что необходимо обращать фокус внимания членов тренинга; 2) открытость и честность означает, что важно добиваться, чтобы все участники тренинга не лгали, так как здоровая личность отличается умением быть в определённой степени открытой с окружающими в проявлении своих чувств относительно того, что происходит. А также это лежит в основе успешного межличностного взаимодействия. Следует помнить, что в начале тренинговой работы добиться открытости и искренности сложно, однако каждый член группы должен ощущать себя в безопасности и иметь право быть открытым настолько, насколько он считает нужным «здесь и сейчас»; 3) «Я-послания» означает ответственность за мысли и чувства конкретного человека, которая лежит только на нём, а не на иллюзорном «мы», то есть в группе нельзя применять такие дискуссии, как: «Мы думаем...», «Все так считают...» и т.п. Через «я-послания» человек учится брать ответственность на себя, принимать себя таким, какой он есть, соответственно, все высказывания в тренинге должны строиться через «я-послания»; 4) активная позиция означает, что в тренинговой группе не должно быть просто наблюдателей и пассивных участников, все члены включены в упражнения, а при отказе кого-либо принимать участие от проработки поведенческих навыков, необходимо уделить внимание прояснению мотивации цели их участия; 5) конфиденциальность означает, что всё, о чём говорят в группе относительно её членов, не должно выходить за рамки группы, такое этическое требование является условием формирования атмосферы психологической защищённости и способствует самораскрытию участников, при этом компетенции, получаемые в тренинге, могут и должны применяться за пределами группы в образовательной, повседневной и профессиональной среде.

Разработанные методические ресурсы: модифицированный инструментарий для психологической диагностики и методические материалы для

первичной и итоговой диагностики степени адаптации студентов-иностранцев (упражнение «Сложи свое имя», упражнение «Давайте познакомимся», рисуночная методика «Визитка моей страны», упражнение «Мое настроение», методика на исследование эмоциональных особенностей «Палитра настроения», проективная методика на адаптацию «Дерево», методика исследования личностных особенностей «Геометрические фигуры», методика исследования темперамента по картинкам Х. Бидструпа с использованием информационных схем и мультимедийной презентации, мультфильм «По дороге с облаками», упражнение «Дождик», упражнение «Комплимент», упражнение «Чемодан», упражнение «Неизвестное...», арт-терапевтическая методика «Мы в России», арт-терапевтическая методика «Мы в РУДН: что хотим пожелать себе!», информационные бюллетени «Кабинет психологической помощи РУДН», памятка иностранному студенту по самоорганизации, рекомендации студентам «Как управлять своими эмоциями»).

Методические ресурсы отражены в Приложении. Психологический инструментарий для диагностики и раздаточные материалы разработаны на двух языках: русском и английском.

Содержание тренинга:

1-й этап — «Мы с тобой похожи тем, что...».

Организационно-ознакомительная деятельность группы, работа на сплочение.

Цель: знакомство с группой; осознание личностных качеств, проявляющихся в общении; отработка навыков эффективного взаимодействия. Упражнения: «Сложи свое имя»; «Визитка»; «Давайте познакомимся»; «Автопортрет»; рисуночная методика «Визитка моей страны» и «Что я хочу рассказать о своей стране?».

2-й этап — психодиагностический — «Учимся понимать себя и друг друга».

Проводится психологическая диагностика среди иностранных обучающихся для того, чтобы выявить основные проблемы, связанные с социокультурной адаптацией. Посредством диагностики определяются психологические препятствия на пути к успешной адаптации: особенности темперамента и характера, определяются характеристики социально-психологической адаптивности студентов, их эмоциональной комфортности. Психодиагностическая работа позволяет определить цели и задачи психокоррекционной деятельности в рамках межкультурной адаптации для работы со студентами. Упражнения: «Мое настроение»; методика анализа эмоций «Палитра настроения»; проективная методика на адаптацию «Дерево»; методика анализа личностных особенностей «Геометрические фигуры»; методика исследования темперамента по картинкам Х. Бидструпа с информационными схемами и мультимедийной презентации; мультфильм «По дороге с облаками»; методика «Эквалайзер».

3-й этап — этап социально-психологического воздействия «Учимся быть вместе».

Упражнения, способствующие творческой активизации участников, направленные на развитие сплочения и сотрудничества. Игры на взаимодействие: «Групповой рисунок» (корабль для группы, дом для группы); «Дождик»; «Комплимент»; «Веселые шифровки»; арт-терапевтическая методика «Мы в России».

4-й этап — рефлексия и обратная связь «Я среди друзей». Упражнения: «Чемодан»; «Неизвестное...»; «Лестница успеха»; арт-терапевтическая методика «Мы в РУДН: что хотим пожелать себе!».

5-й этап по запросу студентов — индивидуальное консультирование.

6-й этап — анализ результатов работы, разработка практических рекомендаций для тьюторов по учебно-воспитательной работе с целью профилактики социокультурной дезадаптации иностранных обучающихся.

Литература:

1. Белоногова Т. Ю. Культурный шок и проблема лингвокультурной адаптации студентов в иноязычной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2024. № 2 (232). С. 101–109.
2. Иванова, И. В., Макарова В. А. Социально-психологическая адаптация детей мигрантов и беженцев: учебно-методическое пособие. Изд.: КноРус. 2023.
3. Кашапов М. М. Психологическое консультирование: учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов // 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Юрайт. 2024. 132 с.
4. Корягина Н. А. Психология общения: учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова // 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Изд. Юрайт. 2023. 493 с.
5. Морозова Т. Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т. Ю. Морозова, М. А. Ступницкая // Образовательные технологии (Москва). № 2. 2018. С. 117–143.

УДК 378

НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МЯГКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ: ВЫЗОВ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сенченко Галина Васильевна

*старший преподаватель ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики с курсом ПО, г. Красноярск, Российская Федерация
senchenkogalina@yandex.ru*

INSUFFICIENT FORMATION OF SOFT SKILLS AMONG MEDICAL STUDENTS: A CALL FOR THE MEDICAL UNIVERSITY'S PSYCHOLOGICAL SERVICE

Senchenko Galina Vasilyevna

*senior lecturer Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Prof. V. F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy with a postgraduate course, Krasnoyarsk, Russia
senchenkogalina@yandex.ru*

Аннотация: *Статья посвящена проблеме недостаточной сформированности мягких навыков (soft skills) у студентов медицинских вузов и ее влиянию на эффективность освоения образовательных программ и будущую профессиональную деятельность. На основе анализа ответов 216 ординаторов 2-го года обучения, полученных методом анкетирования, выявлены основные группы навыков, которых не хватило респондентам в процессе обучения. Автор детально рассматривает, как дефицит каждого навыка может негативно сказываться на профессиональной и личностной успешности будущего врача. Анализируются возможные причины, по которым ординаторы не смогли развить перечисленные навыки во время учебы в медицинском университете. Предлагается расширенный спектр направлений деятельности психологической службы университета, нацеленных на формирование необходимых мягких навыков у студентов-медиков.*

Annotation: *The article is devoted to the problem of insufficient formation of soft skills among students of medical universities and its impact on the effectiveness of mastering educational programs and future professional activity. Based on the analysis of the responses of 216 residents of the 2nd year of study obtained by the questionnaire method, the main groups of skills that the respondents lacked in the learning process were identified. Author consider in detail how the deficiency of each skill can negatively affect the professional and personal success of a future doctor. The possible reasons why residents were unable to develop these skills while studying at a medical university are analyzed. An expanded range of activities of the university's psychological service is proposed, aimed at developing the necessary soft skills for*

medical students.

Ключевые слова: медицинское образование; компетенции; мягкие навыки; эффективность обучения; психологическая служба университета; профессиональная успешность; причины дефицита навыков.

Keywords: *medical education; competencies; soft skills; learning effectiveness; university psychological service; professional success; causes of skills deficiency.*

Введение. Работа врача в современных условиях требует владения не только профессиональными знаниями, навыками и умениями, но и использования так называемых мягких навыков (*soft skills*), которые позволяют эффективно взаимодействовать с пациентами, коллегами, принимать решения в сложных ситуациях, управлять своим временем и эмоциями. Формирование этих навыков является важной задачей медицинского образования, и от ее успешного решения зависит не только качество освоения образовательных программ, но и будущая профессиональная и личностная эффективность выпускников.

Актуальность проблемы недостаточной сформированности *soft skills* у студентов медицинских вузов обусловлена различными факторами, среди которых стоит выделить следующие:

- 1) *Трансформация роли врача в современном обществе.* Врач сегодня должен быть не только экспертом в своей профессиональной сфере, но и коммуникатором, психологом, менеджером, наставником. Он должен быть способен работать в команде, принимать решения в условиях неопределенности и быстро адаптироваться к изменениям [1, 2].
- 2) *Активное внедрение новых технологий и рост требований к качеству оказания медицинской помощи.* Пациенты становятся всё более информированными и требовательными, ожидают от врача не только профессионального подхода к лечению, но и проявлений эмпатии, уважения, внимания к своим потребностям [3].
- 3) *Высокий уровень стресса и эмоционального выгорания среди медицинских работников* [4].

В этих условиях психологическая служба университета становится важным звеном в системе подготовки будущих врачей. Она может помочь студентам развить необходимые мягкие навыки, сформировать стрессоустойчивость, научиться управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с окружающими. Исследования показывают, что программы по развитию *soft skills*, реализуемые психологическими службами университетов, положительно влияют на успеваемость студентов, уровень их профессиональной подготовки и психологическое благополучие [5, 6].

Цель исследования: Выявить навыки, которых не хватило студентам медицинских вузов в процессе обучения, проанализировать, как дефицит каждого навыка может сказываться на профессиональной и личной

успешности будущего врача, и определить потенциальные причины этого дефицита.

Материалы и методы. Методом анкетирования было опрошено 216 ординаторов 2-го года обучения за 1 месяц до выпускных экзаменов, из которых 67,6% составили женщины и 32,4% — мужчины. Респондентам был задан вопрос: «Каких навыков Вам не хватило в процессе обучения, когда Вы были студентами?».

Результаты и обсуждение. Подавляющее большинство опрошенных ординаторов (84,3%) сообщили о испытываемом ими дефиците определенных навыков в процессе обучения.

На нехватку базовых учебных навыка указал каждый десятый респондент (12,1%). Среди этих навыков назывались: умение конспектировать, анализировать и делать выводы (9,3%), навыки эффективного запоминания и скорочтения (8,2%), знание иностранного языка (2,8%). Без сформированности этих навыков студенту сложно эффективно усваивать большие объемы информации, увеличивается время на подготовку к занятиям и экзаменам, затрудняется поиск необходимой информации в процессе работы. В результате это приводит к поверхностным знаниям, затрудняет принятие обоснованных решений в клинической практике, ограничивает возможности профессионального развития, доступ к современным источникам информации.

Основная масса респондентов (83,8%) отметили, что в студенческие годы было недостаточно условий для формирования необходимых для последующей работы навыков, в частности они отмечают:

- 1) нехватку практической и теоретической подготовки, что привело к недостатку знаний и умений, необходимых для обучения в ординатуре;
- 2) отсутствие наставника, что затрудняло процесс адаптации к профессии, снижало уверенность в своих силах и могло привести к ошибкам в работе;
- 3) несформированность клинического мышления, затрудняло постановку диагноза, выбор оптимального лечения и принятие решений в сложных клинических ситуациях, с которыми они столкнулись уже в ординатуре;
- 4) нехватка современных учебных пособий, ограничивает доступ к актуальной информации и современным методам лечения;
- 5) неумение работать с медицинской документацией, привела к ошибкам в заполнении документов.

Недостаточность развития навыков самоорганизации и управления временем отметили 68,8% ординаторов. Неумение эффективно управлять временем отметили 32,4% ординаторов. Несформированность этого навыка приводит к нерациональному распределению времени, прокрастинации, невыполнению задач в срок, что негативно сказывается на результатах

обучения и работы. Недостаточность развития навыков самоорганизации и планирования (22,5%) затрудняют постановку целей, определение приоритетов, организацию рабочего процесса, что приводит к хаосу и существенному снижению продуктивности. Отсутствие самомотивации (12,6%) снижает интерес к обучению и работе, приводит к пассивности и отсутствию стремления к профессиональному развитию.

Дефицит таких качеств как терпение и внимательность (7,7%) приводит к ошибкам в работе, неспособности сосредоточиться на задаче, раздражительности и конфликтам с коллегами и пациентами, раннему развитию профессионального выгорания. При том, что на низкий уровень стрессоустойчивости указали 3,9% опрошенных ординаторов. О недостаточном уровне развития навыка общения и эмоционального интеллекта сообщили 14,8% респондентов, а каждый десятый (11%) отметил проблемы с коммуникабельностью. Незрелость этого навыка у врача затрудняет установление контакта с пациентами, коллегами, снижает эффективность работы в команде, что в конечном итоге нивелирует усилия по проведённому лечению и создает напряжённую атмосферу в коллективе.

Возможные причины дефицита мягких навыков:

- 1) Недостаточное внимание к развитию soft skills в школьном образовании.
- 2) Ориентация образовательного процесса в медицинском вузе на формирование профессиональных знаний и умений в ущерб развитию мягких навыков.
- 3) Отсутствие в программах университетского образования тренингов по развитию мягких навыков и работе в команде.
- 4) Низкая самомотивация студентов к развитию этих навыков и понимание их важности для будущей профессиональной деятельности.

Роль психологической службы университета в развитии мягких навыков.

Психологическая служба университета должна стать активным участником образовательного процесса и взять на себя ответственность за формирование мягких навыков у студентов-медиков. Поэтому психологическая служба медицинского вуза должна включить в свою деятельность следующие направления:

- 1) Тренинги со студентами:
 - по развитию навыков, повышающих эффективность обучения в медицинском вузе;
 - по развитию навыков эффективного общения с пациентами и коллегами, профилактике конфликтов и работе в команде;
 - по развитию эмоционального интеллекта, включая управление стрессом.
- 2) Индивидуальная консультационная и психотерапевтическая работа, включающая:

- помощь студентам-медикам в решении их личностных проблем, препятствующих результативному обучению и саморазвитию;
- профилактическая работа с прокрастинацией, низкой самооценкой и различными видами социальных страхов;
- 3) Профориентационная работа со студентами:
 - помощь в выборе специальности с учётом личностных особенностей и составлении дорожной карты по становлению профессиональной карьеры.
 - профориентационное тестирование с интерпретацией, полученных результатов;
 - консультирование по выбору наставника из числа сотрудников университета и состоявшихся врачей-профессионалов.
- 4) Сотрудничество с преподавателями медицинского университета по повышению эффективности преподавания:
 - разработка совместных программ и образовательных мероприятий, направленных на формирование мягких навыков у студентов в рамках изучаемых дисциплин;
 - проведение тренингов для преподавателей университета, направленных на развитие и закрепление навыков эффективного преподавания и взаимодействия со студентами.

Выводы. Таким образом, несформированность необходимых мягких навыков у студентов медицинских вузов во время обучения является серьёзной проблемой, которая в дальнейшем может негативно отразиться на их профессиональном становлении. Психологическая служба медицинского университета, в сотрудничестве с преподавателями и администрацией вуза, должна играть активную роль в формировании необходимых *soft skills* у будущих врачей. По нашему мнению, это может способствовать повышению эффективности становления будущего специалиста, подготовит выпускников к успешной профессиональной деятельности, а также в дальнейшем снизит риски профессионального выгорания и ухода из профессии.

Литература:

1. Кочетова Ю. Ю. Система личных и профессиональных ценностей медицинского работника как фактор профессионального становления / Ю. Ю. Кочетова, В. Е. Леонов // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. 2022. № 3. С. 49–60.
2. Колесниченко М. Б. Трансформации социальных идентичностей с позиции социологии медицины / М. Б. Колесниченко // Society and Security Insights. 2019. Т. 2, № 4. С. 108–114. DOI 10.14258/ssi(2019)4-09.
3. Пивень Д. В. Требования к организации и проведению внутреннего контроля качества и безопасности медицинской деятельности, утверждённые Приказом Минздрава России от 31.07.2020 г. № 785н: на что необходимо обратить внимание руководителям медицинских организаций / Д. В. Пивень, И. С. Кицул, И. В. Иванов // Менеджер здравоохранения. 2021. № 2. С. 3–9. DOI 10.21045/1811-0185-2021-2-3-9.
4. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников / Е. Я. Матюшкина, А. П. Рой, А. А. Рахманина, А. Б. Холмогорова // Современная зарубеж-

ная психология. 2020. Т. 9. № 1. С. 39–49. DOI 10.17759/jmfr.2020090104.

5. Сенченко А. Ю. Формирование функции планирования у студентов, как одного из факторов успешности обучения в медицинском вузе / А. Ю. Сенченко, Г. В. Сенченко, А. В. Беляева // Интеграция медицинского и фармацевтического образования, науки и практики: Сборник статей I Международного научно-педагогического форума, посвященного 80-летию ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, Красноярск, 02–04 февраля 2022 года / Гл. редактор И. А. Соловьева. Красноярск, 2022.

6. Беляева А. В. Ориентирование студентов медицинского вуза на "мягкие" компетенции с помощью современных образовательных технологий / А. В. Беляева // Актуальные вопросы современного медицинского образования: совершенствование подготовки медицинских кадров: Материалы III научно-практической международной конференции, Ижевск, 25–26 ноября 2022 года. — Ижевск: Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Ижевская государственная медицинская академия" Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2022. С. 24–26. EDN CKKNOM.

УДК 159.923:316.35

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ
ГОТОВНОСТИ ПРОЩАТЬ В МЕЖЭТНИЧЕСКОМ
ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**

Суднищикова Алёна Владимировна

*старший преподаватель кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический
университет им. В. Г. Короленко», кафедра педагогики и психологии,
г. Глазов, Удмуртская Республика, Российская Федерация
sudnishikova.alena@yandex.ru*

Хотинец Вера Юрьевна

*профессор, доктор психологических наук, заведующая кафедрой общей
психологии ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»,
кафедра общей психологии, г. Ижевск, Удмуртская Республика, Российская
Федерация khotinets@mail.ru*

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF WILLINGNESS TO
FORGIVE IN INTERETHNIC INTERACTION**

Sudnishchikova Alyona Vladimirovna

*Senior lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology
Glazov State University of Engineering and Pedagogical named after
V. G. Korolenko Department of Pedagogy and Psychology, Glazov Udmurt
Republic, Russia
sudnishikova.alena@yandex.ru*

Khotinets Vera Yurievna

*Professor, Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of
General Psychology Udmurt State University, Department of General Psychology
Izhevsk, Udmurt Republic, Russia
khotinets@mail.ru*

Аннотация: в статье представлены результаты эмпирического исследования социально-психологической детерминации готовности прощать в межэтническом взаимодействии. Выявлены универсальные детерминанты исследуемого феномена, к которым относятся этническая идентичность и социально-психологические стереотипы. В славянской этноязыковой группе готовность прощать «других» связана с этнической гиперидентичностью; в финно-угорской этноязыковой группе детерминантами готовности прощать выступают субъективные характеристики межличностных отношений и оптимистичные социально-психологические атрибуции; в тюркской этноязыковой группе значимыми детерминантами готовности прощать выступают социально-психологические атрибуции, отношение к окружающим, ассертивность в поведении и направленность на других.

Annotation: The article presents the results of an empirical study of the socio-psychological determination of the willingness to forgive in interethnic interaction. The

universal determinants of the phenomenon under study, which include ethnic identity and socio-psychological stereotypes, are revealed. In the Slavic ethno-linguistic group, willingness to forgive "others" is associated with ethnic hyperidentity; in the Finno-Ugric ethno-linguistic group, the determinants of willingness to forgive are subjective characteristics of interpersonal relationships and optimistic socio-psychological attributions; In the Turkic ethnolanguage group, the significant determinants of willingness to forgive are socio-psychological attributions, attitude to others, assertiveness in behavior and focus on others.

Ключевые слова: *готовность прощать; межэтническое взаимодействие; социально-психологические детерминанты.*

Keywords: *willingness to forgive; interethnic interaction; socio-psychological determinants.*

Образовательное пространство высшей школы Российской Федерации многообразно и неоднородно: в вузах обучаются представители разных этнокультурных и конфессиональных групп с различными мировоззренческими взглядами. По данным Министерства науки и высшего образования РФ, в России обучаются более 355 тыс. иностранных студентов, большинство из них — образовательные мигранты из стран Центральной и Средней Азии [1]. Различия культурных ценностей, проблемы социально-психологической адаптации — все это может привести к конфликтной ситуации в отношениях между представителями принимающей стороны и зарубежными студентами. В связи с этим перед сотрудниками психологических служб вузов встает проблема превенции и разрешения возникших ситуаций, решением которой может стать феномен прощения, т.к. существует ряд исследований, доказывающих позитивный эффект прощения во взаимодействии между представителями разных этногрупп. Прощение способствует снятию межгруппового напряжения, межгрупповому примирению, повышению уровня субъективного благополучия и социальной гармонизации [2, 3].

В современной отечественной и зарубежной психологии феномен прощения рассматривается с позиции когнитивного (Гассин 1995; Энрайт 1992), психоаналитического (Halle, Sara 2017; Термос 2007), мотивационного (McCullough 1998; Worthington 2006), интерсубъектного (Гриценко, Чукова 2011), диспозиционного (Thompson, Snyder 2003, Адамян, Нартова-Бочавер 2020) подходов.

В отечественной социальной психологии способность (или предрасположенность) прощать определяется как личностное качество, заключающееся в намеренном и осознанном преодолении обиды на другого человека или на жизненные обстоятельства, которые расцениваются как несправедливые [4]. Способность прощать включает в себя готовность прощать, которая заключается в готовности изменить свои чувства и поведение по отношению к обиде, и компонент отсутствие руминаций (бессмысленных болезненных рассуждений на тему обиды) [5].

Современные исследователи отмечают, что детерминантами прощения

могут выступать следующие социально-психологические факторы: социально-психологические атрибуты, тип отношений к окружающим, ассертивное поведение личности, экстраверсия, наличие устойчивых гетеростереотипов, этническая идентичность, дисгармония межличностных отношений и др. [3, 6]. В контексте нашего исследования, важным является понимание детерминации готовности прощать в межэтническом взаимодействии.

Цель: выявление кросс-культурных эффектов социально-психологических детерминант на готовность прощать в межэтническом взаимодействии.

Методика:

В исследовании участвовали 249 человек в возрасте от 17 до 35 лет ($M=20,3$; $SD=2,8$; 35,3%; мужчин и 64,7% женщин). Участники исследования были разделены на три группы в соответствии с этноязыковым статусом: славянская (105 человек, причисляющие себя к русским, граждане России), финно-угорская (71 человек, причисляющие себя к удмуртам, граждане России), тюркская (73 человека, причисляющие себя к татарам, туркменам, узбекам, казахам, граждане стран Центральной и Средней Азии).

Для диагностики готовности прощать в межэтническом взаимодействии использовалась русскоязычная версия методики «Шкала прощения Хартланд» (адаптация С. К. Нартова-Бочавер, А. А. Адамян) [5].

Для исследования коммуникативно-поведенческих факторов использовались методики: Биполярная шкала «Диагностика содержания и степени позитивности / негативности «Appearance»-стереотипов» (А. А. Бзезян, В. А. Лабунская) [7]; Адаптированный опросник атрибутивного стиля ASQ М. Селигмана для России (Л. М. Рудина) [8]; Тест ассертивности А26 (В. П. Шейнов) [9]; «Методика диагностики этнической идентичности» (Г. У. Солдатова, С. В. Рыжова) [10]; Методика «Субъективная оценка межличностных отношений» (С. В. Духновский) [11]; Опросник для диагностики межличностных отношений (Т. Leary, адаптация Л. Н. Собчик) [12].

При анализе результатов исследования использовались методы обработки данных: описательные статистики, множественный регрессионный анализ. Обработка данных осуществлялась при помощи программы IBM SPSS Statistics 22.

Результаты. Для анализа социально-психологических эффектов на зависимую переменную *готовность прощать* в межэтническом взаимодействии был проведен множественный регрессионный анализ отдельно в каждой этноязыковой группе.

В славянской этноязыковой группе социально-психологические факторы объясняют 16,1% дисперсии переменной *готовность прощать* в межэтническом взаимодействии. Значимый эффект на зависимую переменную оказывают позитивные этнические «Appearance»-стереотипы (автостереотипы ($\beta=0,323$, $p=0,058$), гетеростереотипы ($\beta=-0,297$; $p=0,085$)) и этническая

идентичность (этнонигилизм ($\beta = -0,452$; $p=0,000$), этноизоляционизм ($\beta = 0,282$; $p=0,017$)).

Готовность прощать в межгрупповом взаимодействии в славянской этноязыковой группе связана с авто- и гетеростереотипами и этнической гиперидентичностью. Данные результаты согласуются с результатами предыдущих исследований о том, что русским свойственны автостереотипы восхищения (согласно модели содержания стереотипов) [13]. Это значит, что русские считают себя надежными, дружелюбными, открытыми, способными, амбициозными. Русскими позитивно воспринимаются белорусы и другие дружественные славянские народы. Кроме того, согласно исследованию Д. С. Григорьева, в процессе стереотипизации на формирование стереотипов оказывает эффект не только этническая принадлежность, но и религия и миграционный статус. Так, группы, обозначаемые как «мигранты», в меньшей степени наделены положительными характеристиками [13, с. 236]. Таким образом, убежденность в своей щедрости, великодушии оказывают значимый эффект на *готовность прощать* в межэтническом взаимодействии.

В финно-угорской этноязыковой группе социально-психологические факторы объясняют 60,7% дисперсии переменной *готовность прощать* в межэтническом взаимодействии. Значимый эффект на зависимую переменную оказывают позитивные этнические «Appearance»-стереотипы (автостереотипы ($\beta = -0,372$; $p=0,034$), гетеростереотипы ($\beta = 0,394$; $p=0,027$)), субъективные характеристики межличностных отношений (напряженность ($\beta = -0,456$; $p=0,001$), отчужденность ($\beta = 0,304$; $p=0,012$), конфликтность ($\beta = -0,618$; $p=0,000$), агрессия в отношениях ($\beta = 0,567$; $p=0,000$)), этническая идентичность (этнонигилизм ($\beta = -0,261$; $p=0,012$), позитивная этническая идентичность ($\beta = 0,221$; $p=0,021$)), социально-психологические атрибуции («генерализация хорошего» ($\beta = -0,169$; $p=0,094$), «устойчивость хорошего» ($\beta = 0,193$; $p=0,039$), «генерализация плохого» ($\beta = 0,194$; $p=0,042$), «персонализация плохого» ($\beta = -0,2$; $p=0,032$)).

Таким образом, *готовность прощать* в межэтническом взаимодействии у в группе финно-угров связана с позитивной этнической идентичностью: чем позитивнее человек относится к своей этнической принадлежности, принимая при этом представителей других этносов, тем больше он готов прощать «других». Эти выводы доказывают значимость этнической идентичности в детерминации прощения [6].

Значимую роль в детерминации *готовности прощать* в межэтническом взаимодействии представителей удмуртской группы выполняют позитивные авто- и гетеростереотипы. При этом эффект автостереотипов носит обратный характер: чем менее выражены позитивные автостереотипы, тем больше удмурты готовы прощать «других» [14]. Согласно исследованию А. Н. Петрова, удмуртскому народу в конфликтной или нестабильной

ситуации свойственна повышенная рефлексивность и наличие внутренних переживаний [15].

Представители финно-угорской этноязыковой группы в большей степени готовы прощать «других», если их межличностные отношения не затрагивают значимых аспектов жизнедеятельности. Кроме того, удмуртские респонденты готовы прощать ради достижения социальной гармонии и избегания конфронтации, что согласуется с характеристиками удмуртской ментальности и культурными ценностями этноса [16, 17].

Значимый эффект на зависимую переменную оказывают оптимистичные социально-психологические атрибуции. Представители удмуртской группы склонны воспринимать позитивные ситуации во взаимоотношениях с представителями других этносов как постоянные, а негативные — как временные. При этом удмуртам не свойственно видеть причины плохих событий исключительно в собственном поведении (т.е. присутствует понимание множественности причин негативных событий), что приводит к готовности прощать других.

В тюркской этноязыковой группе социально-психологические факторы объясняют 61% дисперсии переменной «готовность прощать» в межэтническом взаимодействии. Значимый эффект на зависимую переменную оказывают позитивные этнические «Appearance»-гетеростереотипы ($\beta = 0,286$; $p = 0,001$), тип этнической идентичности (этническая индифферентность ($\beta = 0,296$; $p = 0,001$), этнофанатизм ($\beta = -0,523$; $p = 0,000$)), социально-психологические атрибуции («устойчивость плохого» ($\beta = -0,156$; $p = 0,077$)), тип отношений к окружающим (властно-лидирующий ($\beta = 0,191$; $p = 0,085$), независимо-доминирующий ($\beta = -0,292$, $p = 0,005$), покорно-застенчивый ($\beta = 0,164$; $p = 0,062$)), ассертивное поведение ($\beta = 0,163$; $p = 0,073$), экстраверсия ($\beta = 0,163$; $p = 0,073$).

В тюркской этноязыковой группе на *готовность прощать* «других» эффект оказывает этноидентичность (позитивная этническая идентичность и этническая индифферентность) [18]. Значимый эффект оказывают межличностные отношения: уверенное поведение, кротость, оптимистичные социально-психологические атрибуции, направленность на других способствуют *готовности прощать* в межэтническом взаимодействии. Согласно религиозным воззрениям ислама, мусульманин должен действовать в соответствии с ожиданиями Бога: Бог повелевает мусульманам прощать даже тогда, когда обычной реакцией на обиду или оскорбление является возмездие [17].

Выводы. Готовность человека прощать может стать ключевым фактором, способствующим разрешению межэтнических конфликтов. В результате исследования нами были выявлены универсальные и этно-специфические особенности социально-психологической детерминации *готовности прощать* в межэтническом взаимодействии, а именно:

— универсальными детерминантами *готовности прощать* в межэтническом взаимодействии являются этническая идентичность и этнические стереотипы (авто- и гетеростереотипы).

— в славянской этноязыковой группе (русские) *готовность прощать* «других» детерминирована позитивной этнической идентичностью. Работа специалистов психологических служб вузов должна строиться на таких положительных качествах, как великодушие, комплиментарность, принятие и толерантность, отличительных этнопсихологических особенностях русского народа.

— в финно-угорской (удмурты) этноязыковой группе детерминантами *готовности прощать* выступают субъективные характеристики межличностных отношений и оптимистичные социально-психологические атрибуции. Специалистам психологических служб вузов необходимо направить усилия на формирование оптимистичности и уверенности в себе.

— в тюркской этноязыковой группе (татары, туркмены, узбеки, казахи) значимыми детерминантами *готовности прощать* выступают социально-психологические атрибуции, отношение к окружающим, ассертивность поведения и направленность на других. При разработке тренинговых программ профилактики и разрешения межэтнических конфликтов, ориентированных на данную этноязыковую группу, специалистам психологических служб вузов необходимо уделять особое внимание развитию у участников таких качеств, как уверенности в себе и доброжелательность в отношениях с представителями других этносов. К тому же необходимо учитывать особенности религии, которую исповедуют представители этой группы.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые были изучены социально-психологические детерминанты *готовности прощать* в межэтническом взаимодействии в кросс-культурном аспекте. Полученные результаты обладают практической значимостью, так как могут быть использованы специалистами психологических служб вузов при разработке программ социально-психологической адаптации образовательных мигрантов и превенции межэтнических конфликтов в образовательных учреждениях.

Литература:

1. Иностранные студенты в России в 2024: Вузы, квоты, стипендия // Российская газета: [сайт] Источник: <https://rg.ru/2024/03/12/obuchenie-v-rossii-dlia-inostrancev-vse-chtotuzhno-znat.html#1> — (дата обращения: 10.04.24).
2. *Fourie M., Hortensius R., Decety J.* Parsing the components of forgiveness: Psychological and neural mechanisms. // *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2020. Vol. 112.— P. 437–451. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2020.02.020.
3. *Hamer K., Penczek-Zapała M., Bilewicz M.* “Humanum ignoscere est”. The relationship of national and supranational identifications with intergroup forgiveness. // *Personality and Individual Differences*, 2017. Vol. 105.— P. 257–263. DOI: 10.1016/j.paid.2016.09.058.
4. Нартова-Бочавер С. К., Пак В. В. Аутентичность и способность прощать при разных уровнях стресса: предварительное исследование [Электронный ресурс] // *Клиническая и специальная психология*, 2022. Том 11. № 1. С. 141–163. DOI: 10.17759/cpse.2022110107 <https://doi.org/10.17759/cpse.2022110107>

org/10.17759/cpse.2022110107.

5. Нартова-Бочавер С. К. Способность прощать и домашняя среда как аспекты межличностного взаимодействия / С. К. Нартова-Бочавер, А. А. Адамян // Социальная психология и общество, 2020. Т. 11. № 1. С. 193–210. DOI 10.17759/sps.2020110112.

6. Petrović N. Intergroup Contact and Ingroup Identification as Predictors Intergroup Attitudes and Forgiveness in the Serbian Context: The Moderating Role of Exposure to Positive Information. // *Primenjena Psihologija*, 2017. Vol. 10. P. 477–497.

7. Этнолукизм: эмпирическая модель и методы исследования. Коллективная монография / А. А. Альперович, А. А. Бзезян, В. А. Лабунская, Д. В. Погонцева // Под научной редакцией проф. В. А. Лабунской. Ростов-на-Дону: Издательство Мими Тайп. 2018. 258 с.

8. Тест на оптимизм: Метод определения атрибутив. стилей: (На основе "Attributional style questionnaire" М. Э. Селигмана): Метод. пособие / Л. М. Рудина; Под ред. В. М. Русалова. Москва: Наука. 2002. 21 с.

9. Шейнов В. П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2018. № 2. С. 147–161.

10. Ткач Н. М. Этнопсихология и психология межкультурной коммуникации: практическое руководство. М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос.ун-т им. Ф. Скорины. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. 2016. 43 с.

11. Духовский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб.: Речь. 2009. 141 с.

12. Собчик Л. Н. Методы психологической диагностики. Вып. 3. Диагностика межличностных отношений. Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т. Лири. Метод. Руководство. М.: Би. 1990. 46 с.

13. Григорьев Д. С. Модель содержания стереотипов и этнические стереотипы в России // Журнал социологии и социальной антропологии. 2020. Том 23. № 2. С. 215–244.

14. Хотинец В. Ю. Этнические стереотипы: гендерный аспект (на примере доминантных народов удмуртской Республики) // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2008. № 2. С. 227–230.

15. Петров А. Н. Сравнительный анализ особенностей ментальности удмуртов и русских на примере выпускников средних учебных заведений удмуртской Республики // Вестник МАЭ. 2017. № 7. С. 84–90.

16. Хотинец В. Ю. О возможности отражения в этнических стереотипах типичных черт этнического характера // Идентичность и толерантность / Ответственный редактор Н. М. Лебедева. М.: Институт этнологии и антропологии им. Н. Н. Миклухо-Маклая РАН. 2002. С. 266–284.

17. Хотинец В. Ю. Посредующая роль этнического образа в межэтнических отношениях / В. Ю. Хотинец, Е. А. Молчанова // Психологический журнал. 2014. Том 35. № 3. С. 40–57. DOI: 10.31857/S20000609-6-1.

18. Судницикова А. В. Кросс-культурные различия прощения в ситуации внутри- и межэтнического взаимодействия // XXII Международная научно-практическая конференция молодых исследователей образования. Наставничество в педагогической и научной деятельности: исследования и практики: тезисы конференции. Москва: ФГБОУ ВО МГППУ. 2023. С. 254–259.

УДК 378.147:378.661

**ФОРМИРОВАНИЕ ДЕОНТОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНЦИИ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Филатова Юлия Сергеевна

*психолог центра социально-психологического сопровождения, кандидат
медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
медицинский университет» Минздрава России, г. Ярославль, Российская
Федерация
y.s.filatova@mail.ru*

Одинцова Оксана Юрьевна

*руководитель центра социально-психологического сопровождения,
кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Ярославский
государственный медицинский университет» Минздрава России
г. Ярославль, Российская Федерация
oksana2186@yandex.ru*

Кашапов Артем Сергеевич

*психолог центра социально-психологического сопровождения, кандидат
психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
медицинский университет» Минздрава России, г. Ярославль, Российская
Федерация
yarmirko@mail.ru*

**FORMATION OF DEONTOLOGICAL COMPETENCE IN STUDENTS
AT MEDICAL UNIVERSITY**

Filatova Yulia Sergeevna

*psychologist of the centre of social and psychological support, Ph.D. of Medical
Sciences, Associate Professor, FGBOU VO Yaroslavl State Medical University of
the Ministry of Health of Russia, Yaroslavl, Russia y.s.filatova@mail.ru*

Odintsova Oksana Yurievna

*Head of the Centre of Social and Psychological Support of FSBEI VO
Yaroslavl State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Ph.D. of
Psychological Sciences, Yaroslavl, Russia
oksana2186@yandex.ru*

Kashapov Artem Sergeevich

*Psychologist of the centre of socio-psychological support, Ph.D. of Psychological
Sciences Yaroslavl State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Associate Professor, Yaroslavl State Medical University of the Ministry of Health of
Russia, Yaroslavl, Russia
yarmirko@mail.ru*

Аннотация. В статье авторы рассматривают вопросы взаимоотношения врача и пациента в аспектах деонтологии, а также важность формирования деонтологической компетентности врача на этапе обучения в медицинском университете. Приводятся результаты эмпирического исследования взаимосвязи компонентов деонтологической компетентности врача с уровнем сформированности профессиональных коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта. Авторы приходят к выводу о важности внедрения профессиональных коммуникативных идеалов и навыков в систему ценностей будущих врачей, а также разработке программ для формирования эмоционального интеллекта в работу центров психологического сопровождения медицинских вузов.

Annotation. In the article, the authors consider the issues of the relationship between a doctor and a patient in the aspects of deontology, as well as the importance of forming a doctor's deontological competence at the stage of studying at a medical university. The authors present the results of an empirical study of the relationship between the components of a doctor's deontological competence and the level of proficiency of professional communication skills and emotional intelligence. The authors conclude that it is important to introduce professional communicative ideals and skills into the value system of future doctors, as well as to develop programs for the formation of emotional intelligence in the work of psychological support centers of medical universities.

Ключевые слова: деонтологическая компетентность врача; профессиональные коммуникативные навыки; межличностный эмоциональный интеллект; внутриличностный эмоциональный интеллект.

Keywords: deontological competence of a doctor; professional communication skills; interpersonal emotional intelligence; intrapersonal emotional intelligence.

Вопросы общения врача и пациента всегда привлекали внимание исследователей. Начиная с времен Гиппократ и до настоящего времени аспекты их взаимодействия вызывают много спорных вопросов. При анализе различных моделей взаимодействия врача и пациента в современной литературе [1], хочется обратить внимание на отсутствие универсальной модели, а также недостаточное понимание роли личности врача, его психологических особенностей, влияющих на это взаимодействие.

Также неотъемлемой частью работы врача являются этические аспекты взаимодействия с пациентом. Этика как совокупность норм поведения, морали, чувства долга и ответственности, совести и достоинства должна быть важной составляющей профессиональной деятельности врача [2]. Соблюдение профессионально этики легло в основу принципов деонтологии, которая определяется совокупностью нравственных и этических норм в рамках профессиональной деятельности.

Вопросы медицинской деонтологии чаще всего освещаются в философских исследованиях (А. Донаган, Г. Харт, Т. Нагель, П. Сингер, Р. Адамс, П. Рейлтон, Р. Гудин, Л. Мерфи, Т. Киддер и др.), социальных (А. А. Возми-тель, Д. А. Мельникова, Н. И. Аргонина и др.) и юридических (Л. В. Буланова, Н. И. Воробьев, А. В. Лозовский, Р. И. Михеев, А. А. Мохов, Ю. С. Савенко, Ю. Д. Сергеев и др.). Психологические аспекты медицинской деонтологии

затрагивают аспекты врачебного мышления и взаимодействия врача и пациента (Н. А. Ардамацкий, С. П. Боткин, И. В. Давыдовский, И. Е. Дядьковский, И. А. Захаров, Г. А. Захарьин, В. Г. Ерохин, В. И. Катеров, В. Г. Кондратьев, Ю. П. Лисицин, М. Я. Мудров, Н. И. Пирогов, А. С. Попов, Л. П. Урванцев, Г. И. Царегородцев, О. П. Щепин).

Понятие «деонтологическая компетентность» дано в работах И. П. Слюсаревой, К. К. Пашаян, И. А. Филатовой и определяется как: свойство личности специалиста, позволяющее ему продуктивно взаимодействовать с внутренней (профессиональной) и внешней (социальной) средой благодаря наличию деонтологических знаний, умений и навыков, профессионально важных деонтологических качеств, направленное на успешное личностно-профессиональное взаимодействие с пациентами и обеспечивающее эффективную организацию лечебно-профилактического процесса и решение профессиональных задач (И. П. Слюсарева); система знаний, мировоззренческих и нравственных ценностей, которая определяется профессионально-нравственными идеалами и ценностям (К. К. Пашаян); метауровень профессиональной компетентности, уровень теоретической и практической готовности к профессиональной деятельности на основе норм профессионального поведения (И. А. Филатова)[3].

Большую роль в отношениях врача с пациентом играет личность врача. Сформированность у него таких важных качеств как эмпатия, способность выстраивать коммуникацию, умение предотвращать или взаимодействовать конфликтных ситуациях [4].

По мнению многих авторов общение врача с пациентом играет большую роль в успешности лечебного процесса. И характер этого взаимодействия определяется не только характером заболевания и личностью пациента, но и теми обстоятельствами в которых оно происходит. И перед врачом, как носителем знаний стоит задача не только поставить диагноз, назначить лечение, но и профессионально донести эту информацию до пациента, избегая ятрогении.

Современное развитие медицины во многом опирается на новые технологии как в диагностике, так и в лечении. При этом фокус внимания смещается от гуманистических традиций в сторону научно-технического прогресса, нивелируя этические и психологические факторы в достижении клинического эффекта. Медицина в большей степени, чем другие сферы человеческой жизнедеятельности базируется на духовности, совестливости, доброжелательности, соблюдении нравственных норм [5]. И формирование этих важных для врача качеств должно начинаться с момента поступления в медицинский университет.

На наш взгляд, совокупность морально-этических принципов и ряда психологических особенностей личности врача формируют у него способность выстраивать эффективное взаимодействие с пациентом, что и определяет

его деонтологическую компетентность.

Цель исследования оценить взаимосвязь компонентов деонтологической компетентности будущего врача на этапах профессионализации с уровнем коммуникативной компетентности и сформированностью эмоционального интеллекта

Материалы и методы. Нами были проанкетированы 50 студентов и 87 ординаторов Ярославского государственного медицинского университета. Им было предложено заполнить анкеты «Коммуникативная компетентность врача» Н. В. Яковлева, Л. П. Урванцев; «Эмоциональный интеллект» Д. И. Люсин, а также авторский опросник «Деонтологическая компетентность врача» Ю.С. Филатова, Н. Б. Лутова, в котором представлены ситуационные этические задачи.

Результаты. При проведении корреляционного анализа (коэффициент ранговой корреляции Спирмена) в группах студентов и ординаторов были обнаружены следующие взаимосвязи. У студентов (табл. 1) конструктивный компонент деонтологической компетентности на прямую связан с уровнем межличностного эмоционального интеллекта ($R=0,38$; $p<0,01$). Также обнаружена обратная корреляционная взаимосвязь межличностного эмоционального интеллекта ($R= -0,3$; $p<0,05$) и профессиональных коммуникативных идеалов ($R= -0,31$; $p<0,05$) с индифферентным компонентом деонтологической компетентности.

Таблица 1. Взаимосвязь шкал эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков с компонентами деонтологической компетентности у студентов

студенты	Конструктивный компонент	Индифферентный компонент	Деструктивный компонент
Коммуникативные идеалы			
Коммуникативные умения			
Профессиональные коммуникативные идеалы		-0,31*	
Профессиональные коммуникативные умения			
Межличностный ЭИ	0,38**	-0,30*	
Внутриличностный ЭИ			

(примечание * $p<0,05$; ** $p < 0,01$)

В группе ординаторов (табл. 2) было обнаружено больше корреляционных связей. Так, с конструктивным компонентом деонтологической компетентности была обнаружена прямая корреляционная связь с годом обучения ($R= 0,29$; $p<0,01$), профессиональными коммуникативными идеалами ($R=$

0,34; $p < 0,01$); профессиональными коммуникативными умениями ($R = 0,28$; $p < 0,01$); межличностным ($R = 0,25$; $p < 0,05$) и внутриличностным ($R = 0,24$; $p < 0,05$) эмоциональным интеллектом. Индифферентный компонент деонтологической компетентности имеет обратную корреляционную взаимосвязь с коммуникативными умениями ($R = -0,30$; $p < 0,01$); профессиональными коммуникативными идеалами ($R = -0,33$; $p < 0,01$) и умениям ($R = -0,24$; $p < 0,05$); межличностным ($R = -0,35$; $p < 0,01$) и внутриличностным ($R = -0,28$; $p < 0,01$) эмоциональным интеллектом. Деструктивный компонент деонтологической компетентности имеет обратную корреляционную взаимосвязь с годом обучения ($R = -0,21$; $p < 0,05$); коммуникативным умениями ($R = -0,26$; $p < 0,05$), профессиональными коммуникативным идеалами ($R = -0,36$; $p < 0,001$) и межличностным эмоциональным интеллектом ($R = -0,29$; $p < 0,01$).

Таблица 2. Взаимосвязь шкал эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков с компонентами деонтологической компетентности у ординаторов

Ординаторы	Конструктивный компонент	Индифферентный компонент	Деструктивный компонент
Год обучения	0,29**		-0,21*
Коммуникативные идеалы			
Коммуникативные умения		-0,30**	-0,26*
Профессиональные коммуникативные идеалы	0,34**	-0,33**	-0,36***
Профессиональные коммуникативные умения	0,28**	-0,24*	
Межличностный ЭИ	0,25*	-0,35**	-0,29**
Внутриличностный ЭИ	0,24*	-0,28**	

(примечание * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$)

Обсуждение. В выборке студентов обнаружено, что **конструктивный компонент** деонтологической компетентности (умение решать возникшие сложные этические и деонтологические ситуации) взаимосвязан только с межличностным интеллектом — понимание чужих эмоций и управление ими. В то же время у ординаторов уровень сформированности этого компонента связан с уровнем профессиональных коммуникативных идеалов

и умений и как межличностного, так и внутриличностного (понимание и управления своими эмоциями) интеллекта.

Индифферентный компонент деонтологической компетентности (безразличие, абстрагирование и отказ от принятия решения в сложных деонтологических ситуациях) у студентов обратно взаимосвязан с профессиональными коммуникативными идеалами и межличностным интеллектом. У ординаторов — с коммуникативными навыками, профессиональными коммуникативными идеалами и навыками, межличностным и внутриличностным эмоциональным интеллектом.

Деструктивный компонент деонтологической компетентности (агрессивное поведение в сложных деонтологических ситуациях) у ординаторов обратно взаимосвязан со сформированностью коммуникативных умений и профессиональных коммуникативных идеалов и межличностным эмоциональным интеллектом. У студентов взаимосвязи обнаружено не было.

Выводы. Влияние на профессиональные коммуникативные идеалы — внедрение их в профессиональные ценности и формирование профессиональных коммуникативных навыков на этапе обучения в университете позволит повысить умения будущих врачей решать сложные деонтологические задачи в практической деятельности. Развитие эмоционального интеллекта и формирование его в сложных деонтологических ситуациях позволит улучшить взаимодействие врача и пациента.

Разработка и внедрение программ, включающих развитие коммуникативных навыков и развитие эмоционального интеллекта в работу центров психологического сопровождения медицинских вузов.

Литература:

1. Шабанова А. С., Боговин Л. В., Колосов В. П. Модели терапевтического взаимодействия врача и пациента. БЮЛЛЕТЕНЬ Выпуск 60, 2016. DOI: 10.12737/20129
2. Смычек В. Б. Этика и деонтология в работе врача-эксперта / В. Б. Смычек, И. А. Кирева // Здоровоохранение (Минск). 2022. № 4(901). С. 60–69
3. Костомарова Е. В. Сущность и содержание деонтологической компетентности студента-медика / Е. В. Костомарова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2013. № 8 (15). URL: <https://research-journal.org/archive/8-15-2013-august/sushhnost-i-soderzhanie-deontologicheskoy-kompetentnosti-studenta-medika> (дата обращения: 09.04.2024).
4. Филатова Ю. С. Конфликтная компетентность как фактор формирования коммуникативной компетентности врача на этапе обучения в интернатуре / Ю. С. Филатова, Ю. К. Рескайя // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность: сборник статей Международной научно-практической конференции, Москва, 25–27 апреля 2016 года / Министерство образования и науки РФ; Московский государственный университет дизайна и технологии. Том Часть 3. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Московский государственный университет дизайна и технологии" / 2016. С. 114–117.
5. К вопросу об организации научно — исследовательской работы студентов. Малыш Е. Ю., Ромашов Б. Б., Гречкин В. И. // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии/ Сб. ст. по материалам XXXIX междунар. Науч. Практ. Конф. № 4(39) Часть I. Новосибирск: Изд. «СибАК». 2014. с. 127–131.

УДК 37.015.3

**ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ГРАМОТНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
КЛУБНЫХ СООБЩЕСТВ**

Хайрова Зульфия Рафиковна

*Заведующий сектором координации и мониторинга деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, кандидат психологических наук Российской академия образования, Москва, Российская Федерация
zulya.r.90@yandex.ru*

Кудрячкова Анастасия Романовна

*Главный аналитик Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО Российская академия образования, Москва, Российская Федерация
anastasiromanovna@mail.ru*

Малинина Евгения Андреевна

*Главный специалист Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО Российская академия образования, Москва, Российская Федерация
zhenyamalinina@yandex.ru*

**OPPORTUNITIES TO IMPROVE THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL
LITERACY OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF CLUB
COMMUNITIES**

Khairova Zulfya Rafikovna

*Head of the Sector for Coordinating and monitoring the activities of Psychological services of the Federal Resource Center for Psychological Services in the Higher Education System of the Russian Academy of Sciences, Ph.D. of Psychological Sciences Russian Academy of Education, Moscow, Russia
zulya.r.90@yandex.ru*

Kudryakova Anastasia Romanovna

*Chief Analyst of the Federal Resource Center for Psychological Services in the Higher Education System of the Russian Academy of Sciences Russian Academy of Education, Moscow, Russia
anastasiromanovna@mail.ru*

Malinina Evgeniya Andreevna

*Chief Specialist of the Federal Resource Center for Psychological Services in the Higher Education System of the RAO Russian Academy of Education, Moscow, Russia
zhenyamalinina@yandex.ru*

Аннотация. В статье раскрываются особенности организации клубных психологических сообществ в образовательных организациях высшего образования. Приводятся актуальные формы работы клуба, значимые для участников клуба проблемы, примеры мероприятий, реализующихся в рамках клубного психологического сообщества. В статье обозначена важность наличия клубного психологического сообщества в организации высшего образования для формирования психологической грамотности каждого участника клуба и решения других важных проблем.

Annotation. The article reveals the peculiarities of the organization of club psychological communities in educational institutions of higher education. The current forms of the club's work, problems significant for the club members, and examples of activities implemented within the club's psychological community are given. The article highlights the importance of having a club psychological community in the organization of higher education for the formation of psychological literacy of each member of the club and solving other important problems.

Ключевые слова: клубные психологические сообщества; психологические службы; психологическая грамотность, психологическое сопровождение студентов.

Keywords: club psychological communities; psychological services; psychological literacy, psychological support of students.

В 2022 году Министерством науки и высшего образования Российской Федерации была утверждена концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования (далее — Концепция). Среди причин, обуславливающих необходимость разработки данного документа можно отметить ряд социальных и экономических изменений, произошедших в стране, которые обуславливают не только необходимость корректировки целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы, но и совершенствование психологического обеспечения образовательной деятельности с учетом новых требований к психолого-педагогическим условиям реализации образовательных программ [1].

Ожидаемыми результатами реализации Концепции является оказание психологической службой необходимого психологического сопровождения участников образовательного процесса. В рамках задач высшего образования психологическая служба нацелена на то, чтобы способствовать развитию, адаптации и обучению студентов, одновременно предотвращая опасное и саморазрушительное поведение. По сути, служба решает задачи всестороннего обеспечения условий для эффективного прохождения образовательного процесса и формирования личности выпускника.

В соответствии с планом мероприятий по реализации Концепции Федеральным ресурсным центром психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования был проведен мониторинг актуального состояния психологического сопровождения обучающихся в системе высшего образования Российской Федерации с учетом региональной специфики и типа образовательной организации высшего образования [2].

Для студентов являются актуальными проблемы самопознания, адекватной идентификации себя с другими, проблемы адаптации к новому статусу, коллективу, внешним требованиям. Многие юноши и девушки сталкиваются с трудностями в построении доверительных отношений. Молодые люди часто имеют проблемы с самооценкой и склонны преувеличивать или принижать свои возможности.

Деятельность клубного сообщества в образовательной организации позволяет студентам если не решить, то существенно снизить градус озвученных проблем. Работа в психологическом клубном сообществе существенно расширяет сферу личностной и творческой самореализации, обеспечивает возможность примерить различные социальные роли, формирует и развивает широкий спектр личностных качеств. Важной целью психологического клуба является также социальная адаптация субъектов образовательного процесса.

Исследование деятельности психологических клубных сообществ в системе высшего образования проводили с целью изучения возможности повышения уровня психологической грамотности студенчества средствами клубных сообществ.

Задачами данного исследования являлось:

- выявление востребованности данного формата в студенческой среде;
- выявление востребованности психологических знаний у студентов вузов, обучающихся по психологическому направлению подготовки (специальностям);
- изучение возможности тиражирования эффективных психологических практик;
- выявление контингента участников клубных сообществ;
- выявление направлений деятельности клубных сообществ;
- выявление актуальной проблематики деятельности клубных сообществ;
- определение ресурсов информационного сопровождения деятельности психологических клубных сообществ [3].

В исследовании приняли участие 14 образовательных организаций высшего образования, принимающих участие в пилотной апробации модели психологической службы в системе высшего образования Российской Федерации. Ведомственная принадлежность представленных образовательных организаций высшего образования различна: Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство здравоохранения Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации; Правительство Российской Федерации.

Результаты исследования показали, что клубные сообщества (например, психологический клуб, киноклуб, клуб самопомощи, волонтерские сообщества и др.) созданы и функционируют только на базе пяти вузов (41,67%).

Основными участниками клубных сообществ являются студенты. В еди-

нических случаях в работе клубов принимают участие преподаватели. Среди клубных сообществ, есть те, которые занимаются психологическим просвещением и профессиональной ориентацией школьников, а также по личному запросу проводят диагностику студентов, преподавателей и родителей.

Организируют работу клубных сообществ как психологи-практики, с ученой степенью кандидата психологических наук, так студенты-психологи старших курсов.

В большинстве случаев деятельность клубных сообществ направлена на оказание психологической помощи, в том числе организации и обеспечение психологической помощи и поддержки профессиональному и личностному росту студентов, а также адаптацию иностранных студентов в российское студенческое сообщество. Еще одним направлением является психологическая профилактика, в частности, профилактика аддиктивных форм поведения и межличностных конфликтов. Среди направлений деятельности клубных сообществ стоит отметить психологическое просвещение, популяризацию психологии и развитие профессиональных навыков студентов — будущих психологов.

Наиболее популярными формами работами являются тренинговые занятия, психологическая диагностика, лекции, в том числе для родителей и преподавателей.

Помимо этого, в психологических клубных сообществах активно проводят семинары, кинотерапии, различные игры, мастер-классы (предполагающие практическое и наиболее близкое соприкосновение с психологической наукой и практикой), дебаты (на острые темы психологии с житейской и научной точек зрения), медитативные занятия (которые помогут восстановить силы и прийти в состояние спокойствия), дискуссионные столы (где проходит общение на любую волнующую тему в комфортной, безопасной обстановке), также интересная, на наш взгляд, техника групповой работы — интерактивный театр, где целью является поиск путей выхода из сложной жизненной ситуации в рамках предложенного спектакля совместно со зрителями. Руководители клубов организуют мероприятия по психологическому просвещению и профилактике социальных дезадаптаций, заседания по различным тематикам.

Среди важных и актуальных тематик, над которыми работают психологи, руководители клубных сообществ можно выделить:

учебную адаптацию — проблемы, связанные с планированием личной учебной деятельности; сложности, связанные с подготовкой к семинарским занятиям, экзаменам, работа с учебной литературой, межличностные — трудности, связанные со взаимодействием студентов друг с другом в новом коллективе;

проблемы коммуникации — обсуждение формирования коммуникативных навыков, особенностей ведения дискуссии, вопросы общения,

построения коммуникации между людьми, выход из конфликтов;

эмоциональную сферу — находят применение техники, направленные на развитие эмоциональной и личностной сферы, на формирование эмоционального интеллекта, эмоциональной устойчивости, развитие навыков саморегуляции;

целеполагание — обучение техникам и методам поиска и выбора целей, их достижения, а также осознание собственных ценностных ориентаций и жизненных целей [4].

Помимо этого, нами были проанализировано, каким образом осуществляется информационное сопровождение деятельности психологических клубных сообществ. Клубы имеют свои странички в социальных сетях (ВК, Телеграмм), где размещаются анонсы мероприятий, опросы, тематические посты, пост-релизы, видеоматериалы и т.д.

Подводя итоги, мы пришли к выводу, что наличие психологического клуба решает важную задачу повышения уровня психологической грамотности студенчества средствами клубных сообществ, позволяет справиться со стигматизацией психологической помощи, способствует психологическому просвещению участников клуба. Помимо прочего, психологическое клубное сообщество позволяет его участникам обеспечить решение большого спектра проблем, например, проблемы адаптации, межличностных отношений, эмоциональной сферы. Мы отмечаем большую потребность в организации психологического клубного сообщества в организациях высшего образования.

Литература:

1. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждено Министерством науки и высшего образования Российской Федерации 29.08.2022 г.) URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/516/xdftu8026hfpsj25wku83surbakmxd9.pdf> (дата обращения: 03.05.2024 г.)
2. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / Министерство просвещения Российской Федерации. — Москва, 2020. 209 с.
3. Андронникова О. О. Психологическая служба в системе высшего образования: проблемы и актуальные задачи [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 1. С. 85–94.
4. Плотникова Е. С. Психологический студенческий клуб как форма психологической помощи студентам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2021. № 2 (43).

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНЧЕСКИМ СЕМЬЯМ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СУПРУГОВ

Цветкова Наталья Афанасьевна

руководитель психологической службы, кандидат психологических наук, доцент, Московский педагогический государственный университет, Институт психологии и педагогики, кафедра психологии развития личности, Москва, Российская Федерация
na.tsvetkova@mpgu.su, mynatulechka@mail.ru

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENT FAMILIES, TAKING INTO ACCOUNT THE PECULIARITIES OF SELF-ACTUALIZATION OF SPOUSES

Tsvetkova Natalia Afanasievna

Head at Psychological Center, Ph.D. of Psychological Sciences, Docent Moscow Pedagogical State University, Institute of Psychology and Pedagogy, Department of Psychology of Personal Development, Moscow, Russia
na.tsvetkova@mpgu.su, mynatulechka@mail.ru

Аннотация. На выборке из 30 супружеских пар без детей с длительностью брака не более 5 лет, в которых как минимум один супруг является студентом (бакалавром или магистром) ВУЗа, установлена высокая степень стремления к самоактуализации и у мужей, и у жен, причем у жен многие характеристики самоактуализирующейся личности (семь из десяти) выражены в большей степени, чем у мужей. Обнаружена положительная корреляционная связь между удовлетворенностью браком и выраженностью характеристик самоактуализирующейся личности: чем выше удовлетворенность браком, тем в большей степени и мужья, и жены чувствуют, что семья не является препятствием на пути их самоактуализации. Следовательно, психологическая помощь студенческим семьям должна быть направлена на поиск психологических механизмов установления баланса между системами индивидуальных и семейных ценностей с учетом стремления каждого из супругов к самоактуализации.

Annotation. In a sample of 30 couples without children with a marriage duration of no more than 5 years, in which at least one spouse is a student (bachelor or master) A high degree of striving for self-actualization has been established in both husbands and wives, and in wives many characteristics of a self-actualizing personality (seven out of ten) are expressed to a greater extent than in husbands. A positive correlation was found between marital satisfaction and the severity of the characteristics of a self-actualizing personality: the higher the satisfaction with marriage, the more both husbands and wives feel that the family is not an obstacle to their self-actualization. Therefore, psychological assistance to student families should be aimed at finding psychological mechanisms for establishing a balance between the systems of individual and family values, taking into account the desire of each spouse for self-actualization.

Ключевые слова: самоактуализация; молодая семья; удовлетворенность браком.

Keywords: self-actualization; young family; marital satisfaction.

Основу развития психологической службы в системе высшего образования должны составлять научные знания о психологических проблемах, с которыми сталкиваются обучающиеся, о трудностях, возникающих на пути преодоления проблем. Одной из важных проблемных ситуаций для студентов ВУЗов является ситуация совмещения учебы с налаживанием семейной жизни. Статистические данные свидетельствуют, что на последних курсах обучения в бакалавриате до 15% обучающихся вступают в брак, во время обучения в магистратуре этот процент растет, так что к возрасту 24 лет в браке состоят 24% мужчин и 32% женщин [1].

Начальный период семейной жизнедеятельности является исключительно важным. В это время молодые супруги осваивают новые для себя роли «жены» и «мужа», определяют на практике их содержательное наполнение, устанавливают баланс между границами «Я» и «Мы», планируют свое совместное будущее, в том числе рождение детей. От того, насколько успешно молодые люди решают эти задачи, во многом зависит стабильность семьи. Молодые семьи, не сумевшие успешно пройти процесс первичной адаптации, в большинстве случаев распадаются.

Этот факт доказывает статистика разводов до стажу семейной жизни: до 1 года — 3,6%, от 1 до 2 лет — 16%, от 3 до 4 лет — 18%, от 5 до 9 лет — 28%, от 10 до 19 лет — 22%, от 20 и более лет — 12,4% [2]. Таким образом, распадаются почти 20% молодых семей: каждая пятая семья не может самостоятельно справиться с процессом адаптации. Поэтому очевиден вывод: молодым семьям нужна помощь профессиональных психологов, специалистов в вопросах семьи и брака. Особенно, если это семьи студенческие, поскольку в это время у молодых людей — и у мужчин, и у женщин — одно из ведущих мест в системе ценностей занимает стремление к самореализации, к наиболее полному развитию своих индивидуальных способностей и, в целом, к самоактуализации.

Все вышесказанное определяет актуальность и практическую значимость проведенного нами исследования, целью которого явилось выявление особенностей самоактуализации у мужей и жен в студенческих семьях без детей.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи: а) проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме самоактуализации и проблеме первичной адаптации супругов в молодых семьях; б) проведено эмпирическое исследование с использованием трех психодиагностических методик: опросника «Диагностика самоактуализации личности (САМОАЛ)» А. В. Лазукина в адаптации Н. Ф. Калиной [3]; теста удовлетворенности браком В. В. Столина, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко [4]; теста «Измерение уровня любви и симпатии» З. Рубина.

В исследовании приняли участие 30 супружеских пар без детей с длительностью брака не более 5 лет. Как минимум один супруг в паре является студентом (бакалавром или магистром) ВУЗа.

Анализ литературы показал, что первоначально А. Маслоу определил самоактуализацию как «стремление человека постоянно воплощать, реализовывать себя, свои способности, свою сущность. У людей, наиболее склонных к самоактуализации, доминирующим мотивом поведения чаще всего является радость от использования своих способностей, и этим они отличаются от тех, кто стремится удовлетворить потребности в том, чего им недостает» [5].

По мере развития представлений о феномене самореализации, в фокусе внимания исследователей оказывается стремление самоактуализирующейся личности к реализации своих смысложизненных и ценностных ориентаций, к воплощению в реальных делах своих способностей и талантов в разных сферах жизнедеятельности. В целом, самоактуализирующаяся личность — это личность с творческим подходом к изучению и пониманию самой себя, своих отношений, своих целей и ценностей, получаемых результатов, готовая к изменениям, открытая новому опыту.

Очевидно, что у такой личности высока потребность связать свою жизнь с единомышленником, с человеком, который ее поймет и поддержит. Можно предположить, что оптимальным по параметру взаимопонимания может стать брак, заключаемый студентами ВУЗа. Эта гипотеза основывается на результатах многих исследований, где было показано, что стремление к самопознанию и раскрытию, к самообучению, саморазвитию и самоактуализации в высокой степени присуще большинству обучающихся в системе ВПО [6].

Однако практика работы Психологической службы МПГУ показывает, что образованные студентами молодые семьи, решая задачу адаптации друг к другу (сексуальной, бытовой, коммуникативной, ролевой) и перехода от состояния личной независимости каждого к состоянию взаимозависимости супругов, сталкиваются со многими проблемами. И одной из наиболее существенных является проблема различий в понимании того, что такое самоактуализация, кто из супругов имеет больше прав на индивидуальное развитие, вносит ли супружеская жизнь ограничения на самоактуализацию женщины и мужчины. В жизни молодой семьи зачастую устанавливается не атмосфера понимания и поддержки, а атмосфера соперничества, конкуренции, стремления использовать ресурсы семьи «в одни ворота» [7].

Такая атмосфера не может не сказываться негативно на качестве супружеского общения, на процессе осознания семейных ценностей, на принципах взаимоотношения молодой семьи с родительскими семьями обоих супругов.

Чтобы оказать квалифицированную помощь студенческой молодой семье, необходимо показать каждому супругу, каковы в их паре характеристики самоактуализации у мужа и жены; как обнаруженные различия могут быть использованы на благо супружеских отношений.

В проведенном нами эмпирическом исследовании самоактуализация оценивалась по следующим характеристикам: *ориентация во времени* (насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом»

и не пытаюсь найти убежище в прошлом), *ценности* (насколько человек разделяет такие ценности, как истина, добро, красота, целостность, справедливость), *взгляд на природу человека* (насколько человек верит в людей, в могущество человеческих возможностей), *потребность в познании* (способность к бытийному познанию — стремление к новому, интерес к жизни, не связанный напрямую с удовлетворением конкретных потребностей), *стремление к творчеству* (творческое отношение к учебе, работе, отношениям, к жизни в целом), *автономность, спонтанность, самопонимание* (наличие чувствительности человека к своим желаниям и потребностям), *аутосимпатия* (принятие себя, своих качеств — естественная основа психического здоровья и цельности личности), *контактность* (способность человека к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими) и *гибкость в общении* (насколько человек ориентирован на личностное общение, не склонен прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивает самораскрытие личности с самопредъявлением — стратегией и тактикой управления производимым впечатлением).

В проведенном эмпирическом исследовании было установлено, что молодым людям, обучающимся в ВУЗе и имеющим семью, независимо от их половой принадлежности, свойственна одинаковая выраженность трех характеристик самоактуализирующейся личности, а именно: *стремление постоянно реализовывать свои способности и именно в этом находить радость; жить настоящим, ценя свои сегодняшние чувства и переживания, не застревая в прошлом и без страха глядя в будущее; готовность ориентироваться на ценности* самоактуализирующейся личности.

Однако в большинстве характеристик самоактуализации (семи из десяти) наблюдаются статистически значимые различия между мужчинами и женщинами. Женщинам в большей степени, чем мужчинам:

- свойственна вера в людей, в возможности каждого человека ставить большие амбициозные цели и достигать их;
- у них более выражен интерес к новому, они больше ценят такую организацию жизни, которая дает возможность получать новые впечатления;
- женщинам в молодых семьях в большей степени свойственна зрелость личности, ее полнота и цельность, готовность брать на себя ответственность за принимаемые решения;
- для женщин самоактуализация является образом жизни, а не мечтой или стремлением, их жизнь более осознанна;
- женщины гораздо меньше, чем мужчины, склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами;
- у женщин более ярко выражена и лучше осознаваема позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки;
- для женщин более значима, по сравнению с мужчинами, предрасполо-

женность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми.

Из анализа данных, полученных с помощью шкалы любви и симпатии З. Рубина, было установлено, что любовь более значима в жизни женщин, тогда как для мужчин более ценной является симпатия партнеров друг к другу, или сходство взглядов.

Таким образом, полученные результаты показывают, что в молодых студенческих семьях женщины в большей степени, чем мужчины, готовы быть лидером, в большей степени готовы к процессу модернизации своей жизни по сравнению со стереотипами жизни прошлых поколений [7; 8]. Эта их готовность может входить в противоречие с установкой мужчин на то, что в браке ведущую роль должен играть муж, а не жена.

Важным результатом эмпирической части исследования является обнаружение положительной корреляционной связи между удовлетворенностью браком и выраженностью характеристик самоактуализирующейся личности и у мужей, и у жен. Таким образом, чем выше удовлетворенность браком, тем в большей степени и мужья, и жены чувствуют, что семья не является препятствием на пути их самоактуализации. И наоборот, чем менее супруги удовлетворены своим браком, тем менее удовлетворенными остаются их потребности в самоактуализации.

Полученные результаты могут быть использованы психологами-консультантами при оказании помощи молодым семьям. Понимание особенностей самоактуализации у жен по сравнению с мужьями дает пищу для размышлений им обоим и может настраивать молодых супругов на более глубокое понимание процесса первичной адаптации к браку.

Литература:

1. *Борисова У.С.* Анализ динамики брачности и разводимости в Республике Саха (Якутия) за 1980–2019 годы / У.С. Борисова, С.А. Петрова // *Общество: социология, психология, педагогика.* 2021. № 6. с. 14–19.
2. *Глухова Ю.А.* Статистика разводов / Ю.А. Глухова, Е.В. Бенько // *Наука и образование сегодня.* 2015. С. 117–120.
3. *Диагностика самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С.426–433.
4. *Столин В.В.* Опросник удовлетворенности браком / В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко // *Вестник Моск. Ун-та. сер.14. Психология.* 1984. № 2. с. 54–60.
5. *Маслоу А.* Мотивация и личность. В кн.: Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности.— Самара: Изд. дом "БАХРАХ". 1996. С. 422–449.
6. *Ланских М.В.* Самоактуализация личности студентов, обучающихся на разных направлениях подготовки в системе ВПО / М.В. Ланских, Ю.Н. Гут, Д.Н. Сазонов // *Педагогическое образование в России.* 2020. № 2. С. 159–165.
7. *Цветкова Н.А.* Особенности распределения семейных ролей в молодой семье с разным уровнем самооценки у супругов.— «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики». Серия «Познание». № 2 (февраль) 2023 г. С. 97–110.
8. *Цветкова Н.А.* Трансформация семейных ролей как ведущая тенденция современного этапа развития института семьи. Школа будущего. 2018. № 4. С. 41–46.

УДК 159.9

СОДЕРЖАНИЕ И ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Цымбалюк Анна Эдуардовна

доцент кафедры общей и социальной психологии, начальник психологической службы им. К. Д. Ушинского, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского», факультет социального управления, кафедра общей и социальной психологии, г. Ярославль, Российская Федерация
tsumba@inbox.ru

CONTENT AND FACTORS OF ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDYING AT A UNIVERSITY

Tsybalyuk Anna Eduardovna

Associate Professor of the Department of General and Social Psychology, Head of the Psychological Center, Ph.D. of Psychological Sciences, Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky, Faculty of Social Management, Department of General and Social Psychology, Yaroslavl, Russia
tsumba@inbox.ru

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирических исследований содержания адаптации и факторов, которые влияют на адаптированность студентов. Выделены внутренние факторы, которые влияют на адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности. Выявлено, что на адаптированность к учебной деятельности влияет способность справляться с трудностями, которые возникают в ходе осуществления деятельности, способность переходить от плана к действиям, удовлетворенность проживанием текущего момента, усталость. На адаптированность к учебной группе влияет готовность изучать профессиональную среду, собирая нужную информацию о профессиональных возможностях, готовность работать с максимальной отдачей ради достижения общих целей, активность, желание что-то делать и представление о своих сильных и слабых сторонах.

Annotation. The article presents the results of empirical studies of the content of adaptation and factors that influence students' adaptation. Internal factors that influence adaptation to the educational group and adaptation to educational activities are identified. It was revealed that adaptability to educational activities is influenced by the ability to cope with difficulties that arise during the implementation of activities, the ability to move from plan to action, satisfaction with living the current moment, and fatigue. Adaptation to the study group is influenced by the willingness to study the professional environment, collecting the necessary information about professional opportunities, the willingness to work with maximum efficiency in order to achieve common goals, activity, the desire to do something and an idea of one's strengths and weaknesses.

Ключевые слова: *социально-психологическая адаптация; учебно-деятельностная адаптация; адаптированность к учебной группе; адаптированность к учебной деятельности; факторы адаптации.*

Keywords: *socio-psychological adaptation; educational and activity adaptation; adaptability to the study group; adaptability to educational activities; adaptation factors.*

Исследование адаптированности студентов к обучению в вузе имеет теоретическую и практическую актуальность. Теоретическая актуальность заключается в том, что не в достаточной степени изучены факторы или качества, влияющие на разные виды адаптивности. Вместе с тем это важно понимать, поскольку помимо учебно-профессиональной деятельности студенты осуществляют и иные виды деятельности, которые называются метапрофессиональными (Ю. П. Поваренков): оптация, адаптация, построение карьеры и другие [1]. В теории дается описание качеств, которые влияют на данные виды метапрофессиональной деятельности, но эмпирически они раскрыты в недостаточной степени. Вместе с тем практическая актуальность заключается в необходимости выстроить систему психологического сопровождения для улучшения психологического благополучия, повышения адаптированности студентов, что способствует качеству их обучения.

Цель данной статьи: описать содержание и факторы адаптированности студентов 1 курса к учебной группе и учебной деятельности

Обратимся к содержанию основных понятий. Подробный анализ приведен в наших ранних статьях [2]. Адаптация рассматривается нами как разноаспектный процесс, и в широком смысле понимается как приспособление к изменяющимся условиям среды. Результатом данного процесса является адаптированность. При этом выделяются различные виды адаптации: социально-психологическая, психофизиологическая, учебно-деятельностная, организационная. В данной статье мы остановимся на результатах, касающихся учебно-деятельностной адаптированности и адаптированности к учебной группе [2].

Учебно-деятельностная адаптированность проявляется в выработке способов осуществления учебной деятельности, соблюдении требований, предъявляемых к студентам в процессе обучения, определенном уровне знаний и навыков [2]. Социально-психологическая адаптированность выражается в чувстве принадлежности студента к группе в целом, в наличии позитивных взаимоотношений с членами группы [2].

Если обратиться к содержанию адаптации студентов, то можно кратко описать результаты наших предыдущих исследований [2]. Нами были выявлены тенденции изменения адаптированности студентов первого курса от начала к концу учебного года. Было выявлено, что адаптированность к учебной группе снижается к концу учебного года, это говорит о присутствии сложностей во взаимодействии с однокурсниками. Присутствует

несформированность психологической структуры группы, уменьшается удовлетворенность отношениями в группе, могут появляться проблемы в коммуникациях (динамика была выявлена на основании сравнения показателей в начале и в конце учебного года и имеют статистически достоверные различия). Что касается тенденций в содержании учебно-деятельностной адаптированности, то уменьшается удовлетворенность своими достижениями, снижается оценка себя как студента, что свидетельствует о пересмотре студентом своей роли.

Наши результаты согласуются с исследованием Салиховой Н. Р., Фахрутдиновой А. Р., в котором выявлено, что самой частой проблемой при поступлении на первый курс вуза выступает перестройка всей системы отношений и взаимодействия человека с миром: необходимость интеграции человека в новые социальные группы; еще одной проблемой, которую они выделяют, является повышение требований к самоорганизации студента в новом для него образе жизни [3].

В связи с выделенными трудностями и тенденциями возникает вопрос о факторах адаптированности студентов к обучению в вузе. Авторы выделяют как внешние, так и внутренние факторы адаптации студентов. Так, в работе [4] анализируются подходы и приводится классификация, разработанная В. Ю. Хицкой, где систематизируется четыре группы факторов адаптации. Две группы внутренних факторов: 1. связанные с готовностью к учебной деятельности в вузе; 2. связанные с индивидуальными характеристиками адаптации (психологическая зрелость, специфика развития психических процессов); и две группы внешних факторов: 1. наставничество, подготовка преподавателей, мониторинг учебного процесса; 2. условия обучения и проживания [4].

Различные авторы исследуют самые разнообразные внутренние факторы адаптированности, которые касаются личностных особенностей студентов. В исследовании Шиляевой И. Ф. показано влияние перфекционизма на содержание социально-психологической адаптации [4]. Так Голубева Н. М., Голованова А. А. рассматривают в своем исследовании такие факторы как саморегуляция поведения, интернальность, экстраверсия и др. В качестве ведущего фактора ими была выявлена гибкость саморегуляции [5].

В рамках нашего исследования мы проверяли гипотезу о влиянии качеств личности, связанных с построением и реализацией карьеры, саморегуляцией деятельности, а также удовлетворенностью жизнью на адаптированность к учебной деятельности учебной группе.

Процедура и методы исследования. Исследование было проведено в I семестре 2023–24 учебного года сотрудниками психологической службы ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. В исследовании принял участие 81 студент I курса. Методики исследования: «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубровицкая, А. В. Крылова), «Карьерная самооффективность» (автор

Н. Бетц, адаптация Д. Бондаренко и Е. А. Могилёвкина), Опросник мотивации к карьере (авторы А. Ноэ, Р. Ноэ, Д. Баххубер, адаптация Е. А. Могилёвкина), Методика измерения карьерного самоопределения (А. Н. Дёмин, А. Б. Седых, Б. Р. Седых), «Способность самоуправления» (Н. М. Пейсахов), «Удовлетворенность жизнью», «ССПМ-2020» (В. И. Моросанова), Шкала карьерно-адаптационных способностей (М. Савикас, Э. Порфели, в адаптации Н. Г. Кондратюк, А. В. Бурмистровой-Савенковой, В. И. Моросановой). Математические методы обработки данных: описательная статистика, множественный регрессионный анализ.

Обратимся к результатам множественного регрессионного анализа, где зависимыми переменными выступают адаптированность к учебной деятельности и адаптированность к учебной группе.

Были получены следующие уравнения регрессии.

$AУД = 14,692 + (0,216) \text{ Карьерная устойчивость} + (-0,093) \text{ Жизненная включенность} + (-0,274) \text{ Усталость от жизни} + (0,441) \text{ Принятие решения}$

Данная модель объясняет 48,1% дисперсии зависимой переменной и является значимой по критерию Фишера (15,839; $p=0,000$).

Таким образом на адаптированность к учебной деятельности влияет карьерная устойчивость, жизненная включенность, усталость от жизни, принятие решения. То есть чем больше студенты способны эффективно справляться с трудностями и проблемами, возникающими в ходе осуществления их деятельности, переходить от плана к действиям, и меньше удовлетворены проживанием текущего момента, испытывают усталость, тем больше они адаптированы к учебной деятельности. Мы можем предположить, что как раз адаптация к решению учебных задач требует больших усилий и поэтому могут наступать такие состояния, как физическая слабость, астенические состояния, ощущение разбитости, то есть, это требует в том числе больших психофизиологических ресурсов. Можно предположить, что это определенная «цена» адаптированности к учебной деятельности. Эта цена может повышаться, когда студенты ориентируются на внешние критерии оценки, без учета внутренних потребностей и возможностей. Это подтверждается результатами более раннего исследования [2]. Также можно заметить, что способности, которые позитивно влияют на адаптированность к учебной деятельности непосредственно связаны с субъектной позицией студента.

$AУГ = 5,552 + (0,249) \text{ Любознательность} + (0,141) \text{ Карьерная причастность} + (0,075) \text{ Жизненная включенность} + (-0,256) \text{ Самооценка}$

Данная модель объясняет 45,4% дисперсии зависимой переменной и является значимой по критерию Фишера (12,079; $p=0,000$)

На адаптированность к учебной группе влияет любознательность карьерная причастность, жизненная включенность, самооценка. То есть, чем больше студенты изучают профессиональную среду, собирая нужную информацию о профессиональных возможностях, готовы работать с макси-

мальной отдачей ради достижения общих целей, присутствует активность, желание что-то делать, чем меньше у них представления о своих карьерных возможностях относительно своих сильных и слабых сторон, тем выше адаптированность к учебной группе, позитивные отношения с однокурсниками. Мы можем предположить, что на адаптированность к учебной группе влияют такие качества, которые так или иначе связаны с коммуникацией или каким-то образом стимулируют ее.

Таким образом, можно сделать следующие выводы.

1. Были выявлены качества, которые влияют на адаптированность к учебной деятельности и адаптированность к учебной группе. На адаптированность к учебной деятельности влияет способность преодолевать сложности, появляющиеся в процессе деятельности, способность переходить от плана к действиям, удовлетворенность проживанием текущего момента, усталость. На адаптированность к учебной группе влияет готовность изучать профессиональную среду, собирая нужную информацию о профессиональных возможностях, готовность работать с максимальной отдачей ради достижения общих целей, активность, желание что-то делать и представление о своих сильных и слабых сторонах. Мы можем видеть, что качества, влияющие на эти виды адаптированности различаются.

2. Для выстраивания системы психологического сопровождения адаптации студентов к обучению в вузе важно понимать не только тенденции в изменении содержания и уровня адаптированности, но и внутренние факторы, которые на них влияют. Можно предположить, что, делая дополнительный акцент в тренинговой или просветительской работе со студентами на темы, связанные со стрессоустойчивостью, планированием и расстановкой приоритетов, поддержанием психофизиологических ресурсов мы можем повысить адаптированность студентов.

Литература:

1. Поваренков Ю. П. Психология деятельности профессионала: монография / Ю. П. Поваренков. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. 243 с.
2. Цымбалюк А. Э. Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза / А. Э. Цымбалюк, Е. Ю. Мишучкова, С. С. Сидорова // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 6. С. 233–237.
3. Поваренков Ю. П. Психология деятельности профессионала: монография / Ю. П. Поваренков. — Ярославль: РИО ЯГПУ, 2021. 243 с.
4. Шилиева И. Ф. Проблема социально-психологической адаптации студентов, склонных к перфекционизму // Вестник Прикамского социального института. 2021. № 3 (90). С. 96–104.
5. Голубева Н. М. Факторы адаптации студентов к образовательной среде вуза / Н. М. Голубева, А. А. Голованова // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Аксиология образования. Психология развития. 2014. Т. 3, вып. 2(10). С. 125–130.

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, ОБРАЩАЮЩИХСЯ ЗА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

Шашкова Мария Сергеевна

*Психолог центра психологической поддержки студентов СтГМУ,
старший преподаватель кафедры клинической психологии ФГБОУ
ВО «Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства Здравоохранения РФ, г. Ставрополь, Российская
Федерация
mmslova@mail.ru*

Абакарова Эмма Гаджиевна

*Руководитель центра психологической поддержки студентов
СтГМУ, доцент кафедры философии и гуманитарных дисциплин,
кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Ставропольский
государственный медицинский университет» Министерства
Здравоохранения РФ, г. Ставрополь, Российская Федерация
amina.ab@mail.ru*

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MEDICAL UNIVERSITY
STUDENTS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP**

Shashkova Maria Sergeevna

*Psychologist of the Center for Psychological Support of Students of StSMU,
senior lecturer of the Department of Clinical Psychology, Stavropol State Medical
University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Stavropol, Russia
mmslova@mail.ru*

Abakarova Emma Gadzhievna

*Head of the Center for Psychological Support of Students of StSMU,
Associate Professor of the Department of Philosophy and Humanities, Ph.D. of
Psychological Sciences, Associate Professor, Stavropol State Medical University of
the Ministry of Health of the Russian Federation, Stavropol, Russia
amina.ab@mail.ru*

Аннотация. Современная молодежь является наиболее гибкой демографической группой населения, которая, не имея должного опыта в преодолении неизбежно возникающих проблем, нуждается в своевременной и комплексной поддержке, включающей социально — психологическую и педагогическую профилактику деструктивного (в том числе аутоагрессивного) поведения. В тезисах представлен анализ результатов психологического тестирования, проводимого на начальном этапе обращения студентов и ординаторов за психологической помощью к специалистам центра психологической поддержки Ставропольского государственного медицинского университета, с целью определения психологических характеристик этой

группы обучающихся. Представленные материалы психодиагностических исследований проведенных специалистами службы психологической поддержки студентов медицинского университета, подтверждают важность использования современного диагностического инструментария в стратегии выявления среди обучающихся «группы риска».

Annotation. *Modern youth is the most flexible demographic group of the population, which, without proper experience in overcoming inevitably arising problems, needs timely and comprehensive support, including socio-psychological and pedagogical prevention of destructive (including autoaggressive) behavior. The theses present an analysis of the results of psychological testing conducted at the initial stage of applying for psychological help from students and residents to specialists of the psychological support center of Stavropol State Medical University in order to determine the psychological characteristics of this group of students. The presented materials of psychodiagnostic studies conducted by specialists of the psychological support service for students of the Medical University confirm the importance of using modern diagnostic tools in the strategy of identifying "risk groups" among students.*

Ключевые слова: *психологическая служба вуза; психологическая помощь студентам; социальная дезадаптация; психологическая характеристика обучающихся; психолого-педагогическое сопровождение.*

Keywords: *psychological service of the university; psychological assistance to students; social maladjustment; psychological characteristics of students; psychological and pedagogical support.*

Психологическая служба медицинского университета является подразделением, которое реализует различные виды психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса — обучающимся, преподавателям и кураторам академических групп. Центр психологической поддержки студентов Ставропольского государственного медицинского университета (далее — СтГМУ) проводит психологическое консультирование, коррекцию, профилактику и просвещение субъектов образовательного процесса по различным вопросам, связанным с целым спектром жизненных ситуаций, вызывающих затруднения.

Основной контингент из числа обращающихся за психологической помощью составляют студенты и ординаторы. Испытывая воздействия социальной среды, влияние личных проблем и последствия переживания возрастных кризисов, хронический стресс на фоне высоких интеллектуальных нагрузок, обучающиеся нуждаются в психологической помощи и поддержке.

В своем исследовании мы проанализировали результаты психологического тестирования, проводимого на начальном этапе обращения студентов и ординаторов за психологической помощью к специалистам центра психологической поддержки СтГМУ, с целью определения психологических характеристик этой группы обучающихся. Исследования по определению у студентов склонности к социальной дезадаптации и формированию различных форм психологических нарушений проводятся при каждом обращении за психологической помощью. В психологической диагностике личности используются современные методики, способные определить веду-

щий тип темперамента, индивидуально-характерологические особенности и направленность личности, акцентуации характера, предрасположенность к определенным соматическим заболеваниям, психическим деструкциям и суицидальному риску [1].

Анализируя полученные данные при использовании методики 16-факторный опросник Кеттелла 16PF (Форма А) мы смогли определить, что большинство испытуемых имеют средние показатели, что является нормой. Однако по шкалам «Напряженность» (48%), «Самоконтроль» (56%), «Чувствительность» (40)% значительная часть испытуемых имеют высокие баллы. Это может говорить о формировании невротической напряженности и тревожности вследствие длительного воздействия стрессовых факторов, что характерно для состояния студента в конце учебного года. Трое испытуемых (12%) по шкалам «Замкнутость», «Подозрительность», «Тревога», «Интроверсия» одновременно показали высокие результаты, что может указывать на значительные трудности в общении с окружающими людьми, а также трудности самореализации, эти студенты попадают в группу риска дезадаптации в социальной среде.

Углубленное исследование личности студентов, обратившихся за психологической помощью, по методике опросник Леогарда-Шмишека показывает, что у значительной части испытуемых (40%) наблюдается формирование личностной тревожности. Эти студенты мнительны, тревожны, зачастую склонны к повышенному эмоциональному и интеллектуальному напряжению, часто воспринимают свое будущее пессимистично, склонны к непродуктивным механизмам психологической защиты (избегание, сопротивление и др.).

По результатам диагностики на основе применения шкалы Бека депрессивные симптомы легкого уровня выявлены у трети (28%) испытуемых, что также может быть характерно для состояния эмоционального и когнитивного переутомления, т.е. является допустимым реактивным состоянием, которое нормализуется после отдыха и психологической поддержки. У 16% испытуемых студентов, обратившихся за психологической помощью, выявлены симптомы умеренной депрессии и у одного студента (4%) — выраженная депрессия средней тяжести. Во всех случаях студенты были проконсультированы по поводу выявленной симптоматики, им было рекомендовано обратиться за медицинской помощью, а также пройти повторное психологическое тестирование с целью отслеживания результатов диагностики.

По результатам диагностики по методике клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д. М. Менделевич) у половины испытуемых (48%) выявлена астения, эти студенты предъявляют жалобы на повышенную утомляемость, быструю истощаемость, крайнюю неустойчивость настроения, утрату способности к длительной концентрации внимания, трудности в обучении. Большая часть этих студентов также имеет жалобы на вегетативные расстройства. Такие жалобы могут быть связаны с повышенной учебной нагрузкой, длительным переживанием

стрессовых ситуаций.

Таким образом, результаты исследования показали, что у значительной части студентов, обращающихся за психологической помощью в центр психологической поддержки студентов СтГМУ, проявляются такие личностные характеристики, как повышенная тревожность, напряженность, чувствительность, эмоциональная неустойчивость. При этом показатели по шкалам направленности личности (интроверсия и экстраверсия), сдержанности и экспрессивности, нормативности и многим другим крайне индивидуальны. Указанные личностно-характерологические особенности, характерные для указанного большинства, могут являться как причиной, так и следствием повышенного нервного напряжения [2,3].

Исходя из этого, становится очевидным необходимость проведения целого ряда мероприятий, направленных на выявление, коррекцию и профилактику психологических нарушений. Ежегодно в медицинском университете проводятся скрининговые исследования по выявлению студентов склонных к социальной дезадаптации. Интерперсональная диагностика личности проводится с использованием авторских методик. Кроме того, индивидуальная коррекционная работа с учетом неврологических и психиатрических диагнозов, направленная на нормализацию психических механизмов работы индивида необходимых для академической успеваемости, проводится специалистами центра не реже 1 раз в неделю. С целью осуществления просветительской и профилактической работы, специалистами центра регулярно проводятся лектории, круглые столы, мастер-классы. Плановая и систематическая работа психологической службы университета позволяет не только выделить субъекты образовательного процесса, нуждающиеся в психологической помощи и поддержке, но и определить их социально-психологические характеристики и задачи осуществления разных видов психологической помощи [4]. Такой подход позволяет сделать работу психологической службы университета системной и продуктивной.

Литература:

1. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / редактор-составитель Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2022 (Ульяновск). 667 с.
2. Величко Г. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития / Г. А. Величко, Г. Ю. Лизунова, И. А. Таскина // Вестник ГУУ. 2021. № 12. С. 179–184. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sluzhba-vuza-krug-problem-i-napravleniya-razvitiya> (дата обращения: 04.04.2024).
3. Тащёва А. И., Психологическая служба вуза: основные задачи и направления функционирования / А. И. Тащёва, Г. В. Валеева, С. В. Гриднева, М. Р. Арпентьева // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2022. № 2 (58). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sluzhba-vuza-osnovnye-zadachi-i-napravleniya-funktsionirovaniya> (дата обращения: 04.04.2024).
4. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / Министерство просвещения Российской Федерации. Москва, 2020. 209 с.

УДК 796.01:159.9

ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ «ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЫ» И СВЯЗАННЫЕ С ЭТИМ РИСКИ

Штуккерт Алиса Львовна

старший преподаватель ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии им. А. Ц. Пуни, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
suvasuva@yandex.ru

THE PROBLEMS OF IMPLEMENTING A «DOUBLE CAREER» AND THE RISKS ASSOCIATED WITH IT

Shtukkert Alice Lvovna

Senior lecturer National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Department of Psychology named after A. C. Puni, St. Petersburg, Russia
suvasuva@yandex.ru

Аннотация. В статье раскрывается одна из особенностей студентов спортивных ВУЗов. Это связано с тем, что юные спортсмены реализуют «двойную карьеру» и нуждаются в психологическом сопровождении в связи со значительным увеличением нагрузки и требований при сохранении спортивной деятельности и переходе к обучению в ВУЗе.

Существующие риски реализации «двойной карьеры» можно нивелировать через использование авторской методики «Белая березка», основанной на базе «Окна Джохари». Удобство методики в том, что её можно применять при работе как с группой, так при индивидуальной работе. А круг вопросов, которые можно проработать обширны и разнообразны, в зависимости от индивидуального запроса аудитории.

Annotation. The article reveals one of the features of students of sports universities. This is due to the fact that young athletes in the implementation of a "double career" and need psychological support due to a significant increase in physical and psycho-emotional stress and requirements while maintaining active sports activities and moving to higher education.

The existing risks of implementing a "double career" can be offset through the use of the author's methodology "White Birch", based on the basis of the "Johari Window". The convenience of the technique is that it can be used when working with both a group and individual work. And the range of issues that can be worked out is extensive and diverse, depending on the individual request of the audience.

Ключевые слова: психологическая служба в ВУЗе; спорт; молодежь; двойная карьера.

Keywords: psychological service of the University; sports; youth; dual career.

Высшее образование, на данном этапе развития, является не только системой по формированию профессиональных навыков, умений и знаний. Высшее образование предполагает также развитие личности в полноценного

профессионала с наличием сформированных моделей поведения, системой этических норм, ценностных ориентаций и умением эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Формирование социально-мобильной личности ложится на психологическую службу ВУЗа, как сосредоточение научно-методического и практического центра образовательной организации. Таким образом, отвечая на вызовы современности, в ВУЗе условно формируются, условно, две «ветви работы»: образовательная и психологическая. Разграничение обязанностей связано с увеличением нагрузки на профессорско-преподавательский состав и увеличением числа абитуриентов, попадающих в ВУЗы случайно, без четких планов и понимания своего места в будущей профессии. Это происходит из-за несовершенства системы отбора абитуриентов, наличия «демографических ям» в развитии современного общества России, формирование моды на конкретные профессии через СМИ с формированием стереотипов и обесценивание физического труда.

Если говорить о студентах спортивных ВУЗов, то мы можем наблюдать уникальное явление, такое как реализация «двойной карьеры». Только в профессиях в IT-сфере можно наблюдается подобное явление. Уникальность студентов, совмещающих свою спортивную карьеру и обучение с целью получения профессии предполагает особый подход в психологическом сопровождении.

Само понятие «двойная карьера» раскрывается как процесс и результат успешной реализации спортивной карьеры в сочетании с образованием и/или другой профессиональной деятельностью и развитием спортсмена в других областях, имеющих значение на разных этапах жизненного пути [1].

Спорт высших достижений характеризуется высокой конкуренцией, что влияет на все сферы жизни спортсмена и оттягивает на себя большую долю времени. Такое положение дел плохо сказывается на остальных сферах личности — например, семья, образование, отдых и пр.

Высококвалифицированные спортсмены, с одной стороны, при реализации спортивной деятельности могут получать травмы. С другой стороны — спортивная карьера нестабильна и может в любой момент прерваться. С третьей стороны — спортивная деятельность мешает получить полноценное образование и перейти в иные сферы [2,3].

Возможное гармоничное сочетание спортивной деятельности и обучение в ВУЗе, а также реализация личной жизни позволяет спортсмену не только достигать личностного саморазвития, построения эффективной карьерной траектории, но и определяет практическую и научную значимость исследований в данном проблемном поле [3].

Учеными Ильиной Н. Л., Хвацкой Е. Е., Березовской Р. А., Мельниковой Н. Б. и Пузановой К. И. было проведено обширное констатирующее исследование, целью которого был поиск и обобщение возможных и реа-

лизующихся рисков при реализации спортивной карьеры и обучения в ВУЗе. Все риски можно обобщить и выделить следующие группы:

1. Из-за того, что студенты продолжают свою спортивную деятельность, тренировки, выезжают на сборы и соревнования, у них не хватает времени на все сферы жизни. Усугубляется ситуация тем, что спортсмены должны тратить дополнительно время на дорогу между ВУЗом, домом, местом тренировок и пр.;

2. Вторая проблема связана с конфликтами между преподавателями и студентами из-за низкой посещаемости, отсутствием необходимого уровня знаний и долгами по предмету. Конфликты возникают также между спортсменами и родителями из-за того, что ожидания родителей не реализуются их детьми;

3. Есть трудность в межличностной коммуникации — отсутствие опыта межличностного общения во всём её многообразии, ограниченный близкий круг общения, отсутствие времени и мотивации к сохранению и поддержанию своих социальных контактов;

4. Наличие тревоги из-за большой загруженности и наличия проблем в реализации своих целей.

С учетом всего вышесказанного, мы предлагаем методику «Белая березка» как эффективный инструмент в рамках реализации просветительской психологической практики. Нами была предпринята попытка снятия негативного стереотипа через изменение названия программы и формы работы.

Целью методики является обучение студентов распознаванию категоризации информации и в отработке навыков работы с персональной информацией. Модель «Окно ДжоХари» положено в основу нашей авторской методики. Напомним, что «Окно ДжоХари», как модель «...рассчитана на то, чтобы любой человек, используя её, получил возможность заглянуть внутрь своего существа, определить свои преимущества и недостатки и найти способ усилить сильные стороны своей личности» [4].

Для использования предложенной нами методики требуется игровое поле (см. рисунок 1), фишки, цветные фломастеры, листы чистой бумаги, песочные часы (на 10/5 минут).

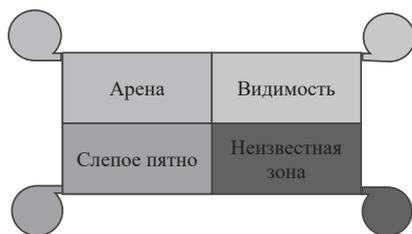


Рисунок 1. Игровое поле методики «Белая березонька».

При работе с игровым полем поднимается вопрос о реализации «двойной карьеры», распределение времени, круг общения и способы его расширения, формы общения и каналы передачи информации и много других вопросов. Удобство данной методики в том, что на её базе можно разбирать разнообразные вопросы, связанные с реализацией личности и теми проблемами, которые беспокоят реальных участников. Гибкий подход ко времени реализации позволяет подстроиться под загруженный график любого спортсмена или спортивной команды. Также, можно разбивать вопросы на несколько сессий и таким образом, не быть стесненными времени. Что, в свою очередь положительно скажется на результате и полной проработке всех запросов. Существует возможность работать как в группе, так и индивидуально по запросу. Некоторые запросы, при работе с командами, можно будет перенести в формат личной консультации со спортсменом. Если этот запрос существует только у конкретного спортсмена.

Мы видим значимость психологической службы спортивного ВУЗа в удовлетворении потребности наших студентов не только в продолжении своей спортивной карьеры, но и в получении базовых профессиональных навыков и умений, знаний через углубленное знакомство с профессией не только через практико-ориентированные практики, но и через работу по формированию и совершенствованию психологически важных социальных навыков. Эти меры обеспечат студентам плавный и менее болезненный переход от спортивной деятельности к профессиональной.

Литература:

1. Болдин В.А. К критике термина «двойная карьера» // Актуальные вопросы современных научных исследований: сборник статей XI Международной научно-практической конференции. Пенза.: МЦНС «Наука и Просвещение. 2024. 292 с.
2. Бгадирова С.К. Актуальные направления исследований в спортивной психологии // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы очно-заоч. VI Всерос. науч.-практ. конф. (17–18 марта 2016 г.). Нижневартовск. 2016. С. 5–39.
3. Юзова О.И. Психологические умения как фактор реализации «двойной» карьеры в спорте / О.И. Юзова, Е.Е. Хвацкая. Текст: электронный // Спортивная психология в межкультурном пространстве: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года) / под редакцией Л.Н. Рогалевой.— Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021 // Электронный научный архив УрФУ. С. 143–148.
4. StartExzam журнал «Что такое окно Джохари и как его использовать» URL: <https://4brain.ru/blog/%D0%BE%D0%BA%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B6%D0%BE%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B8/?ysclid=ltzw96shyi846006457>. — (дата обращения: 16.03.2024).

РАЗДЕЛ II
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 37.015.31

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА НА
БАЗЕ МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЮ
«ПСИХОЛОГИЯ»: ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андреева Ольга Станиславовна

*доцент кафедры общей и социальной психологии, руководитель
магистерской программы «Личностное и организационное
консультирование», кандидат психологических наук, ФГАОУ ВО
«Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Российская Федерация
o_andreeva@mail.ru*

UNIVERSITY'S PSYCHOLOGICAL SERVICE'S ORGANIZATION
ON THE MASTER'S PROGRAM'S FIELD "PSYCHOLOGY" BASIS:
PRACTICAL EXPERIENCE

Andreeva Olga Stanislavovna

*Associate Professor of the Department general and social psychology, head
of the master's program "Personal and organizational counseling", Ph.D. of
Psychological Sciences Tyumen State University, Tyumen, Russia
o_andreeva@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются практические вопросы создания психологической службы вуза на базе магистерской программы «Личностное и организационное консультирование» по направлению «Психология». Предлагается общее описание структуры и содержания работы службы, ее интеграция в общую систему работы со студентами Тюменского государственного университета.

Annotation. The article considers practical issues of creating a psychological service of the university on the basis of the master's program "Personal and organizational counseling" in the direction of "Psychology." A general description of service's structure content, its integration into the work with student's general system of Tyumen State University is proposed.

Ключевые слова: психологическая служба вуза; магистратура; профессиональная подготовка психологов.

Keywords: university's psychological service; master's degree; psychologist's professional formation.

В условиях неопределенности и изменения социальной реальности, с которыми мы имеем дело последние несколько лет, студенты вузов стал-

квиваются с рядом психологических трудностей: сложностей с социально-психологической адаптацией к условиям вуза, развитием отрицательных эмоциональных состояний (тревоги, фрустрации, субдепрессивных состояний), снижающих их психологическое благополучие. В этом контексте приобретает особую значимость оказание студентам своевременной психологической поддержки, в том числе возможность обращения к психологу в рамках своего учебного заведения.

В данной работе представлен опыт организации Центра психологической поддержки студентов Тюменского государственного университет (ТюмГУ) на базе магистерской программы по направлению 37.04.01 Психология «Личностное и организационное консультирование» и Центра по работе с общежитиями Управления молодежной политики ТюмГУ.

Актуальность создания служб психологической поддержки в вузах обсуждается в течение двух последних десятилетий. Так, например, в работе 2007 г. «Психологическая служба вуза: теория и практика» авторы выделяют ряд задач психологической службы: «формирование у студентов потребности в обучении, в получении качественного профессионального образования, в полноценном духовном развитии и самоутверждении (самореализации) личности; оказание помощи студентам в познании самих себя, в построении индивидуального образовательного маршрута; обучение эффективному общению с другими людьми, преодолению жизненных трудностей; развитие бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью и к окружающей среде» и др. [1, с. 10]; акцент при этом делается в первую очередь на помощь в профессиональном развитии студента.

В работе 2011 г. «Психологическая служба вуза: иллюзия или стратегическая возможность решения проблем профессиональной подготовки студентов?» автор считает основными задачами психологической службы «разрешение противоречий между доминирующими потребностями молодежи и игнорированием их организационными структурами вуза; устранение иллюзий и заблуждений преподавателей в отношении доминирующей мотивационной основы учебной деятельности студентов; психологическое обоснование требований к созданию оптимального согласования между решением возрастных проблем жизнедеятельности студентами и процессом профессионального обучения, а также развитие профессиональной компетентности студентов. в том числе специальной психологической работой по становлению личностного и мотивационно-ценностного компонента универсальных полифункциональных компетенций» [2, с. 84]. В монографии 2017 г. «Теоретико-методологические основы организации психологической службы в вузе» авторы выделяют пять тематических групп задач психологической службы вуза в целом: формирование гражданской российской идентичности студенческой молодежи; формирование профессиональной идентичности; процесс личностного развития студентов; процесс совладания

с кризисными и трудными жизненными ситуациями; отношения в семье [3].

В ряде других работ также рассматриваются цели, задачи и модели психологической службы [4,5], отдельные примеры организации психологической службы вуза [6,7,8], роль тьюторства в психологической поддержке студентов [9]. Наиболее близкий к нашему опыту подход можно увидеть в работе «Психологическая служба вуза как один из институтов профессионализации будущих психологов образования» [10], однако и там участие студентов-психологов в качестве консультантов рассматривается как возможный, но не обязательный компонент организации службы.

В то же время, не все авторы готовы согласиться с идеей психологической помощи, оказываемой студентами студентам. Так, Макарова И. В. в статье «Психологическая служба вуза: реальность и мечты», рассматривая основные модели организации психологических служб вузов в России, выделяет как отдельную модель «Студенческие психологические объединения» и считает, что «единственным очевидным преимуществом этих моделей и их гибридных разновидностей является экономичность. С других позиций в них нарушаются основные профессиональные и этические принципы оказания психологической помощи: анонимность и конфиденциальность. В таких формах организации трудно соблюсти высокие профессиональные стандарты, вопросы психологической помощи и поддержки отходят на второй план, большее внимание уделяется задачам обучения начинающих специалистов, их ранней профессионализации, развитию базы практики для студентов-психологов» [11]. Соглашаясь с автором в возможности такого варианта развития ситуации, в то же время хотелось бы отметить, что, на наш взгляд, интересы студентов-практикантов и студентов-клиентов в данном случае не обязательно вступают в конфликт; задача руководителя практики — удержать этот баланс между задачами профессионализации студентов-психологов и задачами психологической помощи клиентам.

Социальная актуальность психологических служб вузов обусловлена рядом факторов. Ситуация с пандемией и карантинными ограничениями показала, что уменьшение контактов и отсутствие непосредственной поддержки семьи у иногородних и иностранных студентов усиливает все имеющиеся стрессогенные факторы. Количество иногородних и иностранных студентов, как из стран ближнего, так и дальнего зарубежья, в российских вузах (в частности, в Тюменском государственном университете) постоянно растет, и эта категория требует особого внимания. Кроме того, наблюдается увеличение числа студентов с ограниченными возможностями здоровья, которые также требуют особого психологического сопровождения.

В таких условиях студентам особенно необходима психологическая помощь и поддержка; в то же время, в связи с ограниченными финансовыми ресурсами профессиональная психологическая помощь большинству студентов малодоступна. Возникает необходимость психологической службы

вузов, в том числе на базе общежитий, действующей на постоянной основе, в которой студенты могли бы получить психологическую помощь бесплатно.

Организация психологической службы вуза на базе магистерской программы по направлению «Психология» началась в 2017 г., актуально существующая форма работы сложилась в 2020–2021 г. Первоначальной целевой аудиторией стали студенты Тюменского государственного университета, проживающие в общежитиях, как потенциальная группа риска всех форм дезадаптации (включая суицидальное поведение); иностранные студенты, нуждающиеся в адаптации к новым для себя учебным и социально-психологическим условиям. В дальнейшем в целевую аудиторию были включены все студенты ТюмГУ, не проживающие в общежитиях, но нуждающиеся в психологической помощи и адаптации (по запросу).

Суть проекта «Центр психологической поддержки студентов ТюмГУ» — организация непрерывной производственной практики магистрантов направления Психология (магистерская программа «Психология: личностное и организационное консультирование») в общежитиях ТюмГУ в качестве психологов-консультантов в индивидуальной и групповой формах работы.

Работа Центра в настоящий момент организована в рамках производственной практики магистрантов 1 и 2 курсов при кураторстве руководителя практики и руководителя магистерской программы, а также при поддержке Центра по работе с общежитиями Управления молодежной политики ТюмГУ. Производственная практика студентов-магистрантов в общежитиях ТюмГУ в качестве психологов-консультантов полностью встраивается и в учебную программу, и в образовательный процесс, и в политику ТюмГУ по работе с молодежью.

Супервизия работы магистрантов осуществляется руководителем практики, руководителем магистерской программы, а также преподавателями магистерской программы в рамках курса «Теория и практика консультативного процесса».

Задачи Центра психологической поддержки студентов ТюмГУ:

- создание четко выстроенной ежегодной системы мероприятий
- создание благоприятного социально-психологического климата в общежитиях
- помощь студентам младших курсов (в том числе иностранным) в адаптации к новым условиям
- выявление группы риска дезадаптации и суицидального поведения среди студентов, проживающих в общежитиях
- психологическая профилактика дезадаптации студентов
- психологическая поддержка студентов в сложных жизненных ситуациях
- психологическое просвещение студентов, обучение эффективным стратегиям коммуникации (коммуникативная компетентность) и ре-

гулянии своего состояния (стресс-менеджмент)

- развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения

Психологическая помощь реализуется в двух форматах:

1) в оффлайн-формате (очно);

Здесь относятся как индивидуальные консультации, так и все мероприятия других форм психологической помощи и просвещения (тренинги, мастер-классы, лекции, круглые столы и т.д.).

2) в онлайн-формате (дистанционно).

Мероприятия, проводимые с использованием дистанционных форм работы — это онлайн-консультирование, прямые эфиры в социальных сетях, онлайн-конференции в «Skype» или «Zoom», посты с наглядной визуализацией, онлайн-экспресс диагностики, а также регулярные публикации статей по психологическому просвещению в социальной сети Вконтакте на официальной странице Центра психологической поддержки студентов ТюмГУ.

Продвижение и популяризация психологических услуг Центра осуществляется в трех основных форматах:

1. Продвижение в студенческой среде, размещение в социальных сетях информации о деятельности психологической службы, фото психологов магистрантов с контактными данными (специальный раздел на сайте ТюмГУ).
2. Психологическое просвещение в социальных сетях, в том числе в сети Вконтакте на официальной странице общежитий ТюмГУ; прямые эфиры в социальных сетях, онлайн-конференции, посты с наглядной визуализацией.
3. Создание специальных стендов с информацией во всех общежитиях ТюмГУ.

Результаты работы показывают высокую востребованность магистрантами и значимость предлагаемых в настоящем проекте компетенций, а также высокую востребованность психологической помощи студентами ТюмГУ.

О востребованности деятельности Центра психологической поддержки позволяет судить динамика заявок на психологические консультации, поступивших в центр за последние 3 года работы: сентябрь-декабрь 2021 г. — 81 заявка; февраль-июнь 2022 г. — 216 заявка; сентябрь-декабрь 2022 г. — 380 заявок; февраль-июнь 2023 г. — 397 заявки; сентябрь-декабрь 2024 г. — 693 заявки.

Проходящий практику магистрант получит опыт не решения одной частной проблемы, а опыт и инструменты решения практически неограниченного множества практических проблем и задач.

Непрерывность работы обеспечивается за счет участия студентов первого и второго курсов магистерской программы: дисциплина "Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности"

предусмотрена во 2 и 3 семестрах обучения; таким образом, один и тот же поток магистров работает весенний семестр на 1 курсе и осенний семестр на 2 курсе, а на следующий весенний семестр сменяется следующим потоком.

Особая практическая значимость данного проекта в том, что производственная практика на базе общежитий позволяет решать не только практические задачи оказания психологической помощи студентам, но отрабатывать магистрантам компетенции, полученные на теоретических курсах. Магистранты получают уникальную возможность консультационной практики; работа в общежитиях позволяет получить опыт работы с самыми разнообразными психологическими проблемами, а супервизия руководителей практики делает ситуацию безопасной.

Для студентов магистратуры такая форма организации работы позволяет решать собственные профессиональные задачи:

- дает возможность отработать основные направления деятельности психолога: консультирование, диагностику, психологическое просвещение;
- учит находить пути решения проблем, связанных с решением практических психологических и организационных задач;
- учит оформлять основные типы документов, используемых в работе психологических служб; планировать деятельность психолога в учреждении.

Прямых полных аналогов проекта в доступных источниках найдено не было; возможно, подобные проекты существуют в российских вузах, но они не описаны и не представлены для ознакомления. Ближайшими аналогами являются различные варианты волонтерских движений, в рамках которых психологи, в том числе студенты, оказывают бесплатную психологическую помощь отдельным категориям населения, чаще всего социально незащищенным. Однако такие практики чаще встречаются на базе различных социальных центров, а не вузов. Описанная практика хорошо интегрирована в общую систему работы со студентами Тюменского государственного университета. Все это позволяет считать созданную на базе магистерской программы форму организации психологической службы вуза оригинальной и эффективной.

Литература:

1. Копосов Е. Психологическая служба вуза: теория и практика / Е. Копосов, В. Бобылев, В. Кручинин // Высшее образование в России. 2007. № 3. С. 10–13.
2. Чиркова Т.И. Психологическая служба вуза: иллюзия или стратегическая возможность решения проблем профессиональной подготовки студентов? // Проблемы современного образования. 2011. № 1. С. 82–93.
3. Канищева М. А., Шкилев С. В., Карнаухов В. А., Ткачев В. Н., Гут Ю. Н. Теоретико-методологические основы организации психологической службы в вузе. Издательский дом «Белгород». 2017.
4. Рубцов В. В. Проблемы создания организационных моделей психологической служ-

бы в российской высшей школе / В. В. Рубцов, Е. И. Метелькова, Т. Н. Арсеньева // Психология образования: региональный опыт. Материалы второй национальной научно-практической конференции. М. 2005. С. 148–149.

5. Андронникова О. О. и др. Психологическая служба в системе высшего образования: проблемы и актуальные задачи // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17. № 1. С. 85–94.

6. Бакланов К. В. Психологическая служба в педагогическом вузе: опыт практической деятельности. 2007. 120 с.

7. Хохлова М. В., Матяш Н. В. Модель психологической службы в инженерном вузе // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 198–198.

8. Ооржак Л. Н. Организация деятельности психологической службы вуза (анализ опыта Тувинского государственного университета) / Л. Н. Ооржак, А. С. Фрокол // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2016. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-deyatelnosti-psihologicheskoy-sluzhby-vuza-analiz-opyta-tuvinskogo-gosudarstvennogo-universiteta-1> (дата обращения: 05.12.2023).

9. Андреева О. С. Психологическое сопровождение первокурсников в условиях реализации индивидуальных образовательных траекторий / О. С. Андреева, И. В. Васильева, А. Е. Лукьяненко, А. С. Толкунова // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты: сборник статей, Могилев, 01 мая — 30 2021 года. Могилев: Учреждение образования "Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь". 2021. С. 12–16.

10. Ефремова О. И. Психологическая служба вуза как один из институтов профессионализации будущих психологов образования // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2015. № 2. С. 257–262.

11. Макарова И. В. Психологическая служба вуза: реальность и мечты // Психологическая служба университета: реальность и перспективы. 2017. С. 18–23.

УДК 159.9

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА В УСЛОВИЯХ МАЛОГО ГОРОДА

Колосова Ирина Геннадьевна

доцент кафедры психологии и психофизиологии, психолог-консультант психолого-педагогической службы «Доверие» ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»
г. Елец, Российская Федерация
tais_i@mail.ru

THE MODEL OF THE ORGANIZATION OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF THE UNIVERSITY IN A SMALL TOWN

Kolosova Irina Gennadievna

associate Professor of the Department of Psychology and Psychophysiology, psychologist consultant of the psychological and pedagogical service «Trust» Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Yelets State University named after I. A. Bunin» Yelets, Russia
tais_i@mail.ru

Аннотация. Модель психологической службы как система организации психологической помощи, предусматривает решение задач диагностики, консультирования и просвещения для студентов и преподавателей вуза, а также является интегрирующим центром консультативной, научно-методической городской системы оказания психологических услуг населению в целом.

Annotation. The model of psychological service as a system of organization of psychological assistance provides for solving the tasks of diagnosis, counseling and education for students and teachers of the university, and is also an integrating center of the advisory, scientific and methodological urban system of providing psychological services to the population as a whole.

Ключевые слова: модель психологической службы; психодиагностика; психологическое консультирование.

Keywords: the model of psychological service; psychodiagnostics; psychological counseling.

Современная образовательная среда высших учебных заведений находится в фокусе внимания психологов достаточно давно, еще с 80-х годов прошлого века. Во многих ведущих вузах России и регионах сегодня существует практика создания психологических служб. Тем не менее оказание психологической помощи, а, согласно последним данным, в ней нуждается все больше человек, не осуществлялось на уровне системы с разработанными стандартами требований к уровню подготовки специалистов, организации и содержания их деятельности. В аналитической статье о состоянии сети психологических служб вузов В. С. Басюк, С. Б. Малых, Т. Н. Тихомировой психологическая служба как отдельное структурное подразделение со

штатом сотрудников работает лишь в 21,9% российских вузов, часто обязанности по оказанию такой помощи возложены на других сотрудников [1]. В 2022 году была представлена «Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации», в которой была поставлена задача создания сети психологических служб вузов [2].

В Концепции указывается, что психологическая служба учебных учреждений высшего образования должна представлять собой структурное подразделение со штатным расписанием, в котором могут быть представлены, кроме психологов, и другие профильные специалисты, имеющие подготовку в области оказания социально-педагогической, психолого-медицинской помощи [2].

По сложившейся практике центром интересов психологической службы вуза является комплекс проблем, связанный с профессиональной социализацией студентов, при этом не рассматривается вопрос возможности взаимодействия психологической службы с внешним социумом (различными категориями населения) и другими образовательными учреждениями различных типов и видов (детскими домами, школами, детскими садами, учреждениями социально-культурного значения).

Создание расширенной модели психологической службы университета позволяет организовать проведение системы мероприятий, направленных не только на решение проблем студентов и преподавателей, но и различных категорий населения. Такая модель психологической службы обеспечивает развивающий характер образовательной среды и вуза, и города в целом. Таким образом создаются условия для оказания психолого-педагогической, дефектологической, коррекционной и консультативной помощи значительной части граждан, которые сталкиваются в первую очередь с проблемами воспитания подрастающего поколения. Наиболее уязвимой и нуждающейся в подобном сопровождении является та часть родителей, которые стали или предполагают стать законными представителями детей, оставшихся без попечения родителей. Университетская служба в таком случае берет на себя функцию психологического центра, как правило, в силу разных причин отсутствующего на территории малого города. Региональные центры находятся на достаточном расстоянии и не совсем удовлетворяют подобные потребности.

Психологическая служба вуза с ее возможностями создания различных связей может выполнять функции системообразующего центра, координирующего различные мероприятия психологической тематики, направленные на оздоровление социально-психологической обстановки в малом городе. ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина», как образовательное учреждение, в городе Ельце выполняет и градообразующую функцию — взаимодействует с различными учреждениями города. Структура модели может включать разнообразные виды взаимосвязей

с администрацией города, с различными учреждениями города (медицинскими, образовательными, производственными, культурными, опеки и попечительства и др.), имеющими в своей составе психологические отделы с целью комплексного интегрированного решения разнообразных психологических проблем, оказания дополнительной психологической помощи, обмена опытом. Модель психологической службы университета в условиях малого города с его территориальной близостью к различным компонентам инфраструктуры города может обеспечить построение различных взаимосвязей между психологическими службами различных учреждений города.

В нашей модели определены несколько целей деятельности, которые опираются на традиции отечественной системы образования, а также учитывают методические рекомендации Министерства образования и науки России. В качестве основной цели мы определяем создание условий для обеспечения личностного развития, психолого-педагогического сопровождения студентов и преподавателей вуза [3, 4]. Служба ставит своей целью развитие и совершенствование профессионального и личностного потенциала человека, его профессиональное развитие в условиях системы высшего образования, нахождение социально значимых и при этом индивидуально-личностных смыслов реализации своего жизненного пути. Что требует создания условий для самореализации каждого индивида в различных видах деятельности. Достижение цели осуществляется через постановку следующих задач:

1. обеспечение психологического сопровождения студентов в рамках психодиагностической и развивающей деятельности службы и сопровождение успешной профессиональной социализации;
2. психологическая профилактика социальной адаптации (работа по адаптации студентов к вузу, профилактика здорового образа жизни, формирование навыков коммуникативной и личностной культуры и т.д.);
3. психологическое консультирование студентов, преподавателей, сотрудников по актуальным проблемам внутривузовской жизни;
4. научно-исследовательская деятельность студентов, аспирантов и преподавателей по актуальным психологическим проблемам. [5]

Дополнительная цель в рамках системообразующей функции психологической службы как городского психологического центра — оказание психологической поддержки жителям города — реализуется через следующие задачи:

- 1) оказание научно-методической помощи психологическому сообществу города: курсы повышения квалификации, семинары, конференции, методические советы и т.д.;
- 2) осуществление диагностических и консультационных услуг по социальным запросам.

Привлечение студентов старших курсов профильных направлений в рам-

ках практической подготовки выступает одним из механизмов достижения поставленных целей и задач. Результатами реализации такого комплексного подхода должны стать на внутривузовском уровне формирование определенной индивидуальной и профессиональной позиции молодого человека. В первом случае — это формирование у студентов психологической культуры (самопонимания и саморегуляции, коммуникативной грамотности), создание положительного психологического климата в различных студенческих группах, повышение ценности душевного и социального благополучия в организации собственной жизни. Во втором — формирование продуктивной профессиональной позиции молодого специалиста и увеличение конкурентоспособности на рынке труда; в среде выпускников профильных направлений — приобретение опыта работы по оказанию психологической помощи различным социальным группам населения.

В отношении градообразующей миссии университета результатами могут стать повышение психологической культуры различных групп населения города, реализация различных социально-психологических запросов. Дополнительно — увеличение диапазона оказания платных психологических услуг; установление и расширение сотрудничества с другими вузами, психологическими Центрами и заинтересованными ведомствами в развитии и внедрении психологической службы в систему высшего образования; интенсификация научно-исследовательской деятельности в области психологии в вузе.

В настоящее время недостаточно психолого-педагогических исследований, раскрывающих интегративную функцию психологической службы вуза, действующую в условиях малого города, и комплексно решающую проблемы подготовки специалиста и проблемы, возникающие у населения. Построение содержательной модели психологической службы требует выделения структурных компонентов модели, определение внешних и внутренних связей как между структурными компонентами внутри модели, так и внешних связей модели с окружающим социумом.

В структуру модели психологической службы университета включены отделы психодиагностики и консультирования, деятельность которых направлена на изучение и выполнение различных запросов студентов и преподавателей вуза и других категорий населения.

Данные, полученные на основании обобщения различных запросов, показали, что актуальными для диагностики остаются вопросы индивидуального развития, личностных особенностей, проблем в сфере семейных отношений, задач профессионального развития и понимания направления своей жизненной траектории движения. Лаборатория диагностики, кроме того, может заниматься организацией социально-психологических опросов, а также выступать в качестве экспериментальной площадки научно-исследовательской деятельности профильных ЕГУ им. И. А. Бунина. Данные, полученные в ходе подобной работы, могут быть использованы в целях научно-практического

и методического сопровождения психологической помощи [6].

Проведенный анализ запросов на консультирование позволил выделить наиболее востребованные темы: неумение управлять собственными эмоциями (больше всего респонденты сталкиваются с проблемами возникновения страхов и тревожности, сложностью управления другими деструктивными реакциями — агрессии, обиды, гнева); психосоматические нарушения, панические атаки, нарушения сна, затруднения с определениями своих целей и мотивацией.

Психологическая помощь предполагает использование традиционных и дистанционных форм. Для традиционных личных встреч необходим оборудованный под эти цели кабинет психологического консультирования. Альтернативным вариантом личным встречам выступают дистанционные формы консультирования. Востребованными становятся консультации по видео и аудиосвязи с использованием технических возможностей различных мессенджеров. Активно развивается и является очень востребованной среди молодежной части аудитории пользователей социальных сетей консультации в социальных медиа, таких как «ВКонтакте» и «Телеграмм», наиболее используемых на территории России.

Основные виды психологической помощи в социальных сетях могут представлять собой как личные консультации, для этого в них имеются специальные технические возможности. Так и психологическое просвещение через информативные текстовые посты, посвященные конкретным актуальным вопросам, а также видео-лекции и вебинары; психотерапия и консультирование с использованием различных форматов — онлайн-сессии, видео-консультации и текстовые консультации в социальных сетях. Проведение просветительских мероприятий возможно также в традиционных формах: лекции, беседы, круглые столы, интерактивные формы психологических игр и тренингов [6].

Модель организации психологической службы университета



Данная модель психологической службы ЕГУ им. И. А. Бунина способна интегрировано решать разнообразные психологические задачи, возникающие в различных сферах социальной жизни (особенно в период кризисной ситуации, возникшей в мировой экономике (безработица, безысходность, семейные проблемы и т.д.)), оказывать психолого-педагогическую, методическую и консультативную помощь.

Литература

1. Басюк В. С. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития / В. С. Басюк, С. Б. Малых, Т. Н. Тихомирова // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 6. С. 4–18. DOI: 10.17759/pse.2022270601
2. «Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации» (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн) URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-seti-psikhologicheskikh-sluzhb-v-obrazovatelnykh-organizatsijakh-vysshego/>
3. Дубровина И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства / И. В. Дубровина // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 5–9.
4. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования», «Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования», «Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования» URL: https://fgosvo.ru/uploadfiles/metod/method_recom_special_psykho.pdf
5. Колосов Е. В. Психологическая служба вуза: теория и практика / Е. В. Колосов, В. Н. Бобылёв, В. А. Кручинин. // Высшее образование в России. 2007. № 3. С. 10–13.
6. Колосова И. Г., Комлик Л. Ю. Возможности психологической службы вуза в профессиональной социализации студентов // Казанский педагогический журнал, № 3, 2017. С. 125–129

УДК 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОЕКТНЫХ КОМАНД КАК ЗАДАЧА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кудашев Азат Ришатович

*Преподаватель, профессор кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», Высшая школа психологии и педагогики, кафедра психологического сопровождения и клинической психологии, г. Уфа, Российская Федерация
azatkudashev@rambler.ru*

FORMATION OF INTERPROFESSIONAL PROJECT TEAMS AS A TASK OF PSUCHOLOGICAL SERVICE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Kudashev Azat Rishatovich

*Professor of the Department of Psychological Support and Clinical Psychology, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Ufa University of Science and Technology, Ufa, Russia
azatkudashev@rambler.ru*

Аннотация. Среди задач психологической службы высшего учебного заведения подробно проанализирована задача формирования межпрофессиональных команд для реализации комплексных проектов с учётом социально-психологических особенностей участников. Психологическая служба вуза обеспечивает подбор участников команд с учётом их ролевой взаимодополняемости, обеспечивает формирование навыков командного взаимодействия. Для формирования эффективных проектных команд, состоящих из разнопрофильных специалистов, разработчиков и студентов, важным средством является проведение интерактивных процедур. Успешная работа психологической службы в системе высшего образования должна обогащаться наработанным опытом в производственных и региональных структурах, базироваться на методологии работы психологической службы в сфере образования.

Annotation. Among the tasks of the psychological service of the higher educational institution, the task of forming interprofessional teams for the implementation of complex projects, taking into account the socio-psychological characteristics of the participants, is analyzed in detail. The psychological service of the university ensures the selection of team members taking into account their role complementarity, ensures the formation of team interaction skills. Interactive procedures are an important tool for the formation of effective project teams consisting of diverse specialists, developers and students. The successful work of the psychological service in the higher education system should be enriched by the accumulated experience in industrial and regional structures, based on the methodology of the psychological service in the field of education.

Ключевые слова: психологическая служба; межпрофессиональные команды; ролевое взаимодействие; экспресс-диагностика; интерактивные методы.

Keywords: *psychological service; interprofessional teams; role interaction; express diagnostics; interactive methods.*

Психологическая служба высшего учебного заведения представляет собой одну из важнейших функциональных подсистем, направленных на адекватные ответы вызовам современности со стороны всей системы высшего образования. Здесь можно выделить вызовы, связанные с разработкой и реализацией инновационных исследовательских проектов, которые позволят современным университетам стать своеобразными экспериментальными площадками. Это обеспечит функционирование модели ведущих федеральных и региональных университетов как социального института апробации различных научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок с последующим их внедрением в крупных региональных промышленных кластерах. Роль психологической службы в современном технологическом университете будет заключаться в кадровом обеспечении и социально-психологическом сопровождении такого рода проектов, носящих, как правило, выраженный междисциплинарный и межпрофессиональный характер.

В этих условиях перед психологической службой высшего учебного заведения возникает комплекс задач по разработке и применению социально-психологических технологий для формирования проектных групп из обучающихся (студентов), которых привлекают в работе над созданием комплексного продукта. Разработка опытного экземпляра беспилотного летательного аппарата с укороченным взлётом и посадкой потребует, к примеру, специалистов в области корпусного авиастроения, двигателей для соответствующего типа летательных аппаратов, средств связи и управления летательными аппаратами, трассологов и специалистов по самонаведению, по учёту атмосферно-метеорологических факторов и многих других. При этом проектная группа из таких специалистов с привлечением сотрудников и студентов университета должна будет пройти через такие стадии разработок как создание эскиза, изготовление и испытание опытных образцов, подготовка к передаче в серийное производство. Технологическая система уже достаточно отработана и много лет применяется в практике научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок как в нашей стране, так и зарубежом, однако остро возникает вопрос о кадровом обеспечении, укомплектовании соответствующих проектных групп. В этих условиях важная роль отводится психологической службе университета, которая вполне может взять на себя решение задачи по оптимальному формированию проектных групп не только (и не столько) с учётом их профессиональной специализации, а прежде всего с учётом их социально-психологической сбалансированности. Такого рода сбалансированность достигается за счёт равного представительства в межпрофессиональных проектных командах «носителей» основных командных ролей. Наибольшую распространён-

ность среди классификаций ролевого взаимодействия получила типология американского организационного консультанта И. К. Адизеса, которая во многом перекликается с рядом классификаций отечественных авторов [1].

Для этого конкретного случая работа университетской психологической службы может выстраиваться по следующей схеме. Во-первых, руководитель проекта формирует расширенный список кандидатов на участие в реализации проектного задания из числа высокопрофессиональных сотрудников, преподавателей и студентов, проявивших интерес и успешность в научно-техническом творчестве. В ряде случаев в состав кандидатов на участие в проекте могут приглашаться и специалисты сторонних организаций, представители заказчика и другие. Главной целью руководителя проекта является на этой первоначальной стадии разработки формирование у всех потенциальных участников проекта относительно единого взгляда на то, как будет реализовываться проект и какова роль каждого участника (группы участников) предстоящей проектной деятельности. Важный вклад в проектирование совместной работы могут оказать сотрудники психологической службы высшего учебного заведения за счёт проведения процедур групповой модерации на этом этапе предпроектных работ. В качестве возможной технологии модерации с группой из расширенного состава участников можно предложить такой метод модерации как скоростной форсайт (Rapid foresight), который структурировано изложен в книге кандидата психологических наук Наталии Боровиковой [2].

Во-вторых, стадия окончательного определения состава проектной группы должна осуществляться в том числе и с соблюдением критерия сбалансированной представленности командных ролей. Для оценки выраженности той или иной командной роли специалист-психолог может воспользоваться апробированной методикой экспресс-диагностики, которая была разработана на выборке, составленной из молодых менеджеров и начинающих предпринимателей [3]. Отметим, что в методологии И. К. Адизеса РАЕИ предусмотрена индикация по всем четырём командным ролям, поэтому специалистам психологической службы для определения дополнительного показателя отбора в проектную команду придётся считать ещё индивидуальную дисперсию ролей (предпочтительнее кандидат с более выраженным ролевым разбросом). Ещё одна продуктивная возможность обеспечить психологическое сопровождение на этапе определения состава группы проекта, — это проведение социально-психологических процедур, имеющих выраженную интерактивную составляющую и направленных на выработку навыков совместной работы и установление первичных рабочих контактов. Как показывает наша многолетняя практика, для достижения этих целей хорошо зарекомендовала себя комплексная деловая игра «У подножия Седого Урала ...». В ней специально сформированные игровые команды должны выявить победителя, но при этом не допустить социального взрыва на об-

шей для всех территории [4]. Другими словами, участникам деловой игры предстоит выстроить межкомандное взаимодействие в условиях достижения противоречивых целей: обеспечение собственного высокого командного результата и приемлемой для всех команд социальной ситуации в регионе.

Наконец, в-третьих, университетская психологическая служба должна быть нацелена на психологическое сопровождение проектной работы на всех стадиях жизненного цикла проекта, уделяя основное внимание кадровому обеспечению каждого этапа проектных работ. Это связано с вопросами обеспечения внутригрупповых коммуникационных связей и развитии соответствующих навыков, проведением тренинговых сессий (при строгом соблюдении сетевого графика выполнения проектных работ), оперативным подбором новых участников проектной группы, выбором дублёров для выбывших членов команды проекта и т.п. Из этого следует, что сотрудники психологической службы должны быть специалистами в различных отраслях психологической науки и практики (социальной и организационной психологии, психологии труда и инженерной психологии, в психологическом консультировании, психодиагностике и многих других), но и обладать необходимыми компетенциями в сфере управления проектами. Сотрудники психологической службы должны привлекаться к составлению отчётной документации по итогам реализации научно-технологических проектов с привлечением межпрофессиональных команд в соответствии со стандартами РМВоК.

Предлагаемый формат работы психологической службы в системе высшего образования опирается на накопленный практический опыт работы психологической службы на уровне отдельных предприятий и субъектов Российской Федерации, а также на методологические подходы к организации психологической службы в образовательных организациях. Уже первоначальный опыт работы психологической службы крупного машиностроительного предприятия, входящего в группу «Объединённая Компания Сибирский Алюминий», показала, что одной из первоочередных задач оказалась задача формирования расширенного списка специалистов и руководителей, чьи профессиональные компетенции могут быть представлять интерес для предприятия в будущем [5]. По мнению руководителей психологической службы предприятия, такой список позволяет оперативно решать вопросы по заполнению вакансий и формированию производственных групп в случае кадровых перестановок. Авторы указывают также на то обстоятельство, что ведение собственного банка потенциальных сотрудников психологической службой предприятия позволяет снизить расходы на персонал, поскольку обращение с подобным запросом в кадровые агентства являются весьма затратной процедурой. Вопросы создания региональной психологической службы рассмотрены в работе директора департамента образования и науки Самарской области, кандидата психологических наук Т. Н. Ключевой [6]. Вы-

деляется, в частности, организационный аспект деятельности региональной психологической службы, призванной обеспечивать профессиональное психолого-педагогическое обоснование при принятии управленческих (в том числе и кадровых) решений. Академик Российской академии образования А. А. Реан подробно анализирует принципы работы психологической службы в образовательной организации, выделяет среди основных принципов её работы (системного целеполагания, целостности, профессионально-педагогической активности и ряда других) принцип развития как центральный и системообразующий [7, с. 253–256]. Отмечено, что реализация этого принципа основывается на личностном развитии обучающихся через принятие себя и других в процессе социализации.

Таким образом, психологическая служба в системе высшего образования на основе накопленного практического опыта в различных организационных системах и методологических подходов к психологической службе образовательного учреждения призвана обеспечить формирование и развитие эффективных межпрофессиональных команд.

Литература:

1. Адизес И. Как преодолеть кризисы менеджмента. Диагностика и решение управленческих проблем. М.: Манн, Иванов и Фербер. 2014. 320 с.
2. Боровикова Н. В. Модерация — конструктор изменений для вашего бизнеса. СПб: БХВ-Петербург. 2017. 176 с.
3. Кудашев А. Р. Выраженность управленческих ролей: экспресс-диагностика в соответствии с классификацией И. Адизеса // Научное мнение: научный журнал. № 9 (2018) — Санкт-Петербург. С. 36–43. DOI: <https://doi.org/10.25807//РВН.22224378.2018.9.36.43>
4. Кудашев А. Р. Интерактивные методы в преодолении тревожности, вызванной синдромом самозванца // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2023. № 1 (7). С. 215–218. DOI: <https://doi.org/10.17072/sgn-2023-1-214-218>
5. Григорьев В. П. Модель работы психологической службы промышленного предприятия / В. П. Григорьев, Т. И. Жукова, Е. В. Русакова // Прикладная психология. № 4. 2001. С. 86–92.
6. Клюева Т. Н. Концептуальные основы построения региональной психологической службы // Прикладная психология. № 4, 2001. с. 1–8.
7. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. — СПб.: Питер Ком. 1999. 416 с.

УДК 378

**ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ БУДУЩИХ
КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ С УЧАСТИЕМ ВРАЧЕЙ
СОМАТИЧЕСКИХ СТАЦИОНАРОВ**

Лазарян Варсена Вановна

*преподаватель, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации медицинский
психолог Краевое государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Красноярский краевой клинический центр охраны
материнства и детства», г. Красноярск, Российская Федерация
mvar10@mail.ru*

Протасюк Екатерина Николаевна

*врач-невролог Краевое государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Красноярский краевой клинический центр охраны
материнства и детства», г. Красноярск, Российская Федерация
ekaterinanevrology@mail.ru*

Сафонова Екатерина Владимировна

*врач-гематолог Краевое государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Красноярский краевой клинический центр охраны
материнства и детства», г. Красноярск, Российская Федерация
safonova.k@mail.ru*

**EXPERIENCE IN ORGANIZING TRAINING SESSIONS FOR FUTURE
CLINICAL PSYCHOLOGISTS WITH DOCTORS OF SOMATIC
HOSPITALS**

Lazaryan Varsena Vanovna

*Lecturer Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Prof. V. F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University» of the
Ministry of Healthcare of the Russian Federation medical psychologist Regional
state budgetary institution of health care «Krasnoyarsk regional clinical center of
the motherhood and the childhood care», Krasnoyarsk, Russia
mvar10@mail.ru*

Protasiuk Ekaterina Nikolaevna

*neurologist Regional state budgetary institution of health care «Krasnoyarsk
regional clinical center of the motherhood and the childhood care» Krasnoyarsk,
Russia
ekaterinanevrology@mail.ru*

Safonova Ekaterina Vladimirovna

*gematologist Regional state budgetary institution of health care «Krasnoyarsk
regional clinical center of the motherhood and the childhood care» Krasnoyarsk,
Russia
safonova.k@mail.ru*

Аннотация. В системе работы соматических стационаров все больше внимания уделяется психологическому состоянию пациентов в процессе лечения. В связи с этим в отделениях появляются все больше ставок медицинского психолога. Для построения эффективной системы работы необходимо выстроить прочное рабочее взаимодействие между медицинскими психологами и врачами стационара. Знакомство студентов специальности «Клиническая психология» с особенностями работы врачей стационара помогут в дальнейшем лучше выстроить структуру совместной работы. Комплексная работа улучшит эффективность помощи пациентам на соматическом и психологическом уровнях.

Annotation. In the system of somatic hospitals, more and more attention is paid to the psychological state of patients during treatment. In this regard, there are more and more rates of a medical psychologist in the departments. To build an effective work system, it is necessary to build a strong working interaction between medical psychologists and hospital doctors. Familiarization of students of the specialty "Clinical Psychology" with the peculiarities of the work of hospital doctors will help in the future to better build the structure of collaboration. Comprehensive work will improve the effectiveness of patient care at the somatic and psychological levels.

Ключевые слова: медицинская психология; пациентоцентрированный подход; организация занятий.

Keywords: medical psychology; patient-centered approach; organization of classes.

На сегодняшний день в системе здравоохранения все больше понимают важность целостного подхода к лечению пациентов с соматическими заболеваниями. Психологический аспект играет ключевую роль в организации процесса лечения и реабилитации пациента, поскольку психическое состояние может существенно влиять на его физическое здоровье и на прогноз болезни [1].

Новые направления, такие как «кардиопсихология», «онкопсихология», «перинатальная психология» и другие, объединяют знания медицинских дисциплин с психологией и психосоматической медициной, что позволяет создать более эффективные методы лечения и поддержки пациентов [2]. Сотрудничество между медицинским психологом и врачом в стационарных условиях не только способствует разработке индивидуального подхода к каждому пациенту, но и помогает создать более гармоничное и эффективное взаимодействие в команде здравоохранения. Психологическая помощь при соматических заболеваниях становится все более востребованной и необходимой для достижения комплексного восстановления здоровья пациентов [3].

Современная медицина все больше признает важность наличия клинических психологов в медицинских учреждениях для обеспечения целостного и эффективного подхода к лечению пациентов. Парадигма биопсихосоциального подхода подчеркивает необходимость учета психологических и социальных аспектов заболеваний наряду с биологическими факторами [4].

Работа медицинского психолога в системе здравоохранения включает в себя широкий спектр задач, начиная от психодиагностики и психокоррек-

ции, и заканчивая участием в комплексном процессе лечения и реабилитации пациентов. Особенно важным является взаимодействие клинического психолога с медицинским персоналом, поскольку эффективное сотрудничество специалистов способствует повышению качества медицинской помощи и улучшению результатов лечения [5].

Организация работы психологической службы в стационаре требует четкого планирования и координации деятельности специалистов. Важно обеспечить не только доступ пациентов к психологической помощи, но и обеспечить психологов необходимыми ресурсами и поддержкой для эффективной работы. В результате, совместные усилия медицинского персонала и психологов помогут достичь оптимальных результатов в лечении и реабилитации пациентов.

Примерный процесс взаимодействия врача и медицинского психолога выглядит следующим образом:

1. Лечащий врач, в ходе приема, объясняет пациенту (родителю/опекуну) важность раннего выявления психологических аспектов, влияющих на заболевание;
2. Лечащий врач направляет пациента на встречу с медицинским психологом, чтобы определить дальнейшие шаги; совместно врач и психолог обсуждают особенности пациента и его диагноз;
3. Медицинский психолог проводит оценку психологического состояния пациента с учетом соматического состояния. Важно учитывать не только симптомы заболевания, но и факторы окружающей среды, социальные аспекты и индивидуальные особенности пациента. Такой дифференцированный подход поможет определить оптимальный режим психологической помощи.
4. Медицинский психолог обсуждает результаты с врачом и предлагает стратегии взаимодействия с пациентом;
5. Определяются показания к психологической помощи и обсуждается оптимальный режим учитывая соматическое состояние пациента;
6. После проведения обследования пациенту (родителю/опекуну) предоставляются понятные результаты и обсуждается необходимость психологической коррекции. Важно уделить внимание объяснению пациенту причин возникновения проблем и о возможных путях их решения. Также важно дать рекомендации по адаптации пациента к новой ситуации и оказать помощь в решении психологических трудностей;
7. Если необходимо продолжить психотерапию после выписки, медицинский психолог не только дает рекомендации в выписном эпикризе, но и объяснить важность поддерживающей психотерапии. Пациенту и его близким следует понятно объяснить, как продолжение терапии поможет в долгосрочной перспективе и какие выгоды они могут

получить от этого.

Учитывая важность комплексного подхода при лечении пациентов, находящихся в стационаре, немаловажную роль играет осведомленность медицинского психолога о психологических и личностных особенностях врачебного персонала. Одним из способов реализовать эту задачу, может быть, организация занятий для старших курсов студентов специальности «Клиническая психология» с участием врачей соматических стационаров.

В рамках дисциплины «Психологическое консультирование» нами было запланировано несколько таких встреч с участием врача-гематолога, врача-невролога, врача-педиатра, врача-гастроэнтеролога.

Занятия были организованы следующим образом:

1. Для начала приглашенный врач рассказывала про особенности своего стационара: с какими диагнозами работает, особенности этих диагнозов, процесс лечения.
2. Далее обсуждается психологический климат в стационаре, сложности во взаимодействии с пациентами (родителями или опекунами), про эмоциональные переживания врача, связанные с работой, какие факторы на это влияют.
3. Потом совместно врач, медицинский психолог и студенты обсуждали клинические случаи, рассматривая их с разных сторон: соматические и психологические факторы, их проявления. Обсуждают на примерах как совместно работать с пациентами и их представителями.
4. По окончании основной части студенты задают оставшиеся вопросы врачу и медицинскому психологу, тем самым формируя общую картину взаимодействия врач-психолог.

После проведения занятий подобного формата у студентов формируется полная картина пациента (его диагноз и психологические особенности), лучше понимают соматические диагнозы их симптомы и особенности лечения, а самое главное, формируется навык взаимодействия со специалистами смежных профессий.

Приведем пример занятия с участием врача-гематолога детского стационара:

1. Врач рассказал про виды гематологических заболеваний у детей и подростков, виды лечения и какие сложности в процессе могут возникнуть. Рассказала про трансплантацию гемопоэтических стволовых клеток, с какими осложнениями сталкиваются пациенты.
2. Обсуждался психологический климат онкогематологического стационара, с какими эмоциональными проявлениями пациентов (родителей и опекунов) сталкивается врач в процессе сообщения диагноза и прохождения лечения, как все это влияет на психоэмоциональное состояние врача и какими методами он с этим справляется.
3. На этапах сообщения диагноза, лечения и ремиссии пациенты и их

близкие сталкиваются с яркими соматическими симптомами, сложным лечением и как следствие с яркими психоэмоциональными проявлениями. Врач и медицинский психолог объясняли на примерах как все эти факторы связаны и как совместно врач и медицинский психолог помогают пациентам и близким с этим справиться.

4. Студенты задавали уточняющие вопросы по гематологическим заболеваниям, про особенности восприятия пациента врачом, про трудности переживания смерти пациента и т.д.

Таким образом, студенты получили полезную информацию, которую они смогут использовать в своей будущей работе. Поняли важность комплексного подхода в лечении пациентов и важность помощи их близким.

Чем глубже и подробнее будущие клинические психологи будут погружены в особенности работы в медицинских учреждениях, чем больше они будут знать про особенности работы своих коллег, тем лучше и эффективнее будет построена пациентоцентрированная работа в стационарах и амбулаторных службах.

Литература

1. Аксенова Е. И., Бессчетнова О. В. Показатели доступности и качества медицинской помощи, обеспечивающие удовлетворенность населения медицинской помощью в различных странах мира. Экспертный обзор. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ». 2021. 40 с.
2. О работе медицинского психолога в учреждениях здравоохранения: методические рекомендации / автор-сост. Т. Н. Денисова. Вологда: Департамент здравоохранения администрации Вологодской области. 2002.
3. Беребин М. А. О статусе медицинского психолога в системе здравоохранения, недостатках системы подготовки клинических психологов и связанных с ними проблемами и перспективах // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 2(13) [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 18.03.2018).
4. Аринцина И. А. Особенности работы клинического психолога в детском многопрофильном стационаре / И. А. Аринцина, Р. Ж. Мухамедрахимов // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 5(16) [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 18.03.2018)
5. Хальфин Р. А Пациентоориентированная медицина: предпосылки к трансформации и компоненты / Р. А. Хальфин, В. В. Мадьянова, О. Е. Качкова, И. Д. Демина, Т. И. Кришталева, Е. Н. Домбровская, К. С. Мильчаков, Ю. Ю. Розалиева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2019. Т. 23. № 1. С. 104–114. DOI: 10.22363/2313-0245-2019-23-1-104-114.

УДК 159.9

**РЕСУРСНОСТЬ ТРУДОВОГО КОЛЛЕКТИВА КАК БАЗОВАЯ
ЗАДАЧА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ ВУЗА**

Левкова Татьяна Валериевна

заведующая кафедрой психологии, кандидат педагогических наук,
доцент ФГБОУ ВО «Приамурский университет имени Шолом-Алейхема»,
г. Биробиджан, Российская Федерация
tvlevkova@mail.ru

Королёва Ирина Васильевна

Проректор по молодежной политике и социальным вопросам,
кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО «Приамурский
университет имени Шолом-Алейхема», г. Биробиджан, Российская
Федерация
19700512@mail.ru

**THE RESOURCEFULNESS OF THE WORKFORCE AS THE BASIC TASK
OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR UNIVERSITY STAFF**

Levkova Tatyana Valerievna

Head of the Department of Psychology, PhD of Pedagogical Sciences, Associate
Professor Sholom-Aleichem Priamurskiy State University, Birobidzhan, Russia
tvlevkova@mail.ru

Koroleva Irina Vasilyevna

Vice-Rector for Youth Policy and Social Affairs, PhD of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Sholom-Aleichem Priamurskiy State University, Birobidzhan,
Russia
tvlevkova@mail.ru

Аннотация. В статье определена важность психологического сопровождения сотрудников университета в процессе трансформации вуза. Кратко описана практика осуществления психологического и личностного сопровождения сотрудников ФГБОУ ВО Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема (г. Биробиджан), определены пилотные результаты эффективности работы мастерской психологической ресурсности, сопровождающей психологическое и личностное развитие сотрудников вуза.

Annotation. The article defines the importance of psychological support for university staff in the process of university transformation. The practice of psychological and personal support of employees of the Sholom-Aleichem Priamurskiy State University (Birobidzhan) is briefly described, pilot results of the effectiveness of the workshop of psychological resource support accompanying the psychological and personal development of university staff are determined.

Ключевые слова: ресурсность; мастерская психологической ресурсности; психологическое сопровождение; трудовой коллектив.

Keywords: resourcefulness; workshop of psychological resourcefulness; psychological support; labor collective.

Актуальным в современных реалиях становится создание комплексной системы сохранения и развития психологической ресурсности трудового коллектива через становление личностного потенциала сотрудников вуза. При реализации творческих проектов и грантовых программ в тактическом плане вуз направлен на повышение человеческой ресурсности имеющегося кадрового потенциала для выполнения указанных задач. Соответственно сотрудники должны иметь возможность получения групповых индивидуальных психологических консультаций по запросу личной ресурсности [1]. А в условиях нарастающей нагрузки на сотрудников — это позволяет сохранять субъективную комфортность и эффективность коллектива.

Ресурсность трудового коллектива может иметь базовые характеристики, первая из которых — это *целесообразность*. В этой характеристике может быть отражено не столько количество ресурсов, а их целевое назначение. Вторая характеристика — *осознанность*. Эта характеристика отражает признание наличия ресурсов самим членом трудового коллектива, осознанием, что ресурсы отражают всю палитру индивидуальности. Немаловажная характеристика — *распределяемость* — имеет отношение к осознанной саморегуляции, в первую очередь своего психоэмоционального состояния. И важное качество — *истощаемость*. У ресурсов есть такая особенность — они могут истощаться. Соответственно способность восстанавливать свои ресурсы — важная характеристика членов трудового коллектива — это характеристика- *восстанавливаемость* [2]. Все эти базовые характеристики ресурсности проявляются в трудовой деятельности в рамках выполнения определенной цели.

Существенной трудностью, с которой мы столкнулись в условиях трансформации вуза — индивидуальный событийный порог при работе с большим объемом информации у сотрудников. В процессе необходимости работать с существенным объемом информации, перерабатывать и пластично реагировать на него проявились сотрудники, у которых этот порог весьма низок. Поэтому некоторые сотрудники проживают процесс трансформации с позиции «слишком»: слишком рано, слишком много и т.п. Соответственно внедрение комплексной системы сохранения и развития психологической ресурсности сотрудников вуза весьма актуально в ситуациях многозадачности и динамичности профессиональной деятельности.

Повышение генеративной тревоги в условиях увеличения нагрузки у сотрудников вуза проявляется как неспособность мыслить динамично, отсутствие умения соотносить себя с будущим [3]. В этих условиях прошлый опыт личности как бы перекрывает эту изменчивую природу человека, тем самым и создается ситуация отсутствия равновесия. Прошлые, должные, заданные помогают человеку сориентироваться и даже спрогнозировать события, но не позволяют нам видеть динамичность личности в ракурсе её изменчивости, неопределенности. Только динамичный переход личности

из фазы устойчивости в фазу неустойчивости позволяет ей принимать изменения в себе и в среде. Так как каждая ступень неустойчивости имеет в себе потенциал зарождения устойчивости и наоборот.

Созданная в нашем вузе (ФГБОУ ВО ПГУ имени Шолом-Алейхема) мастерская психологической ресурсности обеспечивает сохранение и развитие социально-психологического ресурса сотрудников как ключевого приоритета в политике управления кадровым потенциалом через проведение мероприятий личного роста, развития психоэмоционального капитала, развитие личностной ресурсности.

Базовыми в деятельности мастерской психологической ресурсности, мы определили следующие:

1. научным (психодиагностическое исследование субъективной комфортности сотрудников вуза и психологической диагностики уровня ресурсности трудового коллектива с последующим анализом результатов),
2. прикладным (просветительская пропедевтическая деятельность, связанная с психологическим образованием сотрудников вуза),
3. практическим (освоение сотрудниками навыков самопомощи по восстановлению ресурсности),
4. организационным (создание условий для восстановления психологической ресурсности и субъективной комфортности в трудовом коллективе) [3] (см.рис.1).

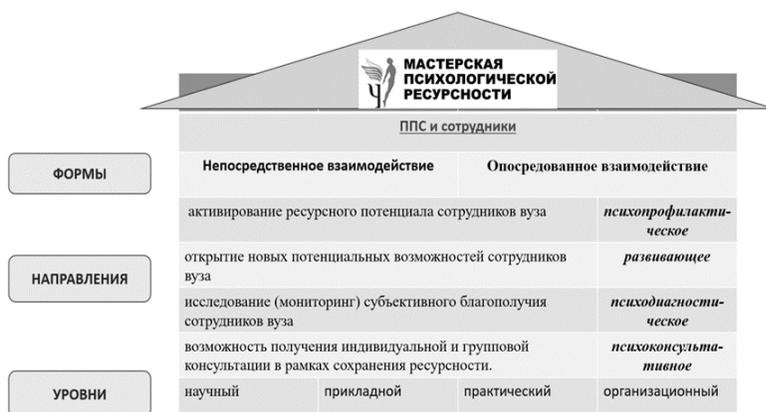


Рис. 1 Основные направления и формы деятельности мастерской психологической ресурсности

В ситуации неопределенности и интенсивной изменчивости условий, в которых функционирует трудовой коллектив, стоит обратиться к идее В. Франкла [4]. Любая ситуация требует от человека включения своей

ресурсности и может быть рассмотрена в двух аспектах: первый — то, что человек не может сам трансформировать: личная биография, биологическая, социальная составляющая его, психологическое прошлое. Здесь человек фиксируется на действиях других людей, которые окружают его в этом мире и взаимодействуют с ним. Соответственно изменить действия другого он не в состоянии и, как следствие, чувствует свою беспомощность, «жертвой» обстоятельств. В трудовом коллективе такой ракурс рассмотрения ситуации изменений в вузе равен ощущению, что человека встроили в обстоятельства без его согласия.

Второй аспект — поле возможностей человека, поле его свободы, именно здесь мы говорим о содержательных аспектах сохранения и развития ресурсности. Как только человек переходит в это поле свободы, он начинает выбирать возможности, обладающие наибольшим смыслом в этой ситуации и для него, и для мира. Обращение к полю ресурсности сотрудника актуализируют целесообразность, осознанность, распределяемость, истощаемость, восстанавливаемость ресурсов.

В процессе реализации деятельности мастерской психологической ресурсности мы получили пилотные показатели организационных изменений: в 2 раза увеличилось количество сотрудников, имеющих высокий показатель субъективного благополучия; увеличение в 2 раза количества пропедевтических обращений сотрудников в мастерскую психологической ресурсности; с сентября 2023 года по февраль 2024 года увеличилось количество задействованных в психопрофилактической работе по развитию ресурсности в 3 раза; определена возможность поддержки семей сотрудников, в том числе семей участников СВО (по запросу экспертно-консультативная помощь); на организационном уровне — развитие экспертности через расширение опыта работы с сотрудниками трудовых коллективов.

Активный период деятельности мастерской психологической ресурсности позволил нам определить важные условия её функционирования [5]:

- необходимость прохождения курсов повышения квалификации работниками мастерской психологической ресурсности в рамках профессиональной деятельности,
- наличие оборудованной специализированной комнаты, а также специализированного инструментария для психологической работы с сотрудниками вуза,
- наличие запроса на психологическое сопровождение ресурсности личности у сотрудников вуза.

В перспективе деятельности мастерской психологической ресурсности нам видится важным разработка методологических оснований сохранения ресурсности личности в трудовом коллективе, а также разработка комплекса эффективных методов целесообразности, осознанности, распределяемости, восстановления ресурсного потенциала сотрудников вуза.

Литература:

1. *Костромина С. Н., Гришина Н. В.* В пространстве возникающего: психология изменений и психология возможного как вектор развития психологии личности. URL: https://psy.su/feed/9231/?utm_campaign=news&utm_medium=mail&utm_source=Психологи%0Аподписчик&utm_content= (дата обращения: 20.04.2024).
2. *Левкова Т. В.* Проблемы психологического здоровья личности: от стабильности жизни к неопределенности: монография / Т. В. Левкова // Биробиджан: ИЦ ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2023. 84 с.
3. *Монгуш У. С.* Психологическая служба ВУЗа / У. С. Монгуш // Текст: непосредственный Молодой ученый. 2020. № 32 (322). С. 139–141. URL: <https://moluch.ru/archive/322/73040/> (дата обращения: 20.04.2024).
4. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл // Москва: Прогресс. 1990. 368 с.
5. *Братченко С. Л.* Личностный рост и его критерии / С. Л. Братченко, М. Р. Миронова // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета. 1997. С. 38–46.

УДК 159.9

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ СТУДЕНТОВ В НЕБОЛЬШОМ ВУЗЕ

Панчук Екатерина Юрьевна

*доцент кафедры экономики, маркетинга и психологии управления,
кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Ангарский
государственный технический университет»,
г. Ангарск, Российская Федерация
epanchuk05@mail.ru*

ON THE QUESTION ABOUT PSYCHOLOGICAL SUPPORT STUDENTS IN A SMALL UNIVERSITY

Panchuk Ekaterina Yurievna

*Associate Professor of the Department of Economics, Marketing and
Management Psychology, Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Angarsk
State Technical University", Angarsk, Russia
epanchuk05@mail.ru*

Аннотация. Приводится краткий обзор исследований проблемы психологического сопровождения студентов, в том числе в небольшом вузе; выделены основные направления исследований в данной области. Обозначены ключевые моменты психологического сопровождения студентов в небольшом вузе. Определена роль преподавателей в этом процессе, отмечена главная роль преподавателей дисциплин психологического цикла. Отмечено особое значение психологического сопровождения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Выделены преимущества и проблемы организации психологического сопровождения студентов в небольшом вузе.

Annotation. A brief overview of research into the problem of psychological support for students, including in a small university, is provided; the main directions of research in this area are highlighted. The key points of psychological support for students in a small university are outlined. The role of teachers in this process is determined, the main role of teachers of disciplines of the psychological cycle is noted. The special importance of psychological support for students with disabilities and limited health capabilities is noted. The advantages and problems of organizing psychological support for students in a small university are highlighted.

Ключевые слова: психологическое сопровождение; психологическое благополучие студентов; роль преподавателей.

Keywords: psychological support; psychological well-being of students; the role of teachers.

В связи с растущими требованиями, предъявляемыми учебным процессом, студенты сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, адаптационными проблемами, тревожностью, что может негативно отразиться на их обучении и психологическом благополучии. Психологическое

сопровождение способствует улучшению ментального здоровья студентов, повышению их мотивации и самооценки, что в конечном итоге положительно сказывается на успеваемости и общем благополучии. Эта тема также актуальна с точки зрения профилактики возможных кризисов и конфликтов в учебной среде. В небольших вузах, где уровень индивидуального внимания к каждому студенту может быть выше, опыт работы по психологическому сопровождению имеет особое значение.

Психологическое сопровождение студентов — это комплексный процесс оказания психологической поддержки и помощи студентам в решении их проблем, связанных с обучением, адаптацией к учебному процессу, стрессом, личностным и социальным трудностями. Изучению вопроса психологического сопровождения студентов в настоящее время уделяется много внимания в научной литературе, это и академические исследования, и практические материалы. Обозначим основные направления исследований в этой области.

1. Анализ потребностей студентов в психологической поддержке. Исследования определяют основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты, и выявляют специфические потребности, требующие психологической помощи и поддержки.

2. Изучение эффективности психологического сопровождения в вузах. Исследования направлены на оценку того, какие методики и подходы к психологической работе наиболее успешны.

3. Оценка влияния психологического сопровождения на академические успехи и благополучие студентов. Исследования проводятся для изучения связи между уровнем поддержки, предоставляемой студентам, и их обучением, успеваемостью, адаптацией и общим самочувствием.

4. Разработка эффективных методов и подходов к психологическому сопровождению. На основе результатов исследований создаются рекомендации по улучшению системы психологической поддержки студентов [1, 2].

Анализ указанных аспектов помогает лучше понять значимость работы по психологическому сопровождению студентов в небольших вузах и развивать эффективные стратегии помощи и поддержки для улучшения общего благосостояния и успехов учащихся. Так, Пятницкая Е. В. исследует методы работы с молодежью, психологическую поддержку студентов и их адаптацию [3]. Воробьева Е. В. — автор работ по психологическому консультированию и сопровождению молодежи, особое внимание уделяет аспектам психологической поддержки студентов в условиях современного высшего образования [4]. Донцова М. В. в контексте психологического сопровождения предлагает методики психологической работы со студентами [5]. Эти авторы и их работы помогают понять значимость психологического сопровождения студентов и способы его реализации в образовательной среде. С их помощью можно получить ценные знания о том, как помочь студентам эффективно справляться с жизненными трудностями и проблемами во время учебы.

Необходимо отметить, что существуют особенности психологического сопровождения студентов в небольших вузах. Анализ литературы позволяет сделать вывод, что данная проблема является малоизученной. Не разработаны основные подходы, методы работы по психологическому сопровождению студентов в небольших вузах, а также наиболее эффективные стратегии помощи и поддержки обучающимся. Более чем двадцатилетний опыт педагогической работы в вузе позволяет нам обозначить ключевые моменты психологического сопровождения студентов в небольшом вузе.

Преподаватели играют важную роль в психологическом сопровождении студентов, поскольку они являются основным источником знаний и опыта для учащихся. Они также могут оказывать значительное влияние на эмоциональное состояние студентов, поддерживая их и помогая им справляться со стрессом и проблемами. Кроме того, преподаватели могут выступать в роли наставников для студентов, помогая им определиться с будущей карьерой и направляя их в процессе обучения. Это может включать в себя помощь в выборе курсов, предоставление рекомендаций и советов по развитию профессиональных навыков. В целом, преподаватели в небольшом вузе обеспечивают психологическое благополучие студентов и содействуют их успешному обучению. Они должны быть готовы к тому, чтобы активно участвовать в жизни студентов и оказывать им поддержку на всех этапах их обучения.

Преподаватели психологии и дисциплин психологического цикла играют ключевую роль в процессе психологического сопровождения студентов. Они являются не только источником знаний, но и образцом для подражания, демонстрируя студентам важность психологического здоровья и навыков саморегуляции. Преподаватели психологии помогают студентам развивать навыки критического мышления, эмпатии и самоанализа, что является основой для успешной адаптации и самореализации в будущей профессии. Они также помогают студентам осознать свои сильные и слабые стороны, что способствует формированию реалистичных целей и планов на будущее, решить проблемы в общении и улучшить свои академические достижения.

Однако, роль преподавателя психологии не ограничивается только обучением студентов. Они также должны быть готовы оказать поддержку и консультационную помощь студентам, столкнувшимся с психологическими проблемами или трудностями в учебе. Это включает в себя проведение индивидуальных консультаций, организацию групповых тренингов и семинаров, а также предоставление рекомендаций по выбору дополнительных ресурсов и услуг психологической помощи. Так, например, могут проводиться групповые тренинги по управлению стрессом, тренинги, направленные на развитие социальных навыков, улучшение коммуникации и решение проблем в группе. Семинары по развитию личности помогают студентам лучше понять себя и свои потребности, а также научиться управлять сво-

ими эмоциями и поведением. Таким образом, преподаватель психологии играет важную роль не только в обучении студентов, но и в обеспечении их психологического благополучия и развития. Важным аспектом является создание доверительной атмосферы для общения и работы над проблемами.

Особое значение имеет психологическое сопровождение студентов, имеющих инвалидность и ограниченные возможности здоровья [6]. В последнее время количество таких студентов стремительно увеличивается. В данном случае целесообразна организация комплексного сопровождения, начиная с профориентации абитуриентов, адаптации студентов к учебе в вузе, и заканчивая содействием трудоустройству и постдипломным сопровождением. В течение всего срока обучения необходимо проводить со студентами периодические беседы, интересоваться их академической успеваемостью, отношениями в инклюзивной группе, планами на будущее, организовывать их участие во внеаудиторной работе, научных, воспитательных мероприятиях, конкурсах профессионального мастерства, включая «Абилимпикс» и «Профессиональное завтра». В небольшом вузе работа по сопровождению студентов с инвалидностью носит индивидуальный характер, что, несомненно, положительно влияет на ее эффективность [2].

Необходимо отметить, что в небольшом вузе психологическое сопровождение студентов имеет ряд преимуществ. Во-первых, преподаватели имеют возможность уделять больше времени каждому студенту, что позволяет более эффективно решать возникающие проблемы. Во-вторых, студенты могут получить более качественную помощь и поддержку, так как в небольшом коллективе легче создать атмосферу доверия и взаимопомощи. В целом, результаты психологического сопровождения в небольшом вузе свидетельствуют о его эффективности и значимости для студентов.

Среди основных проблем в организации психологического сопровождения студентов выделяются ограниченные финансовые ресурсы, недостаточная осведомленность студентов о возможностях психологической поддержки, а также нехватка квалифицированных специалистов в данной области.

Для улучшения организации психологического сопровождения студентов в вузе необходимо развивать сотрудничество с психологическими службами, проводить обучающие семинары и лекции для студентов и преподавателей, а также внедрять инновационные подходы к работе с молодежью. Эффективная организация работы в этой области требует комплексного подхода, учета специфики учебного заведения и индивидуальных потребностей студентов. Развитие системы психологической поддержки способствует созданию здоровой и успешной учебной среды для молодежи.

Литература:

1. Думчева А. Г. Технологии психологического сопровождения: новые способы решения новых проблем // Непрерывное образование в Санкт-Петербурге. 2019. № 1 (9). С. 61–67.

2. *Панчук Е.Ю.* К вопросу о психолого-педагогическом сопровождении студентов с ограниченными возможностями здоровья // Новые тенденции в деятельности социозащитных институтов: материалы Всероссийской конференции, под науч. ред. А.П. Суходолова, И.С. Карпиковой. Иркутск: БГУ. 2019. С. 301–304.

3. *Пятницкая Е.В.* Психологическое сопровождение процесса адаптации студентов к обучению в вузе // Непрерывное образование в современном мире: история, проблемы, перспективы: материалы V Международной очно-заочной научно-практической конференции. Кафедра теории и методики начального образования Борисоглебского филиала ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет». Москва: Перо. 2017. С. 224–227.

4. *Воробьева Е.В.* Психологическое сопровождение студентов высшей школы: проблемы и задачи // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии: тезисы III Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Москва: Перо, 2017. С. 58–61.

5. *Донцова М.В.* Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления студентов-психологов: дис. канд. психол. н.: 19.00.13 — Психология развития, акмеология. М.: МГУ, 2009. 309 с.

6. *Андреева Л.А.* Психологическое сопровождение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в образовательном пространстве вуза // Организация инклюзивного образовательного пространства: состояние и перспективы. Материалы международной научно-практической конференции. 2017. Издательство: Восточно-Сибирский государственный институт культуры (Улан-Удэ). С. 144–146.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА УНИВЕРСИТЕТА КАК РЕСУРС
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Семенова Файзура Ореловна

Декан факультета психологии и социальной работы, доктор
психологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет
имени У.Д. Алиева» г. Карачаевск, Российская Федерация
faizura66@mail.ru

Байчорова Лариса Шамилевна

Начальник социально-психологической службы, кандидат
психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский
государственный университет имени У.Д. Алиева» г. Карачаевск,
Российская Федерация
lara-bostanova@mail.ru

Богатырева Асият Сагитовна

Психолог социально-психологической службы
Старший преподаватель кафедры общей и педагогической психологии
ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени
У.Д. Алиева» г. Карачаевск, Российская Федерация
asyat.bogatyreva@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL SERVICE OF THE UNIVERSITY AS A RESOURCE
FOR EDUCATION OF STUDENTS

Semenova Fayzura Orelovna

Dean of the Faculty of Psychology and Social Work, Doctor of Psychology,
Professor Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Karachai-Cherkess State University», Karachaevsk, Russia
faizura66@mail.ru

Baichorova Larisa Shamilevna

Head of Social and Psychological Service Ph.D. of Psychological Sciences,
Associate Professor Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Karachai-Cherkess State University», Karachaevsk, Russia
lara-bostanova@mail.ru

Bogatyreva Asiyat Sagitovna

Psychologist of socio-psychological service Senior Lecturer at the Department
of General and Educational Psychology Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher Education «Karachai-Cherkess State University»,
Karachaevsk, Russia
asyat.bogatyreva@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается психологическая служба университета как ресурс воспитания студентов. В современных условиях именно социально-психологическая должна стать тем научно-методическим и практикующим центром, который реализует психологическое сопровождение многокомпонентного процесса воспитания и развития личности студента в образовательном пространстве современного университета. Психологическая служба должна помочь в достижении глобальной цели системы вузовского образования, которая заключается в целенаправленной подготовке молодежи к профессиональной деятельности, к активной и мобильной жизнедеятельности в кругу семьи и друзей. Все это означает, что психологическая служба в вузе содействует и осуществляет процесс формирования и развития духовных и морально-нравственных качеств юношей и девушек.

Annotation. The article examines the psychological service of the university as a resource for educating students. In modern conditions, it is the socio-psychological one that should become the scientific, methodological and practicing center that implements psychological support for the multi-component process of education and development of a student's personality in the educational space of a modern university. The psychological service should help achieve the global goal of the university education system, which is to create the personal and professional qualities of future specialists who are ready for professional activities, active and mobile life with family and friends. All this means that the psychological service at the university promotes and carries out the process of formation and development of the spiritual and moral qualities of young men and women.

Ключевые слова: психологическая служба; воспитание; университет; студенты.

Key words: psychological service; education; university; students.

Очень часто различные внутриличностные и межличностные конфликты вызваны недостатком базовых психологических знаний и культуры человека. Любая современная система образования должна включать психологическую помощь, оказываемую специалистами. Основная цель социально-психологических служб в вузе состоит в том, чтобы помочь студентам расти как личности, так и профессионально. Они обеспечивают психологическую безопасность, поддерживают и укрепляют их психическое здоровье, создают благоприятные социально-психологические среды для учебной деятельности и жизнедеятельности, помогают им развиваться как личности, формируя духовные, морально-нравственные качества. Часто молодой человек, сталкиваясь со многими жизненными проблемами, остается с ними лицом к лицу, не имея достаточного опыта в их решении. Отсюда — большое количество деструктивных реакций на жизненные проблемы, непродуктивные способы разрешения конфликтов, деструктивное поведение, правонарушения, возникновение разного рода зависимостей и т.п.

Психологическая служба является одной из форм осуществления психологической практики в общей жизнедеятельности человека в целом, в вузах, в частности, с целью оказания помощи личности и группе в сложных жизненных обстоятельствах. Отметим, что практическая психология базируется как на принципах научной психологии, так и на своих собственных. Данная

особенность обусловлена спецификой профессиональной деятельности психолога и исходит из психолого-психологической практики [1].

Сложные годы, когда в условиях пандемии COVID-19 все были вынуждены перевестись на дистанционный формат учебы и работы. Это чрезвычайное положение позволила понять, насколько важна деятельность социально-психологической службы в различных системах, как востребована помощь психолога в бытовых, семейных, профессиональных сферах [2].

Макарова И. В. считает, что деятельность психологической службы высшего учебного заведения должна быть интегрирована с основной целью учебно-воспитательной деятельности. Психологическая служба должна помочь в достижении глобальной цели системы вузовского образования, которая заключается в воспитании молодежи готовой к активной и мобильной жизнедеятельности в кругу семьи и друзей. Все это означает, что психологическая служба в вузе должна содействовать и осуществлять процесс формирования и развития духовных и морально-нравственных качеств юношей и девушек [3].

Необходимость создания психологической службы в вузе обусловлено, с одной стороны — гуманизацией учебно-воспитательного процесса, с другой — значительным количеством жизненных и психологических проблем современной студенческой молодежи.

Создание психологической службы вуза имеет глубокие теоретические корни. Оно подготовлено работами ряда отечественных и зарубежных исследователей. В частности, идеями гуманистической психологии, психологии учебно-воспитательного процесса в высшей школе, возрастной, социальной и практической психологии.

Старцева О. Н. утверждает, что деятельность психологической службы в вузе должна быть основана на психологическом обеспечении эффективности учебно-воспитательного процесса и защиты психического здоровья всех субъектов образовательного процесса: студентов, преподавателей, кураторов [4].

Организация психологической службы в университете должна обеспечить преемственность предоставления социально — психологических услуг молодежи от дошкольных образовательных организаций до институтов и университетов.

Одним из важных условий деятельности психологической службы вуза является активное участие студентов в воспитательной работе, в воспитательных мероприятиях. применение принципа «равный-равному».

Рассматривая психологическую службу университета как ресурс воспитания студентов, мы исходили из того, что: психологическая служба должна основываться на выверенных методологических принципах. Структура методического сопровождения и подчинения в системе психологической службы должна быть четкой и единой для всей страны, но при этом

предусматривается учет региональной специфики и творческого поиска управленцев и психологов по совершенствованию организационных форм и методов деятельности образовательного учреждения. Психологическая служба должна быть привязана к структурам управления образованием, как на центральном (федеральном), так и на местном (региональном) уровнях.

Практический психолог университета должен быть приравнен к основным работникам данного учреждения во всех отношениях: заработная плата, отпуска, педагогический стаж и т.п. Управление психологической службой системы образования осуществляется по двум линиям: административной и методической. Каждый работник и подразделение службы имеют двойное подчинение, — административно они подчиняются руководителю учреждения или учреждения образования соответствующего уровня (ректору высшего университета), на методическом уровне — руководителю психологической службы района (города), области [5]. Перед системой вузовского образования, в которой социализируются юноши и девушки, стоит важная задача формирования мировоззрения, системы взглядов, ценностных ориентиров и мотивов жизнедеятельности. Профессиональная деятельность психологов в психологической службе высшего учебного заведения тесно переплетена и взаимно дополняют друг друга с основной деятельностью профессорско-преподавательского состава, реализующей учебно-воспитательный процесс. Деятельность психологической службы способствует достижению основной цели системы высшего образования в Российской Федерации, которая заключается в формировании и развитии личностных качеств и профессиональных компетенций будущих специалистов, готовых к профессиональному труду. План работы психологической службы вуза ориентирована и нацелена на развитие психически здоровой личности, стрессоустойчивой, который ориентирован на конструктивную жизнедеятельность.

Таким образом, социально-психологическая служба университета имеет огромный ресурс воспитания студентов. Для успешного функционирования и развития психологической службы нужно, прежде всего, обеспечить ее специалистами-практическими психологами, которые бы в совершенстве владели методологией, формами, методами и средствами практической профессиональной деятельности.

Анализ научных источников дает основания выделить два традиционных подхода к содержательной организации социально-психологической службы в вузе-клиентский и развивающий. Первый, справедливо назвать пассивно ожидающим, когда психолог просто ждет, пока к нему обратятся за помощью. Такой подход, хотя и не очень рациональный, но все же имеет право на существование, ведь в этом случае проводится четкая работа с проблемой, которая уже приобрела весомую субъективную значимость для клиента и требует своего решения. Второй, активный, основывается на понимании психологом внутренней жизни личности студента, стадий

ее развития, особенностей социального взаимодействия, культурной ситуации и на прогнозировании возникновения соответствующей личной проблематики. Реализовать все виды работы возможно только в условиях профессиональной деятельности психолога с коллективом сотрудников, с профессорско-педагогическим составом образовательного учреждения, с глубоким знанием индивидуально-психологических особенностей каждого студента, трудностей и возможностей его разносторонней самореализации, гармоничного развития и воспитания в образовательном пространстве современного вуза.

Литература:

1. Семенова Ф.О. Социально-психологическая служба, социально-психологическая поддержка учащихся и психологическое сопровождение в школе / Ф. О. Семенова // Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Дербент, 27 февраля 2020 года. Москва: ООО "Парнас". 2020. С. 277–282.
2. Специфика деятельности психологических служб в условиях пандемии COVID-19, связанная с дистанционным режимом учебы и работы / Ф.О. Семенова, Л.Ш. Бостанова, О.П. Цыбуленко, Ф.И. Салпагарова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 12(202). С. 543–547.
3. Макарова И. В. Психологические службы университета: опыт пандемии и перспективы развития / И. В. Макарова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. 2023. № 1 (7). С. 128–134.
4. Старцева О. Н. Организация службы социально-психологического сопровождения в вузе / О. Н. Старцева // Медицинская этика. 2023. Т. 11. № 2. С. 14–17.
5. Бехтер А. А. Психологическая безопасность студентов как основная задача психологической службы университета / А. А. Бехтер, А. А. Гречко, О. А. Филатова // Проблемы высшего образования. 2018. № 1. С. 223–225.

УДК 159.9

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ВУЗЕ: ИНСТРУМЕНТЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Халак Мария Евгеньевна

доцент кафедры общей и клинической психологии, руководитель
психологической службы, кандидат психологических наук ФГБОУ ВО
«Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава
РФ г. Нижний Новгород, Российская Федерация
m-e-h@yandex.ru

Тарадай Юрий Михайлович

ассистент кафедры общей и клинической психологии
ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский
университет» Минздрава РФ г. Нижний Новгород, Российская Федерация
taraday97@yandex.ru

EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT AT HIGH SCHOOL: TOOLS, PROBLEMS, PROSPECTS

Khalak Mariya Evgenevna

associate professor of the department of general and clinical psychology, head
of psychological service, Ph.D. of Psychological Sciences FSBEI of HE «Privolzhsky
Research Medical University» of the MOH Russia, Nyzhny Novgorod, Russia
m-e-h@yandex.ru

Taradai Yuri Mikhailovich

assistant of the department of general and clinical psychology FSBEI
of HE «Privolzhsky Research Medical University» of the MOH Russia,
Nyzhny Novgorod, Russia
taraday97@yandex.ru

Аннотация: В работе поднимается вопрос оценки эффективности осуществляемых мероприятий по психологическому сопровождению в учреждении высшего образования. Ставится вопрос о комплексной оценке эффективности работы психологической службы вуза в целом. Представлены результаты работы за период с января по март 2024 года. Проведен сравнительный анализ уровня психологического благополучия обучающихся за два года.

Annotation: The paper raises the issue of assessing the effectiveness of ongoing psychological support activities in a higher education institution. The question is raised about a comprehensive assessment of the effectiveness of the psychological service of the university as a whole. The results of the work for the period from January to March 2024 are presented. A comparative analysis of the level of psychological well-being of students over two years was carried out.

Ключевые слова: психологическая служба; психологическое сопровождение; студенты; обучающиеся; психологическая поддержка.

Keywords: psychological service; psychological support; students; psychological support.

В настоящий момент отмечается активное внедрение психологической службы в качестве одного из ведущих подразделений вузов Российской Федерации. Высокая значимость данной практики продиктована усложняющимися с каждым годом социально — психологическими условиями осуществления образовательного процесса: отмечается повышение частоты случаев проявления различных форм деструктивного поведения (агрессия в системе межличностных отношений, суицидогенное поведение среди студентов вуза) субъектами образовательного процесса, отрицательный рост показателей мотивационного компонента учебной, а также профессиональной деятельности. Все это явно указывает на высокий уровень потребности в психологическом сопровождении при организации и дальнейшей реализации учебного процесса в системе высшего образования, наличие потребности в реализации мероприятий, направленных на обеспечение безопасной образовательной среды, а также поддержания показателей психического здоровья основных ее субъектов (психологическое образование, профилактика потенциальных рисков и т.д.). [1].

Проблема раннего выявления и предупреждения нарушений психического здоровья, а также формирования условий повышения показателей психологического благополучия обладает высокой актуальностью [3]. Согласно данным исследований, вузы, чьи официальные представители высоко заинтересованы в достижении их студентами достойных условий жизни, занимают статус лидирующих в сфере высшего образования [2]. Новым веянием в модернизации устройства современного российского общества, обладающим высоким потенциалом ускорения процессов развития страны, является концепция качества жизни [4].

Если ориентироваться на данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), то можно увидеть, что примерно 50% жителей планеты сталкивались с теми или иными нервно - психическими расстройствами. При этом к наиболее часто встречаемым нарушениям относятся расстройства аффективного спектра: тревожные, депрессивные и т.п. Изучение проблемы представленности тревожных расстройств и депрессии в среде студенческой молодежи имеет высокий уровень психопрофилактической, а также экономической значимости [5].

В рамках деятельности Психологической службы ПИМУ (далее — Служба) можно выделить следующий перечень решаемых задач:

1. Установление системы актуальных потребностей студентов вузов в социально - психологическом сопровождении на основании результатов опросов, психологической диагностики посредством использования батарей скринингового психологического инструментария, а также анализа социально-психологического статуса индивида и групп;
2. Расширение и углубление системы знаний студентов в сфере психологического благополучия путем повышения психологической

грамотности через мероприятия по психологическому просвещению (круглые столы, открытые тематические лекции и т.д.);

3. Формирование индивидуального маршрута индивидуальной психологической (а при необходимости и медицинской) помощи;
4. Предиктивное выявление и помощь в решении проблем социально-психологического характера посредством индивидуального психологического консультирования, групповых форм работы (семинарские занятия, тренинги, направленные на формирование различных теоретических и практических компетенций в сфере психологического благополучия, мастер-классы);
5. Осуществление деятельности, нацеленной на повышение общей осведомленности учащихся вуза о способах и формах оказания психологической помощи и поддержки;
6. Научно-методическое сопровождение (разработка рекомендаций, консультирование) региональных представителей вуза по вопросам, касающимся проблемы создания и реализации системы психологического сопровождения студентов;
7. Формирование теоретического и практического банка знаний и умений с целью распространения методических материалов среди специалистов областных вузов для повышения качества воспитательной работы и психологической помощи в образовательном учреждении.

Опираясь на представленные выше задачи, можно определить три основных вектора деятельности Службы:

1. Научно-исследовательская, а также методическая деятельность (осуществление диагностических и скрининговых мероприятий, формирование методических рекомендаций, межвузовская исследовательская деятельность с представителями рабочих коллективов других вузов и ссузов);
2. Деятельность, посвященная профилактике психологических и психических проблем, а также психологическое просвещение и образование;
3. Предоставление психологической помощи.

Можно выделить и описать основных формы психологического сопровождения, осуществляемые Службой, реализуемой на базе ПИМУ:

- Индивидуальная форма психологического консультирования, а также краткосрочные формы психотерапевтического воздействия;
- Тренинговая (в групповом формате) и семинарская деятельность;
- Коррекционные занятия, нацеленные на улучшение показателей компонентов познавательной сферы;
- Открытые лекции;
- Мероприятия по коррекции расстройств, детерминированных различными стрессовыми факторами, осуществляемые в форме индивидуальной работы с субъектом сопровождения, и реализуемые

с опорой на средства биологической обратной связи (БОС).

Опираясь на данные, полученные при анализе открытых источников информации (официальные сайты университетов, официальные сообщества в социальных сетях, а также рекламные записи), 40% образовательных учреждений, учащиеся которых обращались за помощью или принимали участие в различных групповых формах деятельности, организованных Службой, не предоставляет информации о наличии возможности получения студентами психологической помощи. Учащиеся, не имея необходимой информации, опираясь на слухи и предрассудки, выстроенные вокруг системы психологической помощи, оказываясь наедине с собственными переживаниями, могут искать пути выхода из сложившейся ситуации через различные формы девиантного поведения, что, в последствии, способно привести к затруднениям в сфере социальной адаптации.

Анализ содержания массива данных, полученных с помощью анкетирования студентов, которые обращались за помощью в Службу (с учетом наличия подобных структур подразделений, функционирующих на базе собственного университета учащегося), указывает, что основными причинами обращения является:

- Наличие гарантии соблюдения принципа конфиденциальности (данная причина встречается в анкетах наиболее часто, так как студенты испытывают беспокойство из-за возможных последствий (отразится на учебе, узнает преподаватель, куратор и т.п.);
- Наличие возможности получить консультацию у клинического психолога, а также психиатра (при необходимости);
- Минимальное количество времени, затрачиваемое на ожидание консультации специалиста;
- Широта освещенности возможности получения квалифицированной помощи специалиста в социальных сетях и других Интернет-ресурсах;
- Репутационный статус медицинского вуза (продиктовано страхом получения неквалифицированной помощи или применения тех методов работы, которые не имеют по собой достоверного научного обоснования);
- Наличие положительного опыта взаимодействия со специалистами Службы у знакомых и друзей учащегося.

Отмечается рост обращаемости студентов ПИМУ за психологической помощью (за первый квартал 2024 года рост данного показателя вырос более, чем в 3 раза (225 консультаций) по сравнению с аналогичным периодом 2023 года (67 консультаций).

Стоит отметить, что отчасти увеличение числа обращений связано с активной просветительской деятельностью: работники Службы регулярно размещают тематические посты в социальных сетях, которые были составлены на основании наиболее актуальных запросов, выявленных

в ходе консультативной деятельности. Тематика постов основывается на актуальных запросах студентов.

Что касается наиболее частых причин обращения в Службу со стороны студентов, то в 66% случаях озвученные проблемы касаются эмоциональной регуляции, 9% — это проблемы, затрагивающие систему отношений и 8% — проблемы в сфере системы детско-родительских отношений. Стоит отметить, что за помощью обращаются не только учащиеся вуза, но и сотрудники, однако их процент на данный момент невелик (лишь 1,7%). 45% обратившихся за помощью — это студенты-первокурсники.

Еще одним основанием для содержания тематических видеолекций являются результаты мероприятий по социально-психологическому тестированию, в рамках которого были идентифицированы конкретные факторы риска: потребность в одобрении, наличие склонности к поведению, связанному с риском, импульсивность, тревожность и т.п. Обобщая объективные данные количества просмотров видеоматериалов, мы можем отметить, что за первый квартал с содержанием материала познакомилось более 70000 человек. Это обстоятельство способствует расширению и углублению психологических знаний учащихся, что и приводит к росту показателей обращаемости студентов в психологическую службу.

Психокоррекционные мероприятия реализуются в кабинете психологической саморегуляции. За указанный период кабинет посетили 285 раз.

Еще одним инструментом, используемым с целью оценки результативности комплексной психологической работы, является ежегодно осуществляемая мониторинговая деятельность. Так, результаты мониторинга 2022 года указывают на то, что студенты ПИМУ были склонны оценивать качество своей жизни следующим образом: физических компонент здоровья ($55,09 \pm 6,33$), психических компонент здоровья ($35,11 \pm 8,64$) [5]. Из приведенных данных, мы можем видеть, что средний уровень показателей физического компонента здоровья студентов был в значительной степени выше, чем уровень психологического здоровья. При этом, при анализе результатов мониторинга 2024 года, отмечается тенденция к повышению количественных показателей обеих шкал (57,3 и 38,45 соответственно).

Хочется отметить, что так как психологическое сопровождение в вузе носит системный, комплексный характер, оценка эффективности данной работы также должна соответствовать специфике комплексного подхода. Классические методы психологической диагностики, скрининговая и мониторинговая деятельность, анкеты обратной связи, отзывы в социальных сетях и на специализированных порталах — все это в совокупности представляет собой интегральный рабочий инструментарий, который предоставляет возможность дать объективную оценку показателей успешности деятельности психологической службы вуза. Данные инструменты могут лечь в основу ключевых показателей эффективности деятельности психологической службы вуза.

Литература

1. Андронникова О. О. Психологическая служба в системе высшего образования: проблемы и актуальные задачи // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17. № 1. С. 84–94. 1
2. Горбунова Е. В. Психологические службы в российских вузах: что имеем и куда идём? / Е. В. Горбунова, И. Е. Крылова // Высшее образование в России. 2023 Т. 32. № 11. С. 95–115. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-11-95-115
3. Машарская О. С. Социально-психологический анализ качества жизни студентов / О. С. Машарская, Е. Ю. Зимовилина // А-фактор: научные исследования и разработки (гуманитарные науки). 2018. № 3. С. 1–12.
4. Преодоление учебного стресса студентами разных профилей / Т. В. Бушма, Е. Г. Зуйкова, Л. М. Волкова, Л. В. Митенкова // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. Т. 14. № 2. С. 876–882.
5. Удовлетворенность жизнью: проблема исследования на примере студентов нижегородских университетов / А. Е. Мазанова, М. Е. Халак, Е. А. Дорофеев, Е. А. Припорова // Endless Light in Science. 2022. № 5–5. С. 78–82. DOI 10.24412/2709-1201-2022-78-82.

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА «РАВНОВЕСИЕ»:
РАЗВИТИЕ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТА**

Халифаева Ольга Алексеевна

*Руководитель психологической службы, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева», г. Астрахань, Российская Федерация
olha78@yandex.ru*

Рекешева Фарид Марсильевна

*Проректор по молодежной политике и воспитательной деятельности, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева», г. Астрахань, Российская Федерация
rekeshева@yandex.ru*

**PSYCHOLOGICAL SERVICE «BALANCE»:
DEVELOPMENT IN THE UNIVERSITY SYSTEM**

Khalifaeva Olga Alekseevna

*head of psychological service, Ph.D. of Psychological Sciences, assistant professor Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev, Astrakhan, Russia
olha78@yandex.ru*

Rekesheva, Farida Marsilevna

*Vice-Rector for Youth Policy and Educational Activities, Ph.D. of Psychological Sciences, assistant professor Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev, Astrakhan, Russia
rekeshева@yandex.ru*

Аннотация. *Статья направлена на описание специфики работы психологической службы в системе высшего образования. Описаны результаты работы психологической службы в течение года, а также представлены особенности работы психолога с применением различных просветительских психологических практик и технологий.*

Annotation. *The article is aimed at describing the specifics of the work of psychological services in the higher education system. The results of the work of the psychological service during the year are described, and the features of the work of a psychologist using various educational psychological practices and technologies are presented.*

Ключевые слова: *психологическая служба; просветительские психологические практики; психологические технологии; студенты.*

Keywords: *psychological service; educational psychological practices; psychological technologies; students.*

Психологические службы в образовательных организациях высшего образования появились давно, но на протяжении более 20 лет их задачи, цели, нормативно-правовая база менялись, но неизменным оставалось воспитание психологически здоровой личности. В Указе Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 г.», также отмечается важность укрепления и сохранения психического здоровья нации [1]. В концепции развития психологической службы в системе образования РФ до 2030 г. отмечаются новые ориентиры, такие как сохранение и укрепление психологического благополучия, улучшения качества жизни, повышение психологической культуры, как студентов, так преподавателей и сотрудников вуза [1]. Однако многочисленные исследования, в том числе исследование, проведенное Л. А. Цветковой и представленное в докладе на VI Международная научно-практическая конференция «Герценовские чтения: психологические исследования в образовании» свидетельствуют о том, что во многих высших учебных заведениях, если есть психологическая служба, то как правило в одном лице психолога [2]. При этом видов деятельности согласно методическим рекомендациям по организации психологических служб в образовательных организациях высшего образования, разработанных специалистами Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования [3] определено несколько, такие как психологическая диагностика, консультативная деятельность, психологическая профилактика, психологическое просвещение, организационно-методическая работа, научно-исследовательская, поэтому достичь значимых результатов в деятельности психологических служб не всегда представляется возможным. В нашей статье мы хотим поделиться опытом работы отдельного структурного подразделения — психологическая служба «Равновесие» ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева, где обучается свыше 12 тысяч студентов, работает один психолог и помогают студенты, которые обучаются на направлениях подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, 37.03.01 Психология, проходя практическую подготовку.

Основной целью деятельности психологической службы «Равновесие» нами определяется как психологическое сопровождение личностного и профессионального развития студентов, раскрытие их потенциальных возможностей во время обучения в вузе. Достижение цели определило выбор наиболее масштабных видов деятельности, таких как профилактика, просвещение, развитие, консультирование. Первое, что мы организовали в рамках популяризации знаний по психологии, это Телеграм-канал (t.me/equilibriumasu), где каждую неделю (вторник и четверг) публикуем полезную психологическую информацию с использованием различных техник, методов, стараемся тематизировать в зависимости от месяца, например, февраль был определен как мужской месяц и все темы были связаны с муж-

ской тематикой, март — женский, апрель — темы про ментальное здоровье, май — вредные привычки. Также еще одной формой общения с аудиторией в рамках просвещения мы используем подкасты, раз в месяц записываются ответы на интересующие вопросы, которые студенты могут задавать через гугл-форму на созданном сайте психологической службы (psysupport.asu.edu.ru).

В центре работы психологической службы также стоят вопросы связанные с адаптацией первокурсников к новой образовательной среде. Наш опыт работы показал, что проведение в течение первых двух недель обучения тренингов на знакомства, позволил решить ряд проблем, которые в последствие могут возникнуть у студентов, а именно снятие тревожности и неопределенности в новых обстоятельствах, интеграция студентов в большую, самостоятельную с широким информационным контентом учебную деятельность, повышение жизнестойкости, развитие коммуникативных навыков, а также наиболее позитивное «вхождение» в мир профессиональной направленности. В вузе очень хорошо развито волонтерство, и каждый год в данное направление деятельности вступают новые студенты, поэтому психологическая служба организывает для них тренинги на командообразование, на развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных способностей, на снятие психоэмоционального напряжения.

Достижениям значимых результатов способствует постоянная тренинговая работа, упражнения, кейсы, игры все это позволяет утверждать, что меняется позиция студента по отношению к внеучебному процессу в вузе, а эмоциональная активность в тренинге дает возможность обучающимся понимать значимость будущей профессии, тем более больше половины студентов обучаются на направлении подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Эффективное психологическое сопровождение профессионального становления студентов приводит к тому, что уже в стенах вуза они формируются как квалифицированные специалисты, что также подтверждается исследованиями ученых О. О. Андронниковой, О. А. Белобрыкиной [4, 5].

В рамках повышения значимости деятельности по оказанию психологической помощи, а также формирования активного профессионального сообщества специалистов в области психологии нами был организован психологический форум, посвященный празднованию дня психолога, который отмечается 22 ноября. Форум назвали «Измени жизнь к лучшему» в нем приняли участие студенты не только нашего вуза, но других образовательных учреждений высшего и среднего образования, программа была насыщена мастер-классами, тренингами, играми, которые были направлены на эффективное управление временем, на разрешения конфликтных ситуаций, на развитие саморегуляции в ситуациях стресса, а использование техник арт-терапии и нейрографики, позволили присутствующим преодолеть барьеры личностного развития и справиться со страхами. Данный однод-

невный форум стал отправной точкой для создания еще одного форума, так как больше всего психологическими знаниями интересуются девушки, мы решили организовать женский психологический форум и назвать его «Очарование женственности». Как научиться себя презентовать, существует ли дружба между мужчиной и женщиной, бывает ли любовь с первого взгляда, почему возникают конфликты между мужчиной и женщиной — эти вопросы рассматривались на форуме, а использование различных техник и приемов стали отличной возможностью раскрыть грани своей женственности, поdiskутировать, пообщаться многим девушкам.

Еще одним из форм работы психологической службы мы выбрали «фильмотерапию». Данная форма работы позволяет диагностировать различные личностные проблемы через просмотр фильма и обмен впечатлениями об увиденном. Возможность общаться в доверительной и комфортной обстановке достигается за счет того, что группа участников закрытая и немногочисленная.

Осуществление консультативной деятельности связано в основном с проведением консультаций со студентами. Проведя анализ психологических запросов, мы определили с какими проблемами больше всего сталкиваются студенты. Во-первых, это высокий уровень тревоги, эмоциональной неустойчивости и страха перед будущим, во-вторых, неуверенность в себе, пассивность, трудности самоопределения, инфантилизм, в-третьих, профессиональное самоопределение, конфликты с родителями. Основным источником всех этих проблем являются проблемы общения, поэтому для решения данной ситуации мы в работе применяем различные арт-терапевтические техники, а также проводим мастер-классы по развитию коммуникативных навыков.

В деятельности психологической службы мы основываемся на комплексном подходе, который удовлетворяет основные потребности личностного развития студентов, что также подтверждается исследованиями в этой области, проведенными как зарубежными Л. Дарлинг-Хаммонд с соавторами [1] так и отечественными исследователями А. В. Реан, Л. А. Цветкова, Л. Н. Ооржак Е. А. Карпова и др. [2, 6, 7]. В целом, хочется отметить изменения в подходе организации психологических служб, увеличении ее значимости в образовательном учреждении. Все происходящие трансформации в системе образования обоснованы вызовами времени, поэтому проведение тренингов, мастер-классов, обучающих семинаров на формирование навыков жизнестойкости, эмоциональной устойчивости будет способствовать поддержанию психологического здоровья обучающихся.

Современные реалии свидетельствуют о том, что возникла острая необходимость формирования нравственно зрелой и целостной личности, и как отмечает Президент РФ В. В. Путин, подготовка педагога как компетентного специалиста образования, способного решать профессиональные задачи

различного уровня сложности является приоритетным направлением развития современного общества и достижения национальных целей.

Таким образом, наличие психологической службы в вузе формирует имидж образовательной организации, обеспечивающей качество высшего профессионального образования, а использование различных методов и форм практической психологии позволит решить стратегические задачи в психологическом сопровождении обучающихся.

Литература:

1. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждено Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 19.12.2017) // Законы, кодексы, нормативно-правовые акты Российской Федерации [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitiya-psihologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovaniya-v-rossiiskoi> (дата обращения: 11.04.2024).
2. Цветкова Л. А. Психологическая служба в образовательных организациях высшего образования: аудит ресурсов // VI Международная научно-практическая конференция «Герценовские чтения: психологические исследования в образовании [Электронный ресурс].— Режим доступа: https://vk.com/video/@club212838007?q=%D0%B1%D0%B0%D1%81%D1%8E%D0%BA&z=video-212838007_456239053%2Fclub212838007%2Fpl_-212838007_-2 (дата обращения 11.04.2024 г).
3. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования) [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm> (дата обращения 15.04.2024 г).
4. Андронникова О. О. Психологическая служба в системе высшего образования: проблемы и актуальные задачи [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2020. Том 17. № 1. С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2020170110>
5. Теория и практика психологической службы в образовании: Учебное пособие. 2-е изд., доп. / Автор-сост. О. А. Белобрыкина. Новосибирск: Изд-во НГПУ. 2005. 508 с.
6. Карпова Е. А. Психологическая служба вуза: размышления о проблемах и стратегии развития / Е. А. Карпова, Т. Г. Кукулите, М. В. Малышкина // Ученые записки Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. 2018. № 1 (61). С. 48–52.
7. Ооржак Л. Н. Организация деятельности психологической службы вуза (анализ опыта Тувинского государственного университета) / Л. Н. Ооржак, А. С. Фрокол // Вестник Тувинского государственного университета. Выпуск 4. Педагогические науки. 2016. № 4 (31). С. 12–20 [Электронный ресурс].— Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-deyatelnostipsihologicheskoy-sluzhby-vuza-analiz-opyta-tuvinskogo-gosudarstvennogo-universiteta-1> (дата обращения 12.04.2024 г.)

РАЗДЕЛ III
ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ
И РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОГО
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СООБЩЕСТВА В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

Бычкова Елена Семеновна

*Старший преподаватель ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Российская Федерация
elenalogos@mail.ru*

USING THE POSSIBILITIES OF STUDENT PSYCHOLOGICAL
COMMUNITY IN THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF PERSONAL
AND PROFESSIONAL POTENTIAL OF FUTURE TEACHERS

Bychkova Elena Semenovna

*Senior Lecturer, P. P. Lipetsk State Pedagogical University named after P. P. Semenov-Tyan-Shansky, Lipetsk, Russia
elenalogos@mail.ru*

Аннотация. В статье раскрываются вопросы эффективного функционирования в вузе студенческих объединений психологической направленности, их вклад в развитие личности студента, его профессионального самоутверждения и становления в процессе активного включения в деятельность студенческого объединения. Анализируются научные данные по изучению роли психологической службы вуза в процессе психологического сопровождения профессиональной подготовки будущих учителей. Описывается практический опыт работы студенческого объединения будущих психологов Липецкого государственного педагогического университета им. П. П. Семёнова-Тян-Шанского как альтернативы психологической службы в вузе. Автором делается вывод о возможности использования деятельности студенческих объединений психологической направленности в создании условий для развития личностного потенциала будущих учителей.

Annotation. The article reveals the issues of effective functioning of psychologically oriented student associations at the university, their contribution to the development of the student's personality, his professional self-affirmation and formation in the process of active inclusion in the activities of the student association. Scientific data on the study of the role of the psychological service of the university in the process of psychological support for the professional training of future teachers is

analyzed. Describes the practical experience of the student association of future psychologists of the Lipetsk State Pedagogical University. P. P. Semenov-Tyan-Shansky as an alternative to psychological service at a university. The author concludes that it is possible to use the activities of student associations with a psychological orientation in creating conditions for the development of the personal potential of future teachers.

Ключевые слова: *психологическая служба университета; студенческое объединение; психологическая поддержка процесса развития личностного и профессионального потенциала будущих учителей.*

Keywords: *psychological service of the university; student association; psychological support for the development of personal and professional potential of future teachers.*

Происходящее в последнее время преобразование российского образования, связывает качество образования не только с усвоением обучающимся определенных знаний, но и с развитием его личностного потенциала, получением опыта самостоятельной деятельности и формированием ключевых социальных компетенций. Соответственно с этим, повышаются требования к профессиональной подготовке педагогов. Развитие личностного потенциала будущих учителей находится в приоритете задач всех педагогических вузов, образовательная среда которых должна быть ориентирована на создание условий, способствующих формированию общекультурных, общепрофессиональных компетенций, личностных качеств студентов, их адаптивных способностей. В процессе обучения необходимо развивать у будущих педагогов эмоциональный интеллект, эмпатию, формировать позитивное отношение к будущей профессиональной деятельности и себе, развивать навыки конструктивных межличностных отношений, способности брать на себя ответственность и принятия решений

Психолого-педагогические исследования таких авторов, как И. В. Дубровиной, М. Р. Битяновой, Е. В. Колосова, Е. И. Пилюгиной, и др. изучающих процесс психологического сопровождения образовательного процесса, в том числе и в высших учебных заведениях, свидетельствуют о востребованности психологических знаний и практической помощи и поддержке как у студентов, так и у преподавателей.

С целью создания психологически безопасной и комфортной среды в образовательном учреждении, формирования условий для позитивной социализации студентов, а также профилактики и оказания помощи тем, у кого появляются те или иные психологические проблемы, в российских вузах внедрены и получают распространение психологические службы. Но несмотря на то, что данные службы в системе высшего образования в России появились достаточно давно, только в 25% вузов они работают как отдельное структурное подразделение и лишь немногие из них организуют процесс психологического сопровождения в сфере высшего образования всесторонне. Наряду с этим, потребность в получении психологической поддержки

у всех участников образовательного процесса в вузе растет с каждым годом.

Так, опрос студентов всех курсов, проведенный в начале этого учебного года в педагогическом университете города Липецка показал, что чуть больше 40% первокурсников нуждаются в психологической поддержке в период начала обучения в вузе, 19% респондентов желают получать психологическую информацию, помогающую решать проблемы, связанные с межличностными отношениями с родителями, одногруппниками, преподавателями, а также с преодолением собственных негативных состояний и свойств. Получить индивидуальную консультацию психолога по вопросам саморазвития в личном и профессиональном плане готовы более 20% опрошенных, а 42% студентов хотели бы получить, не только дополнительные теоретические знания, но и практические умения и навыки в области психологии.

Мы хотим обратить внимание на еще один важный аспект. Практически во всех педагогических вузах готовят студентов по психолого-педагогическому направлению. В их основных образовательных программах заложены несколько видов практик с целью формирования профессиональных компетенций в практико-ориентированной деятельности. Но для современных студентов, порой, производственной практики бывает недостаточно, чтобы утвердиться в способности соответствовать требованиям профессионального стандарта педагога-психолога. Поэтому важно создавать условия для дополнительной практической деятельности непосредственно в вузе через систему наставничества и передачи практического опыта ведущих специалистов кафедр. Использовать возможность уже на этапе вузовского обучения будущих психологов, в процессе освоения ими таких дисциплин, как «самообразование и профессиональная мобильность», «самоопределение и профориентация обучающихся», «активные методы работы психолога», «организация и проведение психологического тренинга» «психологическое консультирование» и др., реализовывать профессиональный потенциал через подготовку и реализацию мероприятий психологической направленности, формировать и развивать свои практические навыки психологической работы с людьми, оказывая содействие в решении актуальных личностных проблем. И лучшей формой организации такой деятельности является студенческое сообщество под руководством опытных преподавателей и работодателей.

Основные аспекты функционирования студенческих объединений в вузе, их роль в процессе развития профессиональных и личностных качеств будущего специалиста, раскрыты во многих научных исследованиях (И. А. Винтина, Б. П. Дементьева, Т. В. Лесиной, Н. В. Романовой, Н. А. Румянцевой, Н. М. Стасенко, А. Ф. Шарфеевой и др.). Студенческое объединение — это добровольное объединение студентов вуза, создаваемое для совместного решения вопросов по улучшению качества студенческой жизни. Именно эта форма взаимодействия позволяет студентам принимать активное участие в улучшении жизни в вузе и использовать его возможности для своего

развития и самореализации.

Разнообразие студенческих объединений напрямую связано с направлением деятельности. Это могут быть научно-исследовательские, спортивные, творческие, волонтерские, историко-патриотические, межкультурные, информационные или общественные объединения студентов. И каждое из направлений деятельности студенческих объединений способствует становлению и развитию личности студента вуза.

С 2016 года при кафедре психологии, педагогики и специального образования Липецкого государственного педагогического университета имени П. П. Семенова-Тян-Шанского функционирует студенческое объединение будущих психологов — психологическая студия «ЛОГОС». Главной целью этого объединения является проведение широкомасштабной деятельности в нескольких направлениях. Под руководством опытных преподавателей и психологов-практиков заинтересованные студенты, активисты данного студенческого объединения посвящают много времени собственному личностному развитию, а также проводят психопрофилактическую и просветительскую работу с абитуриентами, студентами и преподавателями. Для популяризации психологических знаний функционируют собственные страницы ЛОГОСА в соцсетях, в которых психологи, бакалавры, магистранты и опытные консультанты делятся полезной практической информацией, помогают молодому поколению справиться с повседневными проблемами, а также развить у них навыки саморефлексии и саморазвития.

Важной частью нашей работы является также взаимодействие с работодателями, профильными организациями общего и специального образования, некоммерческими общественными организациями города Липецка, занимающихся поддержкой людей с инвалидностью. Мы совместно работаем над повышением осведомленности общественности о проблемах людей с инвалидностью и расширением возможностей для их полноценного участия в культурной и социальной жизни города Липецка.

Будущие психологи сами проходя все этапы студенческой жизни, понимают специфику психологических проблем, возникающие на разных этапах обучения в вузе. Командообразование и адаптация к вузовскому обучению являются важными этапами в жизни первокурсников. Наши ежегодные акции «Научись учиться» и «Шпаргалка для отличника» помогают студентам успешно адаптироваться к новой образовательной среде. А перед первой сессией, которая часто становится испытанием для студентов востребована психопрофилактическая акция «Стрессия», предлагающая поддержку и помощь в преодолении учебных трудностей и стресса во время экзаменов.

У студентов вторых-третьих курсов часто снижается учебная мотивация, происходит потеря интереса к учебе, а то и разочарование в выбранной специальности. Для этой категории студентов мы предлагаем широкий спектр групповых мероприятий, направленных на повышение уверенности в себе,

эмоциональной саморегуляции, профилактики суицидального поведения, развитие коммуникативных навыков. Самая востребованная и эффективная форма таких занятий — тренинг. Также популярными являются творческие мастерские по нейрогимнастике и нейрографике.

Старшекурсников больше волнуют вопросы самоопределения, планирования профессиональной деятельности. Наш тренинг «Успешное прохождение собеседования с работодателям» уже много лет подряд помогает выпускникам успешно войти на рынок труда и получить желаемую работу.

В рамках сотрудничества педвуза со школами, для школьников самыми актуальными запросами являются профориентация и психологическая подготовка к ЕГЭ. Наш центр предлагает тренинги, консультации и психологические рекомендации, которые помогут школьнику и его родителям пройти этот этап в жизни без моральных потерь.

Для иностранных студентов каждый год организуются тренинги по толерантности и адаптации к новой культуре и языку. В процессе подготовки вожатых летних оздоровительных лагерей, мы также предлагаем целую программу психологической поддержки, которая поможет им эффективно решать конфликтные ситуации и поддерживать психологическое благополучие детей. Для волонтеров, преподавателей, школьных учителей и воспитателей регулярно проводятся профилактические мероприятия по предотвращению эмоционального выгорания и укрепления психологического здоровья.

В 2023 году наше студенческое объединение реализовало грантовый проект Росмолодежи «Центр психологического волонтерства ЛОГОС», благодаря чему группа студентов из человек прошли специализированную подготовку по получению знаний и практических навыков, необходимых для оказания психологической помощи различным категориям граждан. Эта новая возможность позволит нам расширить доступ к психологической поддержке для широкой аудитории людей. Главная цель этого проекта — быть там, где нужно больше всего.

В будущем одной из приоритетных задач данного студенческого объединения является создание в каждом институте нашего университета группы «помогающих студентов» — хелперов. Планируется обучение их практикам распознавания сложных случаев и экспресс-поддержке однокурсников. Это позволит им в случае необходимости рекомендовать своим сверстникам, находящимся в трудных ситуациях, обратиться к профессиональному психологу.

Таким образом, обобщая реальный опыт работы в педагогическом вузе студенческого объединения будущих психологов, можно заметить, что подобные объединения вносят свой вклад в создание условий для развития гуманистической позиции будущих педагогов, развития у них интереса к самопознанию, формирования способности справляться с собственны-

ми психологическими проблемами и проблемами учеников. Студенты, участники данных объединений, под руководством наставников, получают бесценный опыт и повышают уровень уверенности в своей профессиональной компетентности, что позитивно сказывается на их будущей карьере в качестве педагогов-психологов. Педагогические вузы, в свою очередь, предоставляя студентам возможность развивать психологическое волонтерство в студенческих объединениях, получают, по сути, эффективную альтернативу психологической службе вуза, обеспечивая психологическую поддержку обучающихся без необходимости затрачивать дополнительные бюджетные средства.

Литература:

1. Бушуева А. А. Управление студенческим объединением / А. А. Бушуева, К. Д. Цветкова // *Инновационные подходы к решению профессионально-педагогических проблем: сборник статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции, Нижний Новгород, 18 мая 2017 года / Мининский университет.*— Нижний Новгород: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина", 2017. С. 3–5.
2. Дубровина И. В. Психологическая служба образования: научные основания, цели и средства // *Психологическая наука и образование.* 1998. Т. 3. № 2. С. 4–8.
3. Ефремова О. И. Психологическая служба вуза как один из институтов профессионализации будущих психологов образования [Электронный ресурс] // *Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова.* 2015. № 2.
4. Макарова И. В. Психологическая служба вуза: реальность и мечты // *Психологическая служба университета: реальность и перспективы: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 27–28 октября 2017 г.) / Отв. ред. И. Б. Умняшова, И. В. Макарова. М.: ФГБОУ ВО МГППУ; НИУ ВШЭ, 2017. 424*
5. Румянцева Н. А., Барина А. Н., Гриценко Н. Е. Студенческие объединения в высших учебных заведениях // *Исследование различных направлений развития психологии и педагогики. Сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях.*— Уфа: ООО Аэтерна, 2017. С. 195–197.

УДК 159.9

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА О ПЕРВОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ КАК ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО ПРОЕКТА «ТЫ НЕ ОДИН»**

Григорьева Елена Владимировна

*доцент кафедры психологических наук, кандидат психологических наук, руководитель психологической службы, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Российская Федерация
PSKemgu2023@yandex.ru*

Аршинова Елена Владимировна

*старший преподаватель кафедры психологических наук, педагог-психолог психологической службы ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Российская Федерация
arshinova75@mail.ru*

Гордеева Татьяна Викторовна

*студент 5 курса специальности «Клиническая психология» ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Российская Федерация
Gordeevat22a@gmail.com*

**UNIVERSITY STUDENTS' IDEAS ABOUT PSYCHOLOGICAL FIRST
AID AS A BASIS FOR IMPLEMENTATION OF EDUCATIONAL
PROJECT "YOU ARE NOT ALONE"**

Grigoryeva Elena Vladimirovna

*Assistant Professor of the Department of Psychological Sciences, Ph.D. of Psychological Sciences, head of psychological service
Kemerovo State University, Kemerovo, Russia
PSKemgu2023@yandex.ru*

Arshinova Elena Vladimirovna

*senior lecturer of the Department of psychological Sciences, educational psychologist of psychological service Kemerovo State University, Kemerovo, Russia
arshinova75@mail.ru*

Gordeeva Tatyana Viktorovna

*5th year student direction "Clinical psychology" Kemerovo State University, Kemerovo, Russia.
Gordeevat22a@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена реализации задач психологического просвещения студентов в рамках деятельности психологических служб вузов РФ. Авторы представили результаты исследования представлений студентов о первой психологической помощи. Сравнительный анализ результатов представлений студентов разных направлений подготовки по-

зволил обосновать проект по развитию навыков оказания первой психологической помощи «Ты не один».

Annotation. *The article is devoted to the implementation of the tasks of students' psychological education within the framework of psychological services' activities of Russian Federation's universities. The authors presented the results of a study of students' ideas about psychological first aid. A comparative analysis of the results of students' representations of different areas of training allowed us to substantiate the project on the development of first aid skills "You are not alone".*

Ключевые слова: *психологическое просвещение; первая психологическая помощь; студенты вуза; социальные представления; просветительский проект.*

Keywords: *psychological education; first psychological aid; university students; social ideas; educational project.*

Сегодня психологическое просвещение является приоритетной задачей деятельности психологических служб в системе высшего образования в РФ. Спектр проблем просветительской работы педагогов-психологов вузов довольно широк, но программы просвещения по вопросу оказания первой психологической помощи (далее — ППП) выделяются в этом ряду своей социальной значимостью [1].

Современное пространство нашей повседневности нередко описывают как реалии так называемого «VUCA-мира», в котором достаточно сложно достичь стабильности. Для обретения душевного баланса посредством доступа к собственным внутренним ресурсам нам приходится «продираться» через многочисленные пласты событий, характеризующиеся как объективной, так и субъективно воспринимаемой сложностью. В этом контексте многие авторы подчеркивают особую чувствительность современных молодых людей к различным внешним воздействиям. Эта чувствительность типична и для студентов вузов, этап развития которых отличается диссонансом между естественной возрастной активностью, силой, стремлением к развитию с одной стороны и нехваткой жизненного опыта с другой [2; 3; 4]. Таким образом, в ситуациях разной степени сложности студентам, особенно оказавшимся вдали от семьи, может понадобиться поддержка, возможно, самая элементарная, называемая чаще всего общечеловеческой.

Все вышесказанное побудило нас обратиться к исследованию проблем оказания первой психологической помощи в рамках деятельности психологической службы вуза. Всемирная организация здравоохранения определяет первую психологическую помощь как комплекс мер общечеловеческой поддержки и практической помощи страдающему человеку [4]. Традиционно первую психологическую помощь отождествляют с событиями экстремального, кризисного и чрезвычайного характера [1; 4]. Однако мы считаем, что первая психологическая помощь может понадобиться и человеку, испытавшему дистресс в силу потенциально травматических событий. Фокусом центрации потребности в первой психологической помощи будет

страдание человека, его нужда в поддержке, а не степень «внешней опасности» или угрозы. Своевременно оказанная помощь смягчит страдания и замедлит ухудшение самочувствия, что позволит повысить адаптивное совладание со стрессом [5; 4].

Теоретико-методологическое обоснование просветительской программы по развитию навыков оказания первой психологической помощи было подкреплено нами исследованием востребованности проблематики в студенческой среде. Востребованность психопрофилактической работы, как и ее технологичность, воспроизводимость является важнейшим критерием ее эффективности. В этой связи мы провели опрос с целью изучения представлений студентов разных направлений подготовки о первой психологической помощи, а также степени их готовности оказывать помощь и обучаться этим навыкам.

Исследование проводилось весной 2024 года на базе ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет». Общую выборку составили 205 респондентов, которых мы разбили на две группы. В первую группу вошли 105 студентов 1–5 курсов направления психология (48,5%) и клиническая психология (51,5%), вторую — 100 студентов (1–5 курс), обучающихся по «непсихологическим» направлениям подготовки: биология, экология, экономика, социология, организация работы с молодежью, физическая культура, педагогическое образование.

Вводный вопрос об опыте обращения к психологу выявил предполагаемую разницу между группами: 43% студентов-психологов и всего 23% студентов «непсихологических» направлений подготовки обращались за психологической помощью к специалисту. Соответственно 57% и 77% респондентов никогда не взаимодействовали с профессиональным психологом.

60% студентов-психологов считают, что содержание первой психологической помощи включает активное слушание и понимание, предоставление информации о доступных способах помощи, поддержку и утешение, применение специальных психологических техник. Подобное представление о содержании ППП характерно для 53% студентов группы 2. При этом студенты и той и другой группы делают акцент на активном слушании и понимании в практике оказания ППП.

Схожесть позиций студентов обеих групп наблюдается и по вопросу о том, кто же может оказывать первую психологическую помощь. На вершине рейтинга лиц, способных оказывать ППП, и студенты группы 1 (64%) и студенты группы 2 (49%) поставили «любого человека, овладевшего алгоритмом оказания такой помощи». Конечно, рейтинг категорий лиц, следующий за первой позицией, в группах различается, что закономерно. Так, студенты психологи, вторую позицию отдали психологу-консультанту (20%), тогда как студенты «непсихологических» направлений ответили, что ППП по силам любому человеку (16%), а далее психотерапевту (12%), психологу-

консультанту (10%), медицинскому психологу (10%) и психологу МЧС (3%).

Повышение социального запроса на ППП студенты группы 1 (42%), как и группы 2 (53%), склонны связывать в первую очередь с ростом числа лиц, нуждающихся в ней. Далее респонденты связывают этот запрос с увеличением ситуации неопределенности, повышением интереса к психологическим ресурсам человека и к практической психологии в целом.

Очень показательны результаты опроса по отношению студентов к овладению навыками оказания ППП. 98% будущих психологов и 83% студентов «непсихологических» направлений подготовки считают, что психологические знания и навыки в рамках ППП необходимы обучающимся современного вуза РФ. При этом более 50% опрошенных обеих групп ответили, что им уже приходилось оказывать первую психологическую помощь.

Оценивая собственную готовность оказания ППП, студенты определяют уровень ее развития как средний — 61% в группе 1 и 59% в группе 2. Низкий уровень готовности указали 25% студентов группы 1 и 31% студентов группы 2. По субъективным ощущениям высокий уровень готовности оказать ППП присущ 14% студентов-психологов и 10% студентов «непсихологических» направлений подготовки. Итогом опроса стал срез мотивации студентов КемГУ об участии в программе развития навыков оказания ППП. 98% студентов-психологов и 77% студентов других направлений подготовки хотели бы обучиться навыкам оказания первой психологической помощи.

Вышеизложенные результаты исследования послужили основанием для разработки просветительского проекта «Ты не один», реализацию которого при поддержке психологической службы КемГУ начала команда студентов, обучающихся психологии и клинической психологии. Идея проекта зародилась в совместных дискуссиях студенческой молодежи и специалистов психологических служб вузов РФ. Развитие событий в современной России делает крайне актуальным запрос на быстрое психологическое реагирование в ответ на изменение эмоционального самочувствия молодых людей. Обсуждение проблем первой психологической помощи в кризисных ситуациях было инициировано Психологической службой КемГУ и поддержано администрацией университета в рамках работы отдельной площадки на VIII Международном молодежном научно-образовательном форуме «RE: ПОСТ (патриотизм, образование, студенчество)». Площадка была организована совместно со специалистами Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РФ на базе РАО (г. Москва). Программа просветительского интенсива по теме «Первая психологическая помощь: кризисные состояния, навык и алгоритм» реализована на базе КемГУ 6 декабря 2023 года. В ходе интенсива со специалистами ФРЦ РАО в том числе обсуждался вопрос возможных перспектив «продвижения» технологий оказания первой психологической помощи, но уже через непосредственное практико-ориентированное обучение студентов университета.

Проект «Ты не один» нацелен на формирование у студентов КемГУ навыков оказания первой психологической помощи молодым людям, переживающим кризис и эмоциональное неблагополучие. Первая психологическая помощь может стать началом поддержки нуждающегося: она выражается в том, что студенты, находясь «на месте», предлагают элементарную человеческую поддержку, дают практическую информацию и проявляют эмпатию, обеспокоенность, демонстрируют уважение и уверенность в возможности найти выход из сложившейся ситуации.

Реализация проекта предполагает несколько этапов. На первом этапе студенты-психологи, мотивированные на участие, проходят обучение базовым навыкам оказания ППП у специалистов Психологической службы. В завершении этапа формируется команда тренеров из студентов психологов, готовых обучать студентов непрофильных специальностей навыкам ППП. Команда тренеров в свою очередь готовит специальную программу обучения, основанную на методологии «равный — равному», и которая рассчитана на студентов КемГУ разных направлений подготовки. Целевой группой обучения являются заинтересованные программой студенты: старосты общежитий, старосты и профорги учебных групп, лидеры студенческих объединений, которые могут стать опорой специалистам администрации институтов и структурных подразделений университета при работе со студентами, пребывающих в «непростых» жизненных обстоятельствах.

Второй этап реализации проекта предполагает серию мастер-классов для того, чтобы помочь студентам «непсихологических» направлений подготовки лучше разобраться в технологии оказания ППП и понять алгоритм действий в сложной, критической ситуации. Центральной темой программы является развитие навыков грамотной коммуникации с человеком в состоянии дистресса. Навыки оказания первой психологической помощи необходимы каждому из нас. Но одного желания помочь человеку рядом недостаточно, в момент кризиса важно не навредить ему, ведь хорошая поддержка — это не просто слова или действия, которые направлены на утешение человека в трудный момент. Это целый комплекс мер, которые помогают ему справиться со сложной ситуацией. Отправной точкой успешного выхода человека из кризиса является именно грамотное взаимодействие и оказание ему первой психологической помощи.

Таким образом, проект «Ты не один» получил как теоретическое обоснование, так и поддержку со стороны студенчества КемГУ. Студенты разных направлений подготовки считают, что навыки оказания первой психологической помощи необходимы сегодня всем участникам образовательных отношений, и первую психологическую помощь может оказывать любой человек, обученный технологиям ППП. Большинство опрошенных студентов готовы участвовать в проекте и повышать свой уровень навыков оказания ППП. Основными технологиями ППП, по мнению студентов, являются

активное слушание и понимание, предоставление информации о доступных способах помощи, поддержка, применение специальных психологических техник экологичного взаимодействия в сложных жизненных обстоятельствах. Значимым критерием эффективности предложенного в рамках психологического просвещения в вузе проекта «Ты не один» также является его технологичность, что позволит вовлечь в проект студентов равнодушных к эмоциональному состоянию своего ближнего, готовых бережно поддержать другого человека, и оперативно апробировать программу обучения навыкам оказания первой психологической помощи в образовательной среде вуза.

Литература:

1. *Кирейчев А. В.* Контент-анализ статей по проблемам психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях / А. В. Кирейчев, Е. В. Кирейчева // Психология и педагогика в Крыму. Спецвыпуск. 2023. № 2. 409 с. С. 50–62.
2. *Волкова О. В.* Направления психологической помощи студенчеству в условиях социально-психологической турбулентности / О. В. Волкова, О. А. Цветкова, А. Ю. Шадрина, А. В. Рупека, Т. П. Мильчарек // Человеческий капитал. 2023. № 12 (180) часть 2.
3. *Овчаренко Л. Ю.* Психологическая помощь молодым людям в период неопределенности // Человеческий капитал. 2023. № 3 (171).
4. *Шадрина М. В.* Основные принципы оказания психологической помощи людям, попавшим в экстремальную ситуацию // Universum: психология и образование: электрон. научн. журн. 2023. 9(111). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/15920>.
5. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014. URL: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9789244548202_rus.pdf

УДК 316.6

**СТУДЕНЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСКУССИОННЫЙ
КЛУБ «ЛИФТ»: ПРАКТИКА ПРОСВЕЩЕНИЯ В СИСТЕМЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Зинченко Елена Валерьевна

доцент Академии психологии и педагогики, руководитель
Психологической службы, кандидат психологических наук, доцент ФГАОУ
ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
evzinchenko@sfedu.ru

**STUDENT PSYCHOLOGICAL DISCUSSION CLUB "LIFT":
EDUCATIONAL PRACTICE IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

Elena Valeryevna Zinchenko

Associate Professor, Academy of Psychology and Education Sciences,
supervisor of the Psychological Service Ph.D. of Psychological Sciences, Associate
Professor Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia
evzinchenko@sfedu.ru

Аннотация. В статье автор описывает опыт организации практики просвещения в системе высшего образования. Просветительская деятельность является одной из основных задач психологической службы университета. Практика просвещения реализована в виде модели работы студенческого психологического дискуссионного клуба. В статье автором изложены основные цели и задачи развития клуба «ЛИФТ» Южного федерального университета, изложено его направление просветительской деятельности. Среди форм работы с обучающимися и школьниками часто встречаются вебинары, мастер-классы, киноклуб, психологические настольные игры, психологические дебаты, лекции, круглые столы, практические занятия и дискуссии.

Annotation. In the article the author describes the experience of organizing educational practices in the higher education system. Educational activities are considered as one of the main areas of work of the university's psychological service. The practice of education is implemented in the form of a model of a student psychological discussion club. In the article, the author presents the main goals and objectives of the functioning of the LIFT club of the Southern Federal University, and presents its areas of educational activity. Among the forms of work with students and school-children, the article highlights webinars, master classes, film clubs, psychological board games, psychological debates, lectures, round tables, practical exercises, and discussions.

Ключевые слова: просвещение; просветительская деятельность; психологическая служба; студенческий психологический дискуссионный клуб; обучающиеся.

Keywords: education; educational activity; psychological service; student psychological discussion club; students.

Актуальность реализации вектора просветительской деятельности в системе современного высшего образования не вызывает сомнений. Специфика просветительской деятельности заключается в том, что такого рода деятельность реализуется за рамками комплекса образовательных программ и ориентирована на передачу опыта и знаний, формирование навыков, умений, компетенций в целях творческого, интеллектуального, духовно-нравственного, профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов. Просветительская деятельность регулируется Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и рядом нормативных правовых актов Российской Федерации [1,2].

Особую роль в реализации просветительской деятельности стала играть Психологическая служба высшего учебного заведения, оформившаяся как самостоятельная профильная структурная единица, помогающая создавать необходимые условия для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья, создания психологически безопасной среды, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогических работников [3]. Методическое сопровождение деятельности психологических служб в системе высшего образования взял на себя Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования, созданный на базе Российской академии образования РФ. В ходе информационно-просветительской деятельности с молодежью ставится акцент на просвещении о безопасном поведении и здоровье, профилактике негативных явлений в молодежной среде. В связи с тем, что 2024 год объявлен Годом семьи, особая роль при проведении просветительской деятельности отводится вопросам возрождения семейных ценностей и укрепления института семьи.

Для реализации просветительской деятельности в ЮФУ создан студенческий психологический дискуссионный клуб «ЛИФТ». Его название выбрано в результате применения метода мозгового штурма (литература, игры, фильмы, творчество). Образ лифта символизирует стремление вверх, подъем по социальной лестнице человека, приобретающего новые знания, навыки и компетенции; его перемещение из настоящего в будущее, где данные навыки дадут возможность повысить конкурентоспособность на рынке труда.

Проект нацелен на осуществление просветительской деятельности и ориентирован на решение нескольких задач: 1) организацию досуговой деятельности обучающихся; 2) развитие гибких навыков студентов; 3) самопознание и повышение психологической компетентности участников; 4) формирование единого сообщества на основе интересов в области психологии; 5) раннюю интеграцию обучающихся, специализирующихся в области психологии и педагогики, в профессиональное психолого-педагогическое сообщество. Остановимся на перечисленных задачах подробнее.

Первая задача заключается в организации интеллектуального досуга. В ходе осуществления интеллектуальной досуговой деятельности обучающихся высшего учебного заведения реализуется полисубъектное взаимодействие. По мнению А. В. Андреевой, оно может быть рассмотрено как особый качественный уровень досуговой общности, проявляющий феномен развития реальных субъектов, вступающих в субъект-субъектные отношения [4]. Следующей задачей, реализуемой с помощью просветительской деятельности клуба, выступает развитие гибких навыков, которое дает обучающемуся определенные преимущества перед другими людьми, у которых данные качества развиты слабее. Формируя данные качества, он получает возможность стать успешным в любой профессиональной деятельности. К их числу относятся несколько групп качеств личности, в том числе лидерские качества, коммуникативные, волевые и интеллектуальные. Третья задача заключается в повышении общей психологической компетентности, развитии рефлексии всех участников образовательного процесса. Обучающиеся психолого-педагогических направлений подготовки, находящиеся на практике в психологической службе ЮФУ, развивают свои педагогические навыки. При этом просветительская деятельность клуба ориентирована не только на обучающихся различных структурных подразделений университета, но и на сотрудников вуза, а также на практикующих психологов и педагогов, бизнес-тренеров, которые могут продолжать совершенствовать свои надпрофессиональные навыки. Четвертая задача предполагает объединение всех участников клуба в единое сообщество, формирование единого пространства их взаимодействия. В данное пространство включаются не только обучающиеся, но и преподаватели, выпускники университета, потенциальные абитуриенты, школьники и их родители. Каждый участник может попробовать себя в разной роли: предложить тему, задать вопрос психологу, провести просветительское мероприятие, прокомментировать прошедшее событие и пр. Привлечение талантливой молодежи к преподавательской деятельности даёт возможность студентам раскрыть свой педагогический потенциал и рассказать аудитории о научных интересах и достижениях в менее официальном формате, чем формат научной конференции или форума. Пятой задачей деятельности клуба стало погружение начинающих психологов в профессиональное сообщество, соединение психологической теории и практики. Первокурсники Академии психологии и педагогики наглядно видят на заседаниях студенческого клуба, в какой именно области можно применять полученные в процессе обучения в вузе знания и навыки. Они имеют возможность оценить различные технологии психологической работы, познакомиться с современными научными подходами, оценить их преимущества и выбрать наиболее подходящие в дальнейшем методы и формы работы.

Так как деятельность клуба была начата в 2020 г., в период пандемии, то,

учитывая дистанционный характер обучения, преимущественной формой просветительской деятельности первоначально стали вебинары. Данная форма работы имела несомненные преимущества, позволяя объединять большое количество слушателей из числа студентов в онлайн-режиме. Слушатели получали возможность посмотреть записи вебинаров. При этом заседания клуба осуществлялись еженедельно, в одно и то же время, без учета выходных и праздничных дней, что помогало их самоорганизации в условиях пандемии. При этом темы вебинаров касались преимущественно возникающих в период пандемии переживаний: тревоги, субъективного одиночества, стрессовых состояний, утраты, экзистенциального кризиса и пр. [5].

В последующий за самоизоляцией период перечень форм реализации просветительской деятельности клуба был значительно расширен. В настоящее время среди них можно выделить следующие: лекции, практические занятия, настольные игры, мастер-классы, тренинги, психологические дебаты, киноклуб, психологические разборы книг, круглые столы, семинары-практикумы и др. Рассмотрим некоторые из перечисленных форматов более подробно. Применение настольных игр осуществляется с обязательным участием психологов, который выполняет роль наблюдателя и аналитика. По результатам игры психолог дает каждому участнику обратную связь, обсуждая с ним возможные «точки роста».

Круглые столы стали одним из последних форматов, апробированных Психологической службой Южного федерального университета. Круглый стол представляет собой особую форму реализации просветительской практики, в которую включены обучающиеся, педагоги-психологи Психологической службы, кураторы, руководители образовательных программ, заместители по воспитательной работе структурных подразделений, студенты-психологи старших курсов, проходящие практику на базе Психологической службы. Серия круглых столов проводится очно, на базе конкретных структурных подразделений, в последовательном режиме. Алгоритм реализации предполагает реализацию нескольких шагов: 1) первоначальное обсуждение концепции круглого стола и формата участия студентов; 2) формирование списка тем, с учетом плана воспитательной работы и специфики структурного подразделения; 3) предложение списка возможных тем круглых столов обучающимся, которые выделяют одну путем голосования; 4) подготовка педагога- психолога и студентов-психологов к проведению круглого стола на выбранную обучающимися тематику с учетом специфики аудитории (курса обучения, специализации, степени владения русским языком и др.); 5) проведение круглого стола на базе структурного подразделения. В ходе проведения круглого стола студент-практикант проводит мини-лекцию по принципу «равный-равному», затем осуществляется обсуждение темы в формате круглого стола под руководством педагога-психолога. Так, например,

к Году семьи были предложены следующие темы круглых столов: «Мужчина и женщина: психология отношений в браке», «Психологические проблемы молодой семьи», «Семейные кризисы и как с ними справиться», «Молодая семья: практическое руководство эффективного общения», «Материнство без иллюзий». В качестве альтернативного решения может применяться иной алгоритм реализации круглого стола: темы могут формулироваться самими обучающимися в процессе обсуждения с кураторами волнующих их вопросов. Особым интересом со стороны обучающихся пользуется и еще один введенный в этом учебном году формат проведения просветительской деятельности студенческого клуба — психологические дебаты, в ходе которых студенты учатся быстро «отделять зерна от плевел», приобретают навыки публичной самопрезентации, отстаивают собственную точку зрения, применяя аргументацию; совершенствуют лидерские компетенции; формируют мотивацию и навыки командной работы. Последующий подробный разбор происходящего под руководством опытного педагога-психолога позволяет учесть и скорректировать ошибки, проанализировать опыт проведения дебатов. Дополнительная съемка на видеокамеру, с согласия участников, помогает выделить и проанализировать неконструктивные паттерны поведения

За период с марта 2020 г. по апрель 2024 г. в рамках деятельности клуба было реализовано 93 мероприятия с участием более 3000 обучающихся. Осуществлено 13500 просмотров вебинаров в записи. 15 студентов провели просветительские мероприятия. В 2023 г. проект студенческого психологического дискуссионного клуба «ЛИФТ» вошел в число лучших студенческих проектов ЮФО-2023 и получил грантовую поддержку от «Росмолодежи».

Опыт работы студенческого психологического дискуссионного клуба «ЛИФТ» позволяет сделать следующие выводы: 1. Опыт реализации проекта показал его высокую эффективность и востребованность как со стороны обучающихся, так и со стороны сотрудников. 2. Разнообразные формы реализации проекта помогают поддерживать интерес к участию в просветительской деятельности. 3. Клубный формат работы позволяет объединять различные аудитории слушателей: студентов, школьников, преподавателей, выпускников, практических психологов и работающих педагогов, старшеклассников, их родителей. 4. Проект имеет перспективные направления развития, связанные с модификацией и введением новых форматов просветительской деятельности, выходом на межвузовский уровень. 5. Проект студенческого психологического дискуссионного клуба может быть рекомендован как модель реализации системы просветительских практик в организациях высшего образования.

Литература

1. Методические рекомендации по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования. Москва. Министерство науки и выс-

шего образования, Российская академия образования. 2023. 37 с.

2. Чеха В. В. Просветительская деятельность: правовые и организационные аспекты // Актуальные проблемы российского права. 2023. Т. 18. № 1. С. 198–210.

3. Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования. Москва. Министерство науки и высшего образования, Российская академия образования. 2023. 24 с.

4. Андреева А. В. Интеллектуальный досуг как сфера полисубъектного взаимодействия // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. Тамбов. Грамота. 2014. № 12. Ч. 3. С. 13–16.

5. Зинченко Е. В. Организация психологической помощи в период самоизоляции: опыт Психологической службы Южного федерального университета // Природа. Человек. Культура. Сборник материалов II Научно-просветительского форума (г. Кисловодск. 1–3 октября 2020 г.) / ред. С. Е. Туркулец, Е. В. Листопадовой. Москва. Издательство: ООО «Научный консультант». 2020. С. 75–78.

УДК 159.9:378

**РОЛЬ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА**

Клюева Надежда Владимировна,
доктор психологических наук, заведующий кафедрой
консультационной психологии, профессор ФГБОУ «Ярославский
государственный университет им. П. Г. Демидова»,
г. Ярославль, Российская Федерация
nadejda@uniyar.ac.ru

Серова Евгения Александровна,
старший преподаватель кафедры социальных технологий, ФГБОУ
«Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова»,
г. Ярославль, Российская Федерация
Serova85@yandex.ru

**THE ROLE OF EDUCATIONAL WORK IN THE ACTIVITIES OF THE
PSYCHOLOGICAL SERVICE OF A MODERN UNIVERSITY**

Klueva Nadezhda Vladimirovna,
Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Counseling
Psychology, Professor, P. G. Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, Russia
E-mail: nadejda@uniyar.ac.ru

Serova Evgeniya Alexandrovna,
Senior Lecturer, Department of Social Technologies, P. G. Demidov Yaroslavl
State University, Yaroslavl, Russia,
Serova85@yandex.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются опыт работы психологической службы в современном образовательном пространстве, а также роль просветительской работы в создании благоприятной и безопасной среды в университете. Рассматриваются цели, задачи и инструменты психологического просвещения психологической службы современного вуза. Представлен опыт просветительской работы Психологической службы ЯрГУ им. П. Г. Демидова.

Annotation. The article examines the experience of the psychological service in the modern educational space, as well as the role of educational work in creating a favorable and safe environment at the university. The goals, objectives and tools of psychological education of the psychological service of a modern university are considered. The experience of educational work of the Psychological Service of the P. G. Demidov Yaroslavl State University is presented.

Ключевые слова: просветительская работа; психолог; психологическая служба; студенты, технологии просвещения.

Keywords: educational work; psychologist; psychological service; students; education technologies

В современном образовательном пространстве важное место в обеспечении психологического благополучия студентов и создании здорового психологического климата в организации занимает деятельность психологической службы университета.

Психологическая служба призвана помогать студентам справляться со стрессом и тревогой, развивать навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта, повышать учебную мотивацию и способствовать академической успеваемости. Психологическое консультирование способствует решению личных проблем студентов, их социальной адаптации к условиям образовательной среды. Работа специалистов психологической службы университета вносит неоспоримый вклад в построение здоровой и безопасной образовательной среды. Как отмечают Г. А. Величко, Г. Ю. Лизунова и И. А. Таскина, создание и полноценное функционирование психологических служб в системе высшего профессионального образования является актуальной и необходимой задачей в сфере высшего образования [1, с. 180].

Несмотря на очевидные преимущества наличия психологической службы в вузе, многие студенты могут сталкиваться с внутренними барьерами при обращении за помощью к ее специалистам. Эти барьеры могут быть связаны со страхом стигматизации или социального осуждения, опасением потери конфиденциальности, наличием негативного опыта общения с психологами в прошлом. Некоторые студенты приравнивают обращение к психологу к неспособности справиться со своей проблемой самостоятельно, признанию своей слабости. Большую роль играют стереотипы о неэффективной или ненадежной психологической помощи. Кроме того, страх обращения в психологическую службу может быть связан с недостатком информации о ее работе, о предоставляемых услугах и о том, как проходят консультации, и с состоянием психологической неопределенности в условиях постоянно меняющейся действительности. Как отмечает М. И. Фаерман, «...неопределенность выступает сейчас как одна из базовых характеристик действительности, а отношение и стратегии поведения в ситуации неопределенности — как базовые личностные свойства и навыки, способствующие или препятствующие субъективному и психологическому благополучию» [2, с. 408].

Исходя из этого, можно заключить, что существует объективная необходимость в информировании студентов и преподавателей по социально-психологическим вопросам, в широком психологическом просвещении. Важно, чтобы психологическая служба вуза предоставляла не только профессиональную поддержку, но и активно работала над повышением осведомленности о своей деятельности и специфике работы, об обеспечении конфиденциальности, демонстрировала эффективность своей работы.

Л. Ф. Чупров определяет психологическое просвещение, как «...одну из традиционных, действенных и наиболее распространенных составляющих частей психопрофилактической работы» [3, с. 166]. А. И. Егорова рассматривает

психологическое просвещение, как «...раздел профилактической деятельности специалиста-психолога, направленный на формирование у населения положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания» [4].

Основной целью просветительской работы психологической службы является повышение общей психологической культуры студентов и преподавателей, информирование о психологических аспектах здоровья, благополучия и развития личности.

Основными задачами просветительской работы психологической службы являются:

- распространение психологических знаний, необходимых для развития самосознания, саморегуляции и эмоционального интеллекта;
- развитие навыков эффективной коммуникации, управления стрессом, решения конфликтов и улучшения межличностных отношений;
- повышение осведомленности о психологических проблемах, симптомах распространенных психических расстройств и методах их преодоления;
- помощь студентам в осознании своих ценностей, установок и потребностей;
- формирование позитивной психологической атмосферы и создание безопасной доверительной среды в вузе, на факультетах и в учебной группе.

Психологическая служба ЯрГУ им. П. Г. Демидова ставит своей целью поддержку студентов на пути к личностному и профессиональному становлению, формирование ресурсов для преодоления трудностей. Студенты могут обратиться в Психологическую службу с такими запросами, как профессиональное самоопределение, семейные взаимоотношения, коммуникации в коллективе и др. Кроме того, Психологическая служба ЯрГУ им. П. Г. Демидова делится полезными знаниями из сферы психологии, которые студенты могут применять в своей повседневной жизни.

В качестве инструментов психологического просвещения могут выступать тематические лекции, выступления в средствах массовой коммуникации, публикации в научных и научно-популярных издательствах по психологии [4]. К важнейшим формам интерактивной работы относятся встречи с проведением бесед, дискуссий и семинаров, психологических кинопоказов и киноквизов, анализ психологической литературы в формате клубных встреч.

В качестве примера приведем опыт просветительской работы Психологической службы ЯрГУ им. П. Г. Демидова, которая была создана в 2022 году и является пилотной площадкой Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО [5, с. 124].

Одной из важнейших форм просветительской работы Психологической службы ЯрГУ им. П. Г. Демидова является организация Школы волонтеров

для студентов университета, что является значимым для формирования сети психологической поддержки в вузе. Основными направлениями работы которой являются: обучение волонтеров определению маркеров кризисных состояний и экспресс методам оказания психологической помощи; развитие и укрепление навыков коммуникации; определение своего состояния и управление эмоциями; развитие навыков определения телесных признаков психологического состояния; освоение практик управления телесной энергией. В Школе волонтеров Психологической службы ЯрГУ им. П. Г. Демидова студенты учатся создавать и проводить мероприятия под кураторством ее сотрудников — профессиональных психологов.

В целях повышению общей психологической культуры преподавателей Психологическая служба ЯрГУ проводит курсы повышения квалификации. Так, например, в 2023 году более 140 преподавателей разных факультетов ЯрГУ им. П. Г. Демидова смогли принять участие в таких курсах повышения квалификации, как «Практики психологической поддержки обучающихся, находящихся в кризисной ситуации» и «Психология профессионально-педагогического общения». Курсы были направлены на совершенствование профессиональных компетенций педагогических работников и формирование психологической компетентности в сфере психологии здоровья и психологического благополучия обучающихся, формирование способности к эффективной коммуникации со обучающимися. Программы были реализованы в формате активного взаимодействия профессиональных психологов, преподавателей кафедры консультационной психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова и обучающихся: тренингов с применением интерактивных форм обучения, таких как анализ кейсов, практик энергетизации и психологических упражнений, видеотренингов, а также частично с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Еще одним важным направлением просветительской работы Психологической службы ЯрГУ является активное участие в проведении ежегодного мероприятия — Недели психического здоровья в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября. Так, в 2023 году в мероприятиях Недели психического здоровья приняли участие более 1000 человек — студентов и преподавателей нескольких вузов Ярославской области (ЯрГУ им. П. Г. Демидова, ЯГМУ, ЯГПУ им. К. Д. Ушинского и академии МУБиНТ), школьников и пожилых людей, жителей г. Ярославля. В частности, в серии мероприятий были проведены просветительские лекции «Про любовь. Просто о сложном» и «Загадки психики», «Гениальность и (или) безумие. Психологические портреты знаковых художников»; психодраматический мастер-класс «Прекрасное далеко: футуропрактика для начинающих»; выступления психологов на региональном телевидении и радио, где психологи рассказывали том, что такое психическое здоровье, как понять, когда стоит обратиться к специалисту, как посоветовать другу обратиться к психологу;

интеллектуальная игра PsyHealth 2.0. с целью повышения знаний по психологии и профессиональных знакомств. Также был проведен киноквиз «Психологическая и социальная работа в кинофильмах», в качестве организаторов которого выступили студенты направления «социальная работа» ЯрГУ, что является особенно ценным в контексте междисциплинарного взаимодействия студентов помогающих профессий. Организаторы предложили ребятам по короткому описанию и нескольким кадрам отгадать название киноленты, раскрывающей проблемы взаимоотношений между людьми, важность поддержки тех, кто находится рядом и нуждается в помощи.

Проведение мероприятий в рамках «Недели психического здоровья» получили большой отклик среди населения региона, в первую очередь среди студентов и преподавателей помогающих профессий (психологов, медиков, социальных работников).

Таким образом, роль психологического просвещения в образовательном пространстве современного вуза заключается, прежде всего, в усилении мотивации формирования и развития психологической культуры личности студентов и преподавателей. Просветительская работа психологической службы вуза имеет огромное значение, поскольку способствует не только психологическому благополучию студентов, но и развитию психологической культуры, самосознания, эмоциональной компетентности и интеллекта. Процесс просветительской работы помогает студентам более глубоко понять себя и свои психологические потребности. Знакомство со спецификой психологии и методами работы позволяет студентам применять полученные знания в повседневной жизни, распознавать потенциальные проблемы и справляться с ними, что помогает избежать серьезных психологических кризисов. Важно отметить, что процесс просветительской работы способствует формированию доверительных отношений между студентами и психологами, между студентами и преподавателями, что делает процесс обучения и воспитания в вузе более эффективным.

Литература:

1. Величко Г. А. Психологическая служба вуза: круг проблем и направления развития / Г. А. Величко, Г. Ю. Лизунова, И. А. Таскина // Вестник ГУУ. 2021. № 12. С. 180–184.
2. Фаерман М. И. Неопределенность как базовый социально-психологический фактор настоящего времени / М. И. Фаерман // Методология современной психологии. 2023. № 18. С. 408–414.
3. Чупров Л. Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: основы теории и методика / Л. Ф. Чупров // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2013. № 1–2. С. 166–241.
4. Егорова И. А. Психологическое просвещение в системе профессиональной деятельности психолога / И. А. Егорова // Вестник ТИУиЭ. 2010. № 1. [Электронный ресурс] — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prosveschenie-v-sisteme-professionalnoy-deyatelnosti-psihologa> — статья в интернете (дата обращения: 26.02.2024).
5. Клюева Н. В. Концептуальные, организационно-управленческие и методические аспекты деятельности Психологической службы Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова / Н. В. Клюева, А. О. Грицай, В. А. Евграфова [и др.] // Ярославский психологический вестник. 2023. № 1(55). С. 124–128.

УДК 316.6

ПОДКАСТ КАК МЕТОД ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВУЗЕ

Коваленкова Елизавета Васильевна

*студент ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет
им. В. Н. Татищева», факультет педагогики, психологии, гостеприимства
и спорта, кафедра психологии,
г. Астрахань, Российская Федерация
kovalenkova_04@mail.ru*

PODCAST AS A METHOD OF EDUCATIONAL WORK TO ENSURING PSYCHOLOGICAL SAFETY AT A UNIVERSITY

Kovalenkova Elizaveta Vasilievna

*student Astrakhan State University named after V. N. Tatishcheva, Faculty
of Pedagogy, Psychology, Hospitality and Sports, Department of Psychology,
Astrakhan, Russia
kovalenkova_04@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологической безопасности в высших учебных заведениях. Продемонстрирован опыт Астраханского государственного университета имени В. Н. Татищева в просветительской работе по психологической безопасности студентов и сотрудников.

Annotation. The article examines the problem of psychological safety in higher educational institutions. The experience of Astrakhan State University named after V. N. Tatishchev in educational work on psychological safety of students and employees

Ключевые слова: психологическая безопасность; образовательная система; просветительская работа.

Keywords: psychological safety; education system; educational work.

Современные изменения в обществе — радикальные и многогранные, безусловно, оказывают влияние на каждого человека. Эти перемены затрагивают социокультурный аспект, а также становление личности человека. В такой ситуации важность осуществления психологической безопасности граждан становится приоритетом как для государства, так и для образовательной системы. Поэтому в современной педагогической практике понятно, что люди, оказавшиеся в быстро изменяющейся среде, нуждаются в психологической поддержке. Эта поддержка может быть направлена, в том числе и на личностное развитие. Образовательная среда образовательной организации, представляется аспектом житейской сферы человека. ВУЗы, как институт общества, прибывают субъектами безопасности и значимость исследования психологической безопасности личности в просветительской

сфере значителен в том, что организация способна создавать свою местную систему обеспечения безопасности личности.

Психологическая безопасность в образовательной среде — состояние образовательного процесса, освобожденное от психологического насилия во взаимоотношениях, которое способствует закрытию потребностей в личностно-доверительном общении, образующее референтность среды и сохраняющее психическое здоровье включенных в нее участников [1].

Аспекты содержания определения направлены на внутреннее состояние обучающегося человека, формирование осознания того, что он пребывает в психологической безопасности, что ничего не угрожает его психическому здоровью, что имеются условия для продуктивного стабильного развития личности. В качестве основных принципов поддержания психологической безопасности образовательной среды следует выделить:

- осуществление психологической защиты личности;
- опора на развивающее обучение;
- содействие в формировании социально-психологических умений [2].

Разработкой идеи развития образовательной среды занимаются многие отечественные (В. А. Ясвин, С. Д. Дерябо, В. И. Слободчиков, И. А. Баева, Б. Д. Эльконин и др.), и зарубежные исследователи (К. Роджерс, У. Бронфенбреннер, К. Левин и др.).

Психологическая безопасность образовательной среды высших учебных имеет различные характеристики. А именно, критериями психологической безопасности являются удовлетворенность взаимоотношениями между людьми, уверенность в себе, ассертивное поведение [3].

В образовательных организациях одной из задач в работе психологической службы вуза является поддержание и создание психологической безопасности для сотрудников и студентов. Службой осуществляется такие виды работы как: просветительские и профилактические мероприятия, психологические консультации и диагностика, различные виды мероприятий по запросу организации (тренинги, мастер-классы, семинары и т.д.).

В психологической службе «Равновесие» Астраханского государственного университета имени В. Н. Татищева мы активно реализуем такой метод просветительской работы для формирования и поддержания психологической безопасности студентов и сотрудников, как подкаст. Подкаст — это аудиозапись рассуждения, монолога, диалога, интервью на какую-либо тему, которая не имеет жестко ограничивающих рамок.

В социальной сети нашей службы мы размещаем опрос со свободной формой ответа, в котором может принять участие любой человек и анонимно написать волнующий его вопрос, интересующую тему или какие-либо переживания по поводу определенной ситуации. Это и становится темой для обсуждения в наших подкастах. Хочется отметить, что именно анонимность позволяет выявить реальные запросы людей для оказания психологической

поддержки. Также на основе опроса, выяснив таким образом запрос целевой аудитории, можно определить волнующие темы для размещения полезных статей, чек-листов и памяток по поддержанию психологической безопасности.

Подкаст включает в себя диалог между специалистами психологической службы, которые рассуждают и анализируют проблему в свободной форме разговора. Такой метод актуален и доступен. Слушатели могут включить аудиозапись в любой момент времени, когда им будет удобно, совмещая при этом другие житейские дела и получая полезную информацию. Экономия времени и возможность делать что-то одновременно — одна из главных причин популярности подкастов. Прослушивание подкастов во многом подходит для людей с аудиальным типом восприятия, в том числе для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Такой метод позволяет воспринимать информацию в наиболее удобном для них формате.

Также, именно формат «живого» общения позволяет получить максимальную обратную связь и развитие интереса аудитории. Так, каждый человек может выделить для себя определенный психологический «инсайт» и косвенно получить психологическую поддержку, которая и формирует психологическую безопасность в образовательной организации. Таким образом, применение в работе психологической службы подкастов позволяет создать гармоничное, продуктивное и психологически безопасное образовательное пространство.

Литература:

1. *Баева И. А.* Психологическая безопасность в образовании: монография / И. А. Баева // СПб.: Союз, 2002. 271 с.
2. *Горчинская А. А.* Обеспечение психологической безопасности образовательного процесса в образовательных организациях высшего образования / А. А. Горчинская, Р. Е. Капелюшник // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2020. № 1 (9). С. 5–9.
3. *Чинаева М. В.* Психологическая безопасность образовательной среды вуза / М. В. Чинаева // Текст: непосредственный // Молодой ученый. 2022. № 20 (415). С. 232–234.
4. *Калюжная О. И.* Технологии формирования психологически безопасной образовательной среды в образовательной организации // Экономика и социум. 2021. № 12(91)-2. С. 21–24.
5. *Бакланова Н. К.* К проблеме создания психологически безопасной образовательной среды: целостный подход / Н. К. Бакланова, Т. С. Иванова, В. В. Колот // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика. 2018. № 3. С. 13–24.

УДК 159.96

**ОСОБЕННОСТИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ И ОБУЧАЮЩИХ
МЕРОПРИЯТИЙ НАВЫКАМ ПЕРВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ (ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ) УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ОРГАНИЗАЦИЯХ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Колесник Татьяна Олеговна

*главный аналитик сектора психологического консультирования,
супервизий и кадровой поддержки Федерального ресурсного центра
психологической службы в системе высшего образования Российской
академии образования, Москва, Российская Федерация
kolesnik.epa@gmail.com*

**FEATURES OF EDUCATIONAL EVENTS AND TRAINING PROGRAMS
FOR THE SKILLS OF FIRST AID AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT
FOR PARTICIPANTS IN EDUCATIONAL RELATIONS IN HIGHER
EDUCATION ORGANIZATIONS**

Kolesnik Tatiana

*Chief Analyst of the Psychological Counseling, Supervision and Personnel
Support sector of the Federal Center for Psychological Services in
Russian Academy of Education, Moscow, Russia
kolesnik.epa@gmail.com*

Аннотация. Одним из наиболее значимых навыков, освоение которого требует специальной обучающей программы и предварительных просветительских мероприятий, является навык психологической поддержки человека в кризисной или в трудной жизненной ситуации. Не будучи строго профессиональным навыком, доступным для освоения человеком без специальной профессиональной подготовки, по аналогии с первой (доврачебной) помощью, обучение навыку первой психологической помощи все же требует глубокой включенности профессионального сообщества. Соответственно, возникает проблема подготовки профессионального сообщества психологов к ведению тренингов и просветительских мероприятий, позволяющих далекому от психологии человеку освоить навык психологической поддержки, до профессиональной психологической помощи или как принято в ВОЗ или МДКК и КП, первой психологической помощи.

Annotation. One of the most significant skills, the development of which requires a special training program and preliminary educational activities, is the skill of psychological support for a person in a crisis or difficult life situation. Not being strictly a professional skill available for mastering by a person without special professional training, by analogy with first (pre-medical) care, training in the skill of first psychological aid still requires deep involvement of the professional community. Accordingly, there is a problem of preparing the professional community of psychologists to conduct trainings and educational events that allow a person far from psychology to master the skill of psychological support, before professional psychological assistance or, as is customary in WHO or MDCC and KP, first aid.

Ключевые слова: *первая психологическая помощь; кризисная ситуация; трудная жизненная ситуация; социальное взаимодействие; навык поддерживающей коммуникации.*

Keywords: *first aid; crisis situation; difficult life situation; social interaction; supportive communication skill.*

На сегодняшний день навыки грамотной коммуникации в различных жизненных ситуациях становятся и актуальны и востребованы на определенном уровне социального запроса в силу сформировавшейся потребности в общественном сознании на развитие психологических компетенций личности. Среди самых актуальных содержаний из всего спектра существующих запросов на психологический интерактив со стороны общественности в первой строке навык грамотной поддерживающей коммуникации человека, переживающего трудную жизненную ситуацию.

В международных благотворительных институтах навык психологической поддержки сформулирован и предложен национальным сообществам в виде очень простого и понятного алгоритма коммуникации, который очень четко в простой форме акцентирует:

- цели и задачи поддерживающей коммуникации;
- содержания, которые в поддерживающей коммуникации можно использовать;
- невербальные инструменты поддерживающей коммуникации и т.д. [1, 2].

На первый взгляд столь просто изложенный алгоритм позволяет допустить то, что просветительское мероприятие на тему грамотной психологической поддержки — это максимально доступное и просто организуемое мероприятие, с простым и понятным коротким сценарием. Однако это не совсем так: основой уже существующего алгоритма поддерживающей коммуникации является объемная научно доказательная теоретическая основа клинической психологии, психопрофилактики и психогигиены как направления психиатрии и психофизиологические трактовки стресса и реакций на стресс, направление психологического консультирования и психотерапии горя.

Обучение человека без специальной подготовки навыку поддерживающей коммуникации и в итоге, доверие ему самому проводить обучающее мероприятие, как предусматривает это международный стандарт [1, 2, 3, 4], требует определенной подготовки преподавателя обучающего мероприятия, готового без погружения слушателя в непростые строго профессиональные знания, дать материал на том уровне, который поможет осознать слушателю значимость и логику сложившегося стандарта помощи, и освоить навык помощи соответственно.

Казалось бы, для квалифицированного психолога проблемы нет: в стандарте подготовки специалиста данный теоретический материал предусмотрен.

Однако, как показывает практика, этого недостаточно.— У специалиста должен быть опыт работы с людьми, переживающими последствия кризисного, трагического события и определенный набор личностных компетенций, позволяющих реализовать навык психологической поддержки в период переживания кризисного события. Особое значение в обучающих мероприятиях по психологической поддержке отводится мониторингу личностных компетенций слушателя, обучению навыкам саморегуляции самих слушателей.

Также очень важно уделить внимание терминологии, которая используется в обучающих мероприятиях навыкам поддерживающей коммуникации. Чтобы прийти к общему знаменателю с международными стандартами обучения и с алгоритмом поддерживающей коммуникации, принятым в ВОЗ [2], придется принять то, что в международных руководствах первичная психологическая поддержка называется первой психологической помощью, что входит в некоторое противоречие с понятием психологической помощи, принятым в отечественном профессиональном сообществе. Ведь навык поддерживающей коммуникации человека в трудной жизненной ситуации доступен всем, не только профессиональным психологам и/или другим специалистам в области психического здоровья.

Кроме всего прочего акцентировать надо и само понятие трудной жизненной, кризисной ситуации, чрезвычайной, экстремальной ситуации: здесь тоже есть терминологические расхождения с международным стандартом и особенности, которые необходимо отметить [5, 6].

Важной частью интерактивных просветительских мероприятий по обучению навыкам поддерживающей коммуникации является формат отработки навыка в самом мероприятии: сценарии симуляционных сцен для отработки навыка подбираются в зависимости от специфики аудитории слушателей, на которые рассчитано мероприятие, сцены отыгрываются силами самих слушателей или с помощью приглашенных лиц, актеров, статистов и др. При этом ресурсными центрами по психосоциальной поддержке в Международном движении Красного Креста и Красного Полумесяца предусмотрены готовые универсальные сценарии и планы тренингов по первой психологической помощи.

Таким образом работа над сценарием и содержанием мероприятия по обучению навыкам поддерживающей коммуникации требует определенной подготовки специалиста, но может использовать уже универсальные сценарии интерактивных просветительских мероприятий [3, 1, 7].

В нашей стране подготовка слушателей просветительских мероприятий в направлении грамотной поддерживающей коммуникации тоже достаточно активна и на данном этапе набирает обороты: формируются памятки, методические материалы, видео контент, интерактивные обучающие модули и т.д. [8, 9, 10, 11]. Общая направленность и содержания деятельности в це-

лом схожи с теми стандартами, которые подготовлены международными благотворительными институтами, может быть, не так ярко акцентирована задача сформировать личностные компетенции у слушателя, необходимые в реализации навыка поддерживающей коммуникации. Включить в просветительские мероприятия модуль по отработке личностных компетенций представляется максимально важным и достаточно сложным, так как требует высокого профессионального уровня от специалиста и большого практического опыта в направлении кризисной психологии и экстренной психологической помощи.

Литература:

1. Курс по оказанию первой психологической помощи, методические рекомендации, БОКК.
2. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Всемирная организация здравоохранения, Женева. 2014.
3. Справочное пособие: «Руководство в области психического здоровья и психосоциальной поддержки». МККК. 2021.
4. Международное руководство по первой помощи и реанимации. 2016. Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, Женева, 2016.
5. *Ильичев И. Е.* О понятии и классификации чрезвычайных ситуаций / И. Е. Ильичев // Проблемы правоохранительной деятельности. 2020. № 1. С. 6–19.
6. *Климова С. В.* «Трудная жизненная ситуация в социальной работе с молодежью: уточнения понятийного содержания термина» Пермский государственный национальный исследовательский университет // СГН. 2021. № 1(5). с. 160–170.
7. Руководство МПК по психическому здоровью и психосоциальной поддержке в условиях чрезвычайной ситуации, Женева, МПК: Киев 2017.
8. Дежурный Л. И., Шойгу Ю. С., Гуменюк С. А., и др. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: учебное пособие для преподавателей обучающихся лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОЭЗ» Минздрава России, 2018. 136 с.
9. Дежурный Л. И., Шойгу Ю. С., Гуменюк С. А., и др. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОЭЗ» Минздрава России, 2018. 136 с. Практическое пособие: «Экстренная допсихологическая помощь при острых стрессовых реакциях», ФКУ ЦЭПП МЧС, Москва. 2012.
10. *Понамарева И. М.* «Работа психолога в кризисных ситуациях»: учебное пособие.— СПб.: СПб ГИПСР, 2014. 197 с.
11. *Рогозина И. В.* «Медицина катастроф»: учебное пособие.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 152 с.

РАЗДЕЛ 4
ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОГО ПОДХОДА В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Абдуллина Галия Султановна

*руководитель психологической службы, член Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии АНОВО «Московский международный университет», Москва, Российская Федерация
g.abdullina@mtu.ru*

Делибоженко Елена Александровна

*кандидат психологических наук, доцент АНОВО «Московский международный университет», Москва, Российская Федерация
eadelibozhenko@yandex.ru*

USING A COGNITIVE-BEHAVIORAL APPROACH IN WORKING WITH HIGH SCHOOL STUDENTS

Abdullina Galiya Sultanova

*Head of psychological service, member of Association of cognitive-behavioral psychotherapy The Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education «Moscow international university», Moscow, Russia
g.abdullina@mmu.ru*

Delibozhenko Elena Alexandrovna

*Ph.D. of Psychological Sciences, associate professor The Autonomous Nonprofit Organization of Higher Education «Moscow international university»
Moscow, Russia
eadelibozhenko@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы когнитивно-поведенческого подхода и его возможности для помощи обучающимся высшей школы, анализируется эффективность работы психолога высшей школы в данном подходе с учетом возрастных особенностей юношеского периода; приводится описание основных психологических трудностей и самых распространенных иррациональных убеждений обучающихся, обратившихся за помощью к психологу; представлены техники когнитивно-поведенческой терапии, применявшиеся при работе с трудностями студентов.

Annotation. *The article examines the basic principles of the cognitive behavioral approach and its possibilities for helping students of higher education, analyzes the effectiveness of the work of a psychologist of higher education in this approach, taking into account the age characteristics of the adolescent period; describes the main psychological difficulties and the most common irrational beliefs of students who turned to a psychologist for help; presents the techniques of cognitive behavioral therapy used when dealing with students' difficulties.*

Ключевые слова: *когнитивно-поведенческая терапия; психологическая служба высшей школы; зависимость от достижений; искаженные убеждения; саморазвитие.*

Keywords: *cognitive behavioral psychotherapy; psychological service of higher school; dependence on achievements; distorted beliefs; self-development.*

Одной из задач высшего профессионального образования является развитие самостоятельной, здоровой личности, подготовленной к эффективной профессиональной деятельности. Для решения данной задачи, а также с целью организации комфортной и безопасной среды на базе университета организована психологическая служба, оказывающая консультативную помощь сотрудникам и обучающимся университета.

В юношеском возрасте окончательно формируется система самосознания, обобщенное представление о себе, которое, независимо от того, соответствует оно действительности или нет, представляет собой убеждение, влияющее на поведение и порождающее определенные переживания. Несмотря на то, что мировоззренческие установки сформировались в предыдущем возрастном периоде, многое еще дорабатывается. Усиливается склонность к самоанализу и потребность систематизировать, обобщать свои знания о себе, понять свой характер, свои чувства, действия, поступки. Происходит сравнение с неким идеалом, активизируется возможность самовоспитания [1; 2; 3; 4]. К началу обучения в вузе у абитуриентов уже имеется своя система ценностно-смысловых ориентаций, которая постепенно трансформируется под влиянием университетского образования и профессиональной подготовки.

Представители когнитивно-поведенческого подхода считают, что «мысли конструируют мир вокруг человека, а реальность, которую он себе представляет, является субъективной, а в некоторых случаях — не имеет ничего общего» [5, с. 26]. Данное направление психотерапии дает явное понимание о происхождении негативных реакций и отрицательных эмоций и предлагает конкретные меры нормализации эмоционального состояния, помогает людям становиться менее подавленными и тревожными. Конечно, психологическая помощь для каждого клиента должна быть индивидуальной, в то же время Аарон Бек выделяет общие принципы, лежащие в основе когнитивной терапии. И среди них есть особенно важные для психолога высшей школы:

1. ориентировка когнитивной терапии на цель и ее фокусировка на проблеме;
2. когнитивная терапия как образовательная терапия, целью которой

является научить клиента быть самому себе терапевтом;

- ограничение по времени, большинству клиентов, страдающих депрессией и тревожным расстройством, можно помочь за 4–14 сессий.

Нами проведен анализ деятельности психологической службы в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Большая часть студентов (57%), обратившихся за психологической помощью, имеет зависимость от достижений, в том числе перфекционизм в достижениях, воспринимаемый перфекционизм. Многие из них уверены, что человеческая ценность напрямую зависит от достижений, количества денег, статуса, внешности, а люди не принимают тех, чьи недостатки и уязвимость обнаружены, поэтому совершать ошибки или терпеть неудачу, «делать недостаточно» — для трети студентов, имеющих данное иррациональное убеждение, означает быть «слабаком» (32%) или «неудачником» (29%), а «не нужным» опасаются оказаться около 24%; опасение быть «посредственностью» выявлено у 11% студентов; при этом «лентяем» называют себя 4%. Соответственно, большую часть времени занимает работа психолога с такими искажениями как «долженствование», «черно-белое мышление», «обесценивание положительного», «навешивание ярлыка» и «сверхообщение» и обучение самомотивации. Массовое убеждение в абсолютной значимости внешности, достижений, статуса связывают чаще всего с пропагандой «достигаторства» в СМИ и социальных сетях, рыночной культурой нашего общества. Зависимость от одобрения выявлена у 32% студентов, в том числе у некоторых «достигаторов». Депрессивные убеждения в собственной «ничтожности», «неполноценности» выявлены у 16% и оказаться «глупым» опасаются 6% обратившихся в службу. Большую сложность для некоторых студентов представляют расстройство пищевого поведения, что является частым поводом для обращения к психологу вуза (23%). Практически каждая сессия затрагивает, так или иначе, трудности детско-родительских взаимоотношений. В целом, обращений по поводу улучшения взаимоотношений с преподавателями редкость. При этом, студенты осознают, что за требовательностью педагога, стоит любовь к своему предмету и высокий профессионализм. «К психологическим трудностям юношеского возраста добавляется размытость перспектив профессионального становления, связанных с социально-экономическими переменами» [6, с. 5]. Многие, из студентов 1-го курса, обратившихся за помощью по вопросам саморазвития, обеспокоены проблемами профессионального самоопределения, дальнейшего трудоустройства и построения траектории развития в профессии. Именно вопросы саморазвития самые популярные среди запросов к психологу университета (56%).

Использование техник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) в процессе психологического сопровождения развития личности студента в образовательном процессе вуза показали свою эффективность. Техники когнитивной терапии выявляют типичные ошибки в обработке информа-

ции, предвзятость подтверждения и оказывают помощь обучающемуся в освоении эффективных методов решения проблем.

Предугадать реальные глубинные убеждения и страхи невозможно, но для снижения влияния мысли на клиента изучить их необходимо. Чаще всего в этих целях нами используется техника вертикального спуска (или техника падающей стрелы). Эта техника помогает подобраться к глубинным опасениям, которых клиент может не осознавать и как раз они и подпитывают тревогу. Привычные методы помогают большинству клиентов и подходят для работы в рамках регламента психологической службы, лимита сессий, когда важна простота и эффективность. В то же время умение применять разнообразные техники из различных терапевтических школ существенно повышает результативность работы. Так, иногородние студенты жалуются на чувство одиночества и страх перед большим городом. После работы с искаженными убеждениями, порождающими тревогу, мы предлагаем провести поведенческий эксперимент, а для построения маршрутов мы используем портал «Узнай Москву».

«Эффективным инструментом для достижения терапевтических целей (создание новых эффективных убеждений и форм поведения), при тревоге в общении является групповая когнитивная терапия» [7, с. 6], которую мы также используем в работе со студентами. В организации и проведении групповых форм терапии принимают участие обучающиеся направления «Психология» старших курсов. Кроме обычных техник КПТ нами используется библиотерапия. В качестве домашнего задания для самостоятельного изучения нами предлагается лекция Рудольфа Дрейкурса «Смелость быть несовершенным», книги В. Франкла, Э. Фромма и других авторов.

В результате добровольного анонимного анкетирования студентов (37 человек), из получивших психологическую помощь, было установлено, что 84% опрошенных поставили максимальную оценку встрече с психологом и считают, что «в целом, встреча с психологом была как раз тем, что мне было нужно».

В результате опроса обратившихся в психологическую службу установлено, что 63% из них обратились по рекомендации своих друзей или коллег, получивших помощь психолога университета ранее. Так как, когнитивно-поведенческий подход относится к краткосрочным типам психотерапии и предполагает обучение приемам самопомощи, способствует снижению негативных эмоций, это позволяет психологу оказать помощь обучающемуся в рамках регламента работы психологической службы, т.е. 5-ти сессий в течение учебного года.

В когнитивно-поведенческом подходе учитываются и объективные индивидуальные различия, и субъективный мир личности, особенности самооценки и Я-концепции, при этом клиент становится активным участником совместного процесса решения проблем. Обращаясь к творческому

потенциалу молодых людей, повышая их самоуважение, выявляя противоречия суждений и направляя к более реалистичному восприятию себя, других и мира, у психолога появляется возможность тактично помогать разрешению трудностей.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. психологическая служба университета высоко востребована обучающимися;
2. когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — эффективна в работе психологических служб высшей школы;
3. в профилактической, просветительской и профориентационной работе со студентами следует уделить большее внимание вопросам саморазвития и пропаганде плодотворного личностного развития;
4. существует необходимость дальнейшего изучения особенностей убеждений современных студентов, что позволит более эффективно выстроить воспитательную, учебную и адаптационную работу субъектов высшей школы;
5. необходимо создать программу вузовской адаптации, опираясь на результаты работы и учитывая личностные особенности студентов нового набора.

Литература:

1. *Акимова С. В.* Успешность академической адаптации первокурсников с разным уровнем ситуативной тревожности / С. В. Акимова // Интеграция мировых научных процессов как основа общественного прогресса: материалы Международной научно-практической конференции под общ. ред. С. В. Кузьмина. — Казань: Общество Науки и Творчества, 2015. С. 23.
2. *Донцов Д. А.* Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста / Д. А. Донцов, М. В. Донцова // Образовательные технологии. 2013. № 2. С. 34–42.
3. *Кулагина И. Ю.* Возрастная психология: полный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ТЦ Сфера, 2006. 464 с.
4. Социология молодежи: Учебник / Под ред. В. Т. Лисовского. СПб: Издательство С. Петербургского университета, 1996. 460 с.
5. *Бек Дж. С.* Когнитивная терапия: полное руководство. Пер. с англ. М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2006. 400 с.
6. *Безюлёва Г. В.* Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. 320 с.
7. *Лихи Р.* Техники когнитивной психотерапии. М.: СПб.: Питер, 2022. 656 с.

УДК 378.178

БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА ВУЗА: ПЯТЬ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДДЕРЖКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Авраменко Вера Григорьевна

младший научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья, кандидат психологических наук НИИ Урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Российская Федерация
avramenko_vg@mail.ru

Касаткина Дарья Алексеевна

научный сотрудник лаборатории городского благополучия и здоровья, кандидат психологических наук, НИИ Урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО г. Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва, Российская Федерация
kasatkinada@mgpu.ru

THE SAFE ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY: FIVE AREAS OF SUPPORT FOR THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

Avramenko Vera Grigorievna

Junior Researcher of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, Ph.D. of Psychological Sciences, the Research Institute of Urban Studies and Global Education, Moscow City University Moscow, Russia
avramenko_vg@mail.ru

Kasatkina Daria Alekseevna

research associate of the Laboratory of Urban Health and Wellbeing, Ph.D. of Psychological Sciences, the Research Institute of Urban Studies and Global Education Moscow City University, Moscow, Russia
kasatkinada@mgpu.ru

Аннотация. В статье анализируются предикторы и основные направления поддержки психологического благополучия студентов в вузе. Поддерживающая образовательная среда включает взаимосвязь таких направлений деятельности, как организация комфортной и развивающей физической среды, образовательной и социальной деятельности студентов, адресную психологическую помощь и регулярный мониторинг психологического благополучия.

Annotation. The article analyzes the predictors and main areas of support for the psychological well-being of students at the university. The supportive educational environment includes the interconnection of such activities as the organization of a comfortable and developing physical environment, educational and social activities of students, targeted psychological assistance and regular monitoring of psychological well-being.

Ключевые слова: психологическое благополучие; направления поддержки психологического благополучия; предикторы психологического благополучия;

образовательная среда вуза, практики поддержки.

Keywords: *psychological well-being; areas of support for psychological well-being; predictors of psychological well-being; the educational environment of the university; support practices.*

Психологическое благополучие считается основополагающим фактором успешной социализации и профессионального становления студента. Оно стимулирует успешность учебной деятельности, социального поведения, обладает прогностической ценностью. Психологическое благополучие проявляется в переживании осмысленности жизни, гармоничности и целостности личности. Это личностный ресурс позитивного функционирования и раскрытия внутреннего потенциала личности [1].

Психологическое благополучие студента во многом зависит от того, насколько образовательная среда вуза способствует укреплению и развитию их психического здоровья, обеспечивает психологическую защищенность, переживание эмоционального благополучия и формирует чувство самоэффективности [2].

Создание системы поддержки психологического благополучия студентов является сегодня для вуза такой же важной и приоритетной задачей, как и профессиональная подготовка специалистов и воспитание социально зрелой и социально активной личности [3]. Это один из интегральных показателей психологически безопасной образовательной среды [4].

По данным многочисленных исследований, потребность студентов в психологической поддержке очень высока [5; 6; 7]. Социальная ситуация, в которой находится молодой человек, переходя к обучению в вузе, содержит в себе многочисленные риски: трудности адаптации к новым условиям учебы и жизни, сомнения в выбранной профессии, новые отношения, отрыв от семьи, интенсивные учебные нагрузки и т.д. В результате значительная часть современных студентов испытывает психологический дискомфорт, высокий уровень социального и психологического стресса, внутриличностные конфликты, фрустрацию, тревогу, страхи.

Профилактика этих негативных проявлений основывается на понимании комплекса значимых факторов влияющих на психологическое благополучие студентов. Это и внешние факторы (экономическое или социальное неблагополучие, наличие психических или хронических физических заболеваний), и факторы самой вузовской среды: отношения с сокурсниками и атмосфера в кампусах, условия обучения, адаптационные возможности и ресурсы, личные и профессиональные качества, которые развиваются преимущественно в академической среде.

Учебные нагрузки, трудности адаптации, критические ситуации, нездоровый образ жизни (дефицит отдыха, двигательной активности, несбалансированное питание, вредные привычки и пр.) усугубляют проявления физических или психических заболеваний, снижают уровень психологиче-

ского благополучия студентов. С одной стороны, неблагополучие может быть симптомом уязвимого психического состояния, но и здоровые люди могут быть психологически неблагополучными из-за отсутствия самореализации или трудностей в отношениях. Также важно учитывать и социально-демографические характеристики: уровень благосостояния семьи, принадлежность к социально-уязвимым группам, культурную и гендерную принадлежность студента. Эти факторы значимо влияют на социальную адаптацию студента к вузовской среде. Позитивный опыт отношений в семье, группах друзей, студенческих группах — важнейший фактор психологического благополучия в юношеском возрасте [8].

Среди личностных предикторов психологического благополучия важную роль играют: наличие ясных целей, успешность реализации планов деятельности и поведения, наличие ресурсов и условий для достижения целей, настойчивость, социальная ответственность, познавательные способности, эмоциональный интеллект, чувство самоэффективности, способность к саморегуляции поведения, ощущение устойчивости и др. [1; 9].

Обобщая предикторы и факторы благополучия студентов, можно сказать, что физическое и психическое здоровье наряду с физическими условиями обучения, вовлеченностью в социальную жизнь и психологической грамотностью формируют основу их психологического благополучия. Психические ресурсы личности и благоприятные условия способствуют чувству безопасности и предсказуемости академической жизни, а значит дают физическую, психологическую, социальную опору для развития. Такие факторы как пол, возраст или социальный статус студентов не всегда является однозначным предиктором благополучия. В то время как социокультурные и личностные факторы играют ведущую роль в его формировании.

В отечественных вузах используют разнообразные практики содействия благополучию, которые включают деятельность по обеспечению безопасной и комфортной физической среды, академические возможности, программы социальной адаптации, студенческую активность, сети горизонтальной поддержки, специализированную психологическую помощь. Анализ практик психологической поддержки в российских вузах (выборку составили вузы, занимающие первые 50 мест в рейтинге вузов России в 2023 г.) показал, что во всех вузах в той или иной форме эти направления реализуются: психологическая служба как структурное подразделение, как центр, как направление деятельности отделов по воспитательной работе, работа отдельных психологов (кабинеты психологии, кабинеты разгрузки), психологи при вузовских поликлиниках. Основные формы работы — это консультирование, тренинги и групповые сессии, коррекционная работа, просветительская работа. Типичной является и проблематика обращений и оказания помощи: вузовская адаптация и проблемы с учебой, личностные проблемы, взаимоотношения в студенческих коллективах, семье, конфлик-

ты, эмоциональные переживания. Во всех вузах функционирует телефон экстренной помощи, а также информация об экстренной помощи в городе. В той или иной мере представлено информационное обеспечение работы служб на сайтах вузов.

В зарубежных университетах также существуют различные организационные модели и направления поддержки психологического благополучия студентов [10].

Обобщая опыт зарубежных и отечественных вузов, можно выделить пять наиболее актуальных направлений деятельности по поддержке психологического благополучия студентов (рисунок 1):



Рисунок 1. Направления поддержки психологического благополучия студентов

— создание благоприятной пространственно-предметной среды, которая оказывает непосредственное влияние на эмоциональное состояние, успеваемость и формирование положительного опыта социального взаимодействия. В то же время, создание условий для неформальных коммуникаций и группового взаимодействия должно обеспечивать и возможность персонализации, право ее участников на индивидуальную территорию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей студентов.

— образовательная деятельность: введение отдельных курсов и дисциплин или включение в уже существующие образовательные курсы знаний о психологическом благополучии и психическом здоровье. Это не только повышает психологическую грамотность студентов, но и формирует их активную личностную позицию, позволяющую студентам брать на себя ответственность за свои состояния и благополучие, активно заботиться о себе и других, и, при необходимости, обращаться за помощью к специалистам. Во многих российских вузах студентам доступны дополнительные занятия, семинары и вебинары по психологии, элективные курсы, где они могут полу-

чить знания и отработать некоторые навыки самопомощи. Кроме того, сам стиль преподавания может укреплять психическое здоровье и благополучие, важна открытость и доступность преподавателей, их понимающая позиция в отношении трудностей студентов. Такие курсы становятся все более распространенными, пользуются популярностью среди студентов и положительно влияют на показатели их психологического благополучия. Образовательные курсы психологической направленности становятся частью общеуниверситетских стратегий реагирования на риски психологического благополучия [11].

— развитие адресных программ социализации студентов: программы адаптации первокурсников, внеучебные активности, студенческие сообщества, социальные взаимосвязи, культура общения. Они позволяют студенту реализоваться в социальном пространстве, сформировать свою идентичность, субъектность, нравственную позицию. Задачи социализации реализовывают преимущественно студенческие сообщества, где молодые люди, пробуют себя в различных областях, не связанных напрямую с их профессиональной деятельностью, и вместе с тем, развивают свою ответственность и инициативность, умение работать в команде, навыки проектной работы. Важную роль играют здесь и студенческие группы взаимной поддержки, как специально организованные, так и группы по интересам, где участники в неформальном общении делятся своими трудностями и могут получить поддержку и помощь. Практики некоторых вузов показывают, что такие студенческие группы при курировании со стороны профессионалов могут быть полезны и эффективны для психологической поддержки [12].

— адресная психологическая помощь в обеспечении благополучия студентов — это работа медицинских, консультативных и психологических служб. Вузы предоставляют такую возможность своими усилиями, или взаимодействуя с государственными программами и партнерскими организациями. Во многих вузах есть психологические службы, линии психологической поддержки. Однако не все студенты хорошо о них информированы и не все могут разобраться в себе и правильно сформулировать запрос на такую помощь. Важна эффективная система информационного сопровождения адресной психологической помощи.

— мониторинг психологического благополучия: эффективная психологическая поддержка невозможна без полноценной системы обратной связи, требующей проведения регулярных мониторингов запросов студентов на оказание психологической поддержки и оценки их психологического благополучия. Предметом мониторинга может быть удовлетворенность условия проживания, обучения, отношениями, возможностями развития, переживания и потребность в психологической помощи, информированность студентов о возможностях вузовской среды. Практика проведения таких мониторингов в отечественных вузах только начинает развиваться [13].

Поддержка психологического благополучия и психического здоровья

студентов в вузе предполагает сбалансированную систему различных форм и направлений деятельности. Ресурсы вуза позволяют «включить» студента в различные виды активностей, обеспечить ему возможность осознанного выбора различных видов помощи и направлений развития. Выстраивание «неравнодушного» образовательного пространства предполагает создание многоуровневой структуры поддержки, формирование организационной культуры заботы о психическом здоровье и благополучии студентов.

Литература:

1. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография. Волгоград: Издательство Волгоградского института управления — филиала РАНХиГС, 2016. 486 с.
2. *Beri N.*, Personal Growth Initiative among undergraduate students: Influence of emotional self efficacy and general well being / N. Beri, Jain M. // *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*. 2016. № 2 (8). С. 43–55.
3. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации». Утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-Кн. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/516/xdfty8026hfpsj25wku83syp6akmxd9.pdf>.
4. *Садчикова Я. О.* Психологическое здоровье как показатель психологической безопасности образовательной среды // *Молодой ученый*. 2023. № 25 (472). С. 293–295.
5. *Романова А. А.* К вопросу о стрессах студенческой жизни / А. А. Романова, А. А. Осинская // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2023. Т. 12. № 10 А. С. 369–374.
6. *Климочкина А. Ю.* Экзистенциальное благополучие, психическое здоровье и COVID-19: Переосмысление воздействия стрессоров карантина в Москве / А. Ю. Климочкина, Е. В. Нехорошева, Д. А. Касаткина // *Психология в России: современное состояние*. 2022. Том 15. № 2. С. 14–31.
7. *Клочкова А. В.* Социально-психологическое самочувствие студентов: результаты социологического исследования / А. В. Клочкова, Н. А. Захаренко // *Педагогика и психология образования*. 2023. № 1. С. 176–189.
8. *Liu C.* [и др.]. Identifying predictors of university students' wellbeing during the COVID-19 pandemic — a data-driven approach // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. № 13 (18).
9. *Freire C.* [и др.]. role of self-efficacy // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019. № 1 (16); *Sabouripour F.* [и др.]. Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students // *Frontiers in Psychology*. 2021. (12). С. 1663.
10. *Нехорошева Е. В.* Содействие психологическому благополучию студентов в зарубежных университетах / Е. В. Нехорошева, Д. А. Касаткина, А. В. Миронова // *Большая конференция МГПУ: сборник тезисов. В 3 т., Москва, 28–30 июня 2023 года. Том 2. Москва: Издательство ПАРАДИГМА. 2023. С. 47–50.*
11. *Hobbs C., Armitage J., Hood B., Jelbert S.* A systematic review of the effect of university positive psychology courses on student psychological wellbeing. *Front Psychol* 2022. Volume 13. 2022.
12. *Cassidy S.* The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure // *Frontiers in Psychology*. 2016. № NOV (7). С. 1787; 7, *Plakhotnik M. S.* [и др.]. The Perceived Impact of COVID-19 on Student Well-Being and the Mediating Role of the University Support: Evidence From France, Germany, Russia, and the UK // *Frontiers in Psychology*. 2021. (12).
13. Методика оценки психологического благополучия студентов: верификация и валидизация / А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская // *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2022. Т. 28. № 1. С. 76–83.

УДК 159.9

ПРОФИЛАКТИКА ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Алигаева Нигар Назимовна

преподаватель кафедры психологии профессиональной деятельности,
Академия ФСИН России, г. Рязань, Российская Федерация
nigar-0520@mail.ru

PREVENTION OF VICTIMIC BEHAVIOR AS A BASIS FOR THE SAFETY OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Aligaeva Nigar Nazimovna,

Lecturer at the Department of Psychology of Professional Activity,
Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan, Russia
nigar-0520@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен опыт реализации мер профилактического характера, направленных на предотвращение развития виктимного поведения в образовательной среде и снижении правонарушений среди участников образовательного процесса. Предложена программа из трех основных этапов: диагностический, просветительский, коррекционный. На этапе диагностики предусмотрена реализация тестовых методик: методика Андронниковой О. О. «Склонность к виктимному поведению» для лиц юношеского возраста; опросник Одинцовой М. А. и Радчиковой Н. П. «Тип ролевой виктимности»; многофакторная шкала виктимизации Майнард Х., Джозеф С.); опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса Р. и Фолкмана С. (в адаптации Крюковой Т. Л., Куфтык Е. В., Замышляевой М. С.). Просветительский этап предполагает проведение лекционных занятий со всеми участниками образовательного процесса, а коррекционный — групповые занятия с лицами с высоким риском виктимизации.

Annotation. This article presents the experience of implementing preventive measures aimed at preventing the development of victimized behavior in the educational environment and reducing crime among participants in the educational process. A program of three main stages is proposed: diagnostic, educational, and correctional. At the diagnostic stage, the implementation of test methods is provided: the method of Andronnikova O. O. "Tendency to victim behavior" for adolescents; questionnaire by M. A. Odintsova and N. P. Radchikova "Type of role victimization"; multifactorial victimization scale Maynard H., Joseph S.); questionnaire "Methods of coping behavior" by R. Lazarus and S. Folkman (adapted by T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak, M. S. Zamyshlyayeva). The educational stage involves conducting lectures with all participants in the educational process, and the correctional stage involves group classes with individuals at high risk of victimization.

Ключевые слова: виктимное поведение; психология безопасности; профилактика; просветительские мероприятия; образовательный процесс

Keywords: victim behavior; safety psychology; prevention; educational events; educational process

Образовательная среда является одной из значимых в жизни как обучающихся, стремящихся к приобретению необходимых знаний, умений и навыков для приобретения определенной профессиональной квалификации, так и педагогов, реализующих собственные профессиональные цели. Однако в данной среде также наблюдаются различные преступления, совершаемые всеми участниками образовательного процесса. В средствах массовой информации можно встретить различные статьи с громкими делами, связанными с преступлениями коррупционной направленности: получение взяток и злоупотребление должностными полномочиями, выставление оценок без фактического присутствия студентов на экзаменах, принуждение абитуриентов, поступающих на бюджетной основе, к взносу денежных средств на расчетный счет учреждения и др. [1]. Руководство учреждений способно также прибегать к использованию психологического и морального давления в отношении обучающихся для достижения собственных целей [2]. Но самым страшным преступлением остается убийство: дело доцента истфака СПбГУ Соколова О. В. до сих пор одно из самых громких. Однако жертвами убийства могут быть как студенты, так и преподаватели. И последние чаще всего ими становятся, а поводом служат оценки, зачеты и экзамены [3]. Подверженность становиться жертвой социальной роли представляет виктимность человека.

Виктимность и виктимное поведение в образовательной среде изучали следующие исследователи: Гудкова Т. В. (2018), Дахин А. Н. (2018), Жарков А. В. (2020), Карлов И. В. (2017), Кириевич Ю. Н. (2012), Селиванова Л. Н. (2019), Уразаева Г. И. (2014), Фоминых Е. С. (2011), Шейнов В. П. (2018) и другие.

Виктимность — «склонность становиться жертвой преступления в результате образа действий и социально-демографических характеристик личности» [4, С. 10]. Образовательная среда и особенности взаимодействия обучающихся и педагогов может оказывать существенное воздействие на развитие виктимности.

Карлов И. В. при реализации мероприятий профилактической работы считает целесообразным выделение двух основных групп обучающихся, совершающих правонарушения, с учетом особенностей их мотивации: курсанты (обучающиеся), систематически совершающие преступления, и курсанты (обучающиеся), совершившие преступления под влиянием определенной ситуации [5, С. 62].

В образовательных учреждениях в рамках воспитательной и социально-психологической работы значимым является проведение просветительских мероприятий о важности предупреждения правонарушений со стороны участников образовательного процесса и снижении проявлений виктимного поведения. Предлагаемая нами программа состоит из трех основных этапов: диагностического, просветительского, коррекционного.

Одним из ведущих этапов является диагностический, на котором необ-

ходимо обеспечение реализации тестирования как среди обучающихся, так и среди представителей профессорско-преподавательского состава с применением следующих методик: методика Андронниковой О. О. «Склонность к виктимному поведению» для лиц юношеского возраста (выявляемые шкалы: агрессивное виктимное поведение, гиперсоциальное виктимное поведение, зависимое и беспомощное виктимное поведение, не критичное виктимное поведение; самоповреждающее и саморазрушающее виктимное поведение); опросник Одинцовой М. А. и Радчиковой Н. П. «Тип ролевой виктимности» (шкалы методики: аутовиктимный, виктимный или гипервиктимный типы личности); многофакторная шкала виктимизации Майнард Х., Джозеф С.), позволяющая выявить подверженность прямой и косвенной виктимизации; опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса Р. и Фолкмана С. (в адаптации Крюковой Т. Л., Куфтык Е. В., Замышляевой М. С.), предназначенный для определения копинг-механизмов (шкалы: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка).

Диагностика позволит выявить лиц с высоким риском к проявлению виктимного поведения, что дает возможность формировать отдельные группы, с которыми будут проводиться целенаправленные коррекционные воздействия.

Просветительский этап представляет организацию и проведение лекционных занятий, на которых будут обсуждаться следующие значимые темы: понятие и характеристики личности пострадавшего от преступления; психологический портрет склонного к виктимности человека; основное содержание профилактики виктимного поведения; психологические особенности пострадавшего в образовательной среде; особенности корыстных преступлений и их влияние на виктимность; специфика виктимизации женщин и ее профилактика; меры виктимологической защиты в образовательной среде.

Коррекционный этап предполагает проведение групповой работы с лицами, у которых наблюдаются признаки виктимного поведения. Участников данного этапа информируют о целях и формах реализации проводимого с ними психокоррекционного воздействия и с добровольного согласия лиц включают в программу. В групповой работе используют методы беседы, моделирования ситуаций, обсуждение ситуационных задач, ролевые игры, тренинг антиманипулятивного поведения, домашние задания. Длительность данного этапа устанавливается ведущими группы, но не менее 6 месяцев. По завершению программы рекомендуется проведение повторного тестирования для выявления динамики изменений.

Реализация программы профилактики виктимного поведения в образовательной среде предполагает комплексное взаимодействие различных

отделов и служб учебного заведения для всестороннего развития личности и обеспечения их безопасности.

Сложность реализации программы может заключаться в отсутствии временных ресурсов и возможности охвата большого количества участников в ограниченные промежутки времени, недостаточном количестве компетентных специалистов, способных реализовывать различные этапы программы, необходимости своевременного контроля возникающих сложностей, низкой мотивации сотрудников из числа профессорско-преподавательского состава в участии и другие. Однако именно целенаправленная и своевременная реализация мер профилактического характера способна оказать положительное влияние на снижение правонарушений, совершаемых участниками образовательного процесса.

Литература:

1. Громкие коррупционные скандалы в российских вузах [Электронный ресурс] // Сетевое издание РИА Новости: [сайт]. URL: <https://ria.ru/20130201/920820203.html> (дата обращения: 12.04.24).
2. Скандал в вузе: студенты СПбГУП обвинили руководство в угрозах [Электронный ресурс] // Телеканал Рен ТВ: [сайт]. URL: <https://ren.tv/news/v-rossii/885186-skandale-v-vuze-studenty-spbgup-obvinili-rukovodstvo-v-ugrozakh?ysclid=lutul6cdu4506117724> (дата обращения: 12.04.24).
3. «Наполеон наоборот»: как студенты расправляются с преподавателями [Электронный ресурс] // Новостная редакция «Известия. 78»: [сайт]. URL: https://78.ru/articles/2019-11-13/napoleon_naoborot_kak_studentsi_raspravlyayutsya_s_prepodavatelyami?ysclid=lutujrwmu2144393778 (дата обращения: 12.04.24).
4. Филиппова Е. О. Виктимология: учебное пособие / Е. О. Филиппова; Оренбургский гос. ун-т. Оренбург: ОГУ, 2017. 279 с.
5. Карлов И. В. Мотивы преступного поведения обучающихся в ведомственных образовательных организациях и их Учет в профилактической работе (на примере вузов ФСИН России) / И. В. Карлов // Электронное приложение к Российскому юридическому журналу. 2017. № 5. С. 57–70.

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ И ЗАПРОС НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОДДЕРЖКУ У СТУДЕНТОВ

Касьяненко Анна Александровна

*старший преподаватель кафедры социальных и гуманитарных наук, ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет», г. Магадан, Российская Федерация
anya_vikulova@mail.ru*

Чарина Елена Вячеславовна

*доцент кафедры социальных и гуманитарных наук, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет», г. Магадан, Российская Федерация
charlen@mail.ru*

Бахтина Наталья Николаевна

*доцент кафедры социальных и гуманитарных наук, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет», г. Магадан, Российская Федерация
18ab@mail.ru*

FEATURES OF ADAPTATION TO STUDYING AT A UNIVERSITY AND REQUEST FOR PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR STUDENTS

Kasyanenko Anna Alexandrovna

*senior lecturer, North-Eastern State University, Magadan, Russia
anya_vikulova@mail.ru*

Charina Elena Vyacheslavovna

*associate Professor, Ph.D. of Psychological Sciences, North-Eastern State University, Magadan, Russia
charlen@mail.ru*

Bakhtina Natalya Nikolaevna

*associate Professor, Ph.D. of Psychological Sciences, North-Eastern State University, Magadan, Russia
18ab@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологического климата, уровня адаптации студентов 1 курса к социальной среде и учебному процессу в вузе. Полученные результаты свидетельствуют о низкой степени рефлексии проблем в освоении программ обучения при достаточно комфортной среде социального взаимодействия. При отсутствии осознания проблемы не формулируется запрос на помощь психолога. Предложены рекомендации по работе психологического кабинета.

Annotation. The article presents the results of a study of the psychological cli-

mate, the level of adaptation of 1st year students to the social environment and the educational process at the university. The results obtained indicate a low degree of reflection on problems in mastering training programs in a fairly comfortable environment of social interaction. In the absence of awareness of the problem, a request for help from a psychologist is not formulated. Recommendations for the work of a psychological office are offered.

Ключевые слова: адаптация; образовательный процесс; запрос к психологу.
Keywords: adaptation; educational process; request to a psychologist.

В настоящее время проблема адаптации к обучению студентов вуза стоит весьма остро [1, 2]. На наличие затруднений при адаптации к разным сторонам образовательного процесса у 50–70% студентов первого курса указывает ряд авторов [3]. Типичными проблемами адаптации первокурсников по итогам результатам ряда исследований являются: учебно-деятельностная (дидактическая) дезадаптация (трудности в самостоятельной организации учебной деятельности), общественная дезадаптация (общение с однокурсниками), организационная дезадаптация (непонимание новых требований и обязанностей) [2, 3, 4, 5].

Поступление в вуз ставит перед первокурсниками новые задачи по адаптации по всем трем названным линиям, связанным единой социальной ситуацией. В социально-психологическом плане — это не только взаимодействие с новой учебной группой, но и выстраивание системы взаимодействия с преподавателями, изменение стереотипов взаимодействия с близкими. В рамках дидактической адаптации — не только усвоение новых форм работы, но и переоценка своих навыков учения. В линии формальной адаптации — не только усвоение новых требований, но принятие себя в новой социальной роли.

Значимость изучения адаптации очевидна и детерминирована целью прогноза трудностей в социальном взаимодействии, в освоении программы подготовки высшей школы и потенциальных отчислений на начальном этапе обучения, а также возможностью и их коррекции.

В связи этим возникла необходимость проведения психологического исследования с целью изучения климата и особенностей адаптации студентов 1 курса в педагогическом институте ФГБОУ ВО «Северо-Восточный государственный университет» (далее ФГБОУ ВО СВГУ или Университет). В качестве метода исследования использовалась анкета, включающая вопросы, направленные на изучение самочувствия и комфортности студентов в группе, адаптации к учебному процессу и оценки трудностей в нем, направленности на общественную деятельность, знакомства с возможными формами и направлениями работы психологического кабинета ФГБОУ ВО СВГУ и актуальных запросов на помощь психолога. Анкетирование проводилось однократно в каждой группе, в феврале — марте 2024 года.

Общий объем выборки составил 62 человека, в нее вошли студенты

первого курса Педагогического института ФГБОУ ВО СВГУ различных направлений подготовки. На момент проведения исследования у студентов имеется опыт сдачи первой сессии, акцентирующей трудности адаптации.

Обработка результатов проводилась методом частотного анализа ответов на каждый вопрос анкеты, качественного анализа содержания ответов, относящихся к одному блоку и последующей оценкой степени согласованности ответов.

Анкеты включала следующие блоки, по которым и проводилась обработка результатов. Блок 1: мотивированность выбора направления обучения, блок 2: адаптация к социальному взаимодействию в Университете, блок 3: адаптация к образовательной среде Университета, блок 4: участие в общественной жизни, блок 5: запрос на психологическую помощь, блок 6: взаимодействие с родителями. В рамках установленной цели анализировались ответы студентов на вопросы блоков 2–5.

Адаптация к социальному взаимодействию в Университете. Блок включал вопросы по оценке отношений первокурсника с преподавателями и одногруппниками.

В ответах анкеты в целом по выборке зафиксирована общая положительная оценка всех групп отношений студентов. Отношения с преподавателями большинство (69%) студентов оценивают как доброжелательные, треть (приблизительно 34%¹) — как нейтральные. О конфликтных отношениях студенты не сообщают. При этом 4 студента (7%) в ответах на вопросы блока 3 указывают, что сложности в отношениях с преподавателями являются одним из факторов, затрудняющих процесс обучения.

Описание адаптации в группе и отношений с одногруппниками указывают на отсутствие у большинства студентов рефлекслируемых проблем в этой области социального взаимодействия. На конфликтные отношения с одногруппниками не указывает ни один студент, 6 человек (приблизительно 10% выборки) испытывают разную степень дискомфорта в отношениях с другими студентами. Большинство студентов (87%) с разной интенсивностью общается с одногруппниками вне учебных занятий, 9 человек (14%) — не поддерживают таких отношений. При этом все студенты, указавшие на отсутствие общения с одногруппниками во внеучебное время, чувствуют себя в группе комфортно и считают себя вполне освоившимися в ней. Общая положительная оценка отношений подтверждается тем, что отношения с одногруппниками не были указаны в качестве фактора, затрудняющего процесс обучения.

Адаптация к образовательной среде Университета. Адаптация к образовательному процессу оценивается студентами несколько противоречиво:

¹ Суммарный процент ответов больше 100 появляется из-за округления и возможности респондентов давать несколько вариантов ответа на вопрос (при множественном выборе).

при том, что 76% студентов оценивают свой процесс адаптации к новому учебному режиму как легкий, лишь 21% студентов отмечает, что учебные нагрузки даются легко и полностью выполняются. Большинство (77% первокурсников) отмечают, что подготовка к парам и домашнее задание для них в разной степени затруднительно, хотя они прикладывают усилия к самостоятельной работе.

Основными трудностями учебного процесса для студентов являются занятость в течение недели (40%), объем учебного материала (34%), сложное сочетание предметов (23%), то есть факторы, связанные с организацией и содержанием учебного процесса. Отдельной трудностью является изучение отдельных предметов, так 66% студентов указали на то, что не желают их изучать. Возможно, смысл изучения данных предметов и их связь с будущей профессией студентам не ясны.

Подтверждением субъективной оценки студентами учебной нагрузки как высокой является ответ на вопрос о самочувствии после занятий: 76% студентов чувствуют усталость, только 34% оценивают ее как приятную, на спорт и творчество хватает ресурсов только четверти студентов (24%), высокую активность (в том числе для дальнейшего самостоятельного обучения) сохраняют лишь 15% студентов.

Данные трудности являются достаточно типичными для студентов высших учебных заведений [2–4].

Общественная жизнь. Мероприятия, проводимые в Университете, оцениваются практически всеми студентами позитивно: высокий уровень — 40%, средний — 52%.

Предпочитаемыми формами внеучебной работы являются: художественная самодеятельность (40%, преимущественно хореография и вокал), волонтерская деятельность (26%), спорт (23%, преимущественно баскетбол и теннис), студенческое самоуправление (20%). Это стандартные, достаточно хорошо представленные в студенческой внеучебной деятельности направления. Относительно новое направление внеучебной деятельности — гражданско-патриотическое — представлено в меньшей степени (10%), возможно потому что форм студенческой активности при организации этой деятельности немного, студенты, чаще выступают объектами, а не субъектами данного вида деятельности.

Запрос на психологическую помощь. О существовании психологического кабинета знают 71% студентов, более четверти студентов (27%) не знают о возможности получить психологическую помощь в вузе. О необходимости консультаций психолога заявляют 19% студентов, при этом трое студентов не знают о наличии кабинета психолога в Университете. Самой востребованной формой помощи являются индивидуальные консультации (40%), причем ряд студентов (11%) предпочли бы получить ее анонимно.

Таким образом, в целом социально-психологический климат Педагоги-

ческого института СВГУ для первокурсников можно оценить, как благоприятный. Выявлена группа студентов, рефлексирующих дискомфортное состояние или низкий уровень адаптации, при этом 2/3 из них не считают необходимым обратиться за психологической поддержкой, не формулируют запрос на помощь.

Студенты 1 курса не в полной мере рефлексируют уровень адаптации к учебному процессу. Три четверти студентов не справляются с учебной нагрузкой в полном объеме, выделяют в качестве препятствий и трудностей обучения факторы, связанные с организацией и содержанием учебного процесса, указывают на трудности в адаптации к режиму обучения, оценивают учебную нагрузку как высокую, при этом преимущественно считают себя адаптированными к процессу обучения. Высказываемая студентами надежда, что к старшим курсам ситуация станет легче, является косвенным указанием на ощущение недостаточности в настоящее время собственных ресурсов и навыков для освоения учебной программы.

Студенты первого курса не показывают высокой степени вовлеченности в занятия спортом. Физическая активность не является преимущественным ресурсом восстановления и сохранения работоспособности.

Процент студентов 1 курса, не осведомленных о возможности получить психологическую помощь в Университете довольно высок (четверть респондентов). Запрос на помощь психолога заявляет только пятая часть студентов. Главной проблемой, на наш взгляд, является то, что фиксация трудностей в обучении не считается проблемой, которая может быть запросом к психологу. Следствием это и является отсутствие запроса на помощь, при констатации затруднений большинством студентов. Однако, в связи с тем, что психологический кабинет функционирует в структуре вуза, проблемы студентов, связанные с их обучением, представляют собой особое направление реализации психологической помощи и поддержки студентам.

Следовательно, можно наметить ряд рекомендаций по работе психологического кабинета Университета: во-первых, работа с кураторами, выявление слабоуспевающих студентов и помощь в осознании и формулировании запроса к психологу, во-вторых, работа по обучению студентов самоорганизации учебного процесса, в-третьих, проведение тренингов, направленных на эффективный тайм-менеджмент.

Литература:

1. Рыжаев В. А. Некоторые аспекты адаптации студентов первого курса к процессу обучения / В. А. Рыжаев, Д. В. Хвостовой, Д. А. Храмцов // Символ науки. 2021. № 8–1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-protsessu-obucheniya>.
2. Трухан Н. С. Адаптация студентов первого курса / Н. С. Трухан, Л. В. Мамедова // Управление образованием: теория и практика. 2022. № 7 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-pervogo-kursa>.
3. Авдиенко Г. Ю. Особенности адаптации студентов первого курса к образовательной

среде вуза / Г. Ю. Авдиенко, И. Д. Головешкин // Вестник ЛГУ им. А. С. Пушкина. 2009. № 2 (Психология). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-studentov-pervogo-kursa-k-obrazovatelnoy-srede-vuza-1>.

4. *Шолохова Г. П.* Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г. П. Шолохова, И. В. Чикова // Вестник ОГУ. 2014. № 3 (164). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervokursnikov-k-usloviyam-obucheniya-v-vuze-i-ee-psihologo-pedagogicheskie-osobennosti>.

5. *Цымбалюк А. Э.* Психологическая структура учебно-профессиональной адаптации студентов педагогического вуза / А. Э. Цымбалюк, Е. Ю. Мишучкова, С. С. Сидорова // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-struktura-uchebno-professionalnoy-adaptatsii-studentov-pedagogicheskogo-vuza>.

УДК 159.9

О МИНИМАЛЬНОМ НАБОРЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА

Коваленко Наталья Александровна

Педагог-психолог Психологическая служба, ФГАОУ ВО «Южный
федеральный университет», г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
nakovalenko@sfnedu.ru

ON THE MINIMUM SET OF PSYCHOLOGICAL ANALYSIS METHODS FOR A UNIVERSITY PSYCHOLOGICAL SERVICE

Kovalenko Natalia Alexandrovna

Pedagogical psychologist Psychological Service, Federal State Educational
Institution of Higher Education «Southern Federal University», Rostov-on-Don,
Russia
nakovalenko@sfnedu.ru

Аннотация. Существует множество психодиагностических методов для изучения личности. В психологической службе возникает необходимость выбрать несколько удобных методов диагностики. Опыт работы помог нам сделать такой выбор для нашего учреждения. Речь идет о методах диагностики, используемых в консультативной работе психолога, таким образом, чтобы повысить её эффективность.

Annotation. There are many psychodiagnostics methods for personality examination. In psychological service there is a need to choose several convenient diagnostic methods. Work experience helped us to make such a choice for our institution. We are talking about diagnostic methods used in the counseling work of a psychologist in such a way as to increase its effectiveness.

Ключевые слова: психодиагностика; психологическое консультирование; уточнение запроса; дифференциация депрессии; мотивация студентов.

Keywords: psychodiagnostics; psychological counseling; clarification of inquiry; differentiation of depression; motivation of students.

В ежедневной работе психологической службы вуза психологическая диагностика, формально являясь одним из основных видов деятельности, не так чётко регламентирована и прописана, как например в учреждениях дошкольного или среднего образования. Это связано в первую очередь с тем, что совершеннолетние студенты имеют больше возможностей осознать наличие психологического дискомфорта и проявить инициативу в его преодолении и обращении за помощью к специалисту, что затруднительно в школьном и тем более в дошкольном и раннем возрасте.

В своей консультативной практике, когда речь не идёт об исследованиях и мониторинге, психолог зачастую может обойтись без диагностики с исполь-

зованием стандартизированных методов. Но в нашем университете количество бесплатных консультаций для студентов ограничено, поэтому иногда использование психодиагностических методик может помочь сэкономить время изучения запроса или анамнеза обратившегося, но ни в коем случае не заменить ни то, ни другое. В ходе психологического консультирования психодиагностика оказывается чрезвычайно полезной в трёх типах ситуаций:

— студент затрудняется сформулировать запрос, предъявляет одновременно множество жалоб;

— студент демонстрирует в поведении или описывает в жалобах состояния, которые могут иметь не столько психологическую природу, сколько нарушения здоровья;

— студент пришел по просьбе (требованию) преподавателя или администрации и не имеет своего собственного запроса на психологическую помощь.

В первом случае хороший эффект получается при использовании «Методики изучения ценностных ориентаций» Милтона Рокича или его модификации — методики Е. Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)» [1, 2]. Указанием на наличие внутреннего конфликта в личностно-мотивационной сфере будет являться значительный разрыв между показателями значимости какой-либо ценности и её доступности для исследуемого. Ранжирование ценностей не столько диагностично, сколько важно для изучения обратившимся самого себя, в процессе чего могут осознаваться истинные причины обращения, неудовлетворенные потребности, области дисгармонии, конфликтующие между собой жизненные установки. Всё это стимулирует клиента к диалогу, становится важной частью консультативной работы, и конкретизация запроса клиента совершается им самостоятельно.

Второй тип случаев довольно распространен среди студентов. Негативные эмоциональные состояния — второй по популярности повод обращения студентов в психологическую службу ЮФУ, причём более 50% из них это жалобы на избыточную или повышенную тревожность. Среди других состояний встречаются апатия, «панические атаки», «беспричинные слёзы», «непроходящая усталость» и т.п. Широкая представленность в современном обществе психологической литературы, разнообразных рекомендаций и других форм психологического просвещения, обращает пристальное внимание многих молодых людей на своё душевное состояние и его отдельные компоненты. Поэтому на консультации нередко можно услышать разнообразные само-диагнозы: у меня депрессия, у меня РПП, я созависимый и т.п. В отдельных случаях при уточнении ситуации обнаруживаются основания для психологической работы, но бывает и так, что внешние проявления или какие-то подробности анамнеза наводят психолога на мысль, что клиент использует название диагноза не только в поиске понимания у окружающих, и его страдания, действительно невыносимы. Здесь пси-

ходиагностика должна помочь психологу решить вопрос об адекватности оказываемой им помощи и о необходимости других специалистов. Поэтому мы имеем под рукой опросник «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)» (русская версия А. В. Андрущенко, М. Ю. Дробижев, А. В. Добровольский) [3], где тревога и депрессия дифференцируются между собой и по степени клинической значимости. Данная шкала в настоящее время является наиболее популярной в разных странах для первичного выявления тревоги и депрессии в условиях общемедицинской практики. Полученный с помощью данной методики результат «клинически выражена» по шкале депрессии или тревоги является объективным поводом для направления студента к врачу-психиатру.

Для более полной картины, особенно при результате по шкале депрессии «субклинически выражена», перепроверяем состояние когнитивных процессов у обратившегося, а именно концентрация внимания и состояние памяти, где нам помогают привычные «Таблицы Шульте» и «Запоминание 10 слов» [4, 5]. Теперь полученные данные можно отразить в заключении по результатам психодиагностического обследования, которое студент может предъявить врачу для более быстрого получения помощи.

В третьем типе случаев, когда психодиагностика нужна для консультирования, мы имеем дело с немотивированным клиентом. Студент, направленный преподавателем или администрацией, иногда после бурного конфликта со однокурсниками или ППС, иногда на грани отчисления, не имеет на первый взгляд личного повода для обращения к психологу, и даже может воспринимать этот визит как наказание, шантаж или попытку исправления. Установление контакта в такой ситуации — это определённый профессиональный вызов для психолога. В первую очередь важно создать безопасную обстановку, продемонстрировать свою заинтересованность. Даже если с точки зрения студента в ситуации целиком и полностью виноваты другие люди и обстоятельства, целесообразно уделить время его версии попадания на консультацию. А чтобы создать повод «перейти на личное», предлагается «потратить время с пользой» и что-то узнать о себе. И здесь можно предложить «Большую пятёрку личностных качеств» (А. Г. Грецов) [6], 40 вопросов на бумажном бланке. Подсчёт результата лучше предоставить клиенту, это повысит его доверие к процедуре. Интерпретацию результатов психолог проводит в режиме сравнения с представлением студента о себе: узнаёт ли он себя в этих описаниях? считает ли эти качества своими сильными или слабыми сторонами? Как преодолевает или использует их? Таким образом, психодиагностика становится своего рода мотивирующим фактором для углубления контакта с психологом и перехода от обсуждения внешних событий к внутренним конфликтам, потребностям, переживаниям.

Отдельно хочется уделить внимание психодиагностике и консультированию иностранных студентов. В психологической службе ЮФУ имеется

весомый опыт оказания психологической помощи иностранцам. В описанные три типа случаев они не попадали. Ключевым вопросом этой помощи всегда оказывается вопрос языка. Когда студент в достаточной степени владеет русским, как правило, консультации проходят результативно. Когда русский язык освоен студентом недостаточно, на помощь приходят переводчики — сотрудники университета (особенно хочется отметить помощь в работе с испаноговорящими студентами Международного института междисциплинарного образования и иберо-американских исследований ЮФУ). Но встречаются и случаи, когда уровень владения русским недостаточен для описания человеком его переживания, испанским или английским он владеет в ещё меньшей степени, а экстренно найти переводчика с арабского, португальского или туркменского не получается. Тогда на помощь приходят проективные рисуночные методы и 8-цветный тест М. Люшера. Они помогают получить представление о степени тяжести состоянии студента.

Таким образом, применение психодиагностических методик может служить не только для получения объективных данных о личности, социальной ситуации в вузе, проведении исследований и мониторингов, как указано в методических рекомендациях РАО по организации психологической службы в вузе, но и способствовать оказанию практической психологической помощи нуждающимся. Психодиагностические методы имеют потенциал для пробуждения мотивации к получению психологической помощи, для углубления контакта между клиентом и психологом, для самопознания и самоисследования в рамках консультации.

Основываясь на опыте психологического консультирования в психологической службе университета, мы могли бы порекомендовать следующий минимальный набор методик, которые могут оказаться востребованными на личной консультации:

Для уточнения запроса обратившегося — «Методика изучения ценностных ориентаций» Милтона Рокича или методика Е. Б. Фанталовой «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах (УСЦД)».

Для дифференциации негативных эмоциональных состояний в случае подозрений на депрессию или тревожное расстройство — «Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)» (русская версия А. В. Андрищенко, М. Ю. Дробижев, А. В. Добровольский).

В поддержку предыдущего обследования 2–3 проверенные временем методики для оценки состояния когнитивных функций (Таблицы Шульте, Таблицы Горбова, «Запоминание 10 слов», тест Тулуз-Пьерона, корректурные пробы и т.п.).

Для пробуждения интереса к разговору о себе «Большая пятёрка личностных качеств» (А. Г. Грецов).

На случай непредвиденных ситуаций — «8-цветный тест М. Люшера»,

проективные рисуночные методики.

Ценность своей рекомендации мы видим скорее не в самом списке, а в эмпирически выделенных нами основаниях для применения диагностических методов в консультировании, так как, по нашему убеждению, максимальную эффективность имеют те материалы, которые в наибольшей степени освоены самим специалистом, осуществляющим психологическую помощь.

Литература:

1. *Фанталова Е. Б.* Диагностика внутреннего конфликта // Тематическое приложение № 2 к Журналу практического психолога. М.: Фолиум, 1997. С. 32–36.
2. *Фанталова Е. Б.* Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» // Журнал практического психолога. 1996. № 2. С. 86–91.
3. *Андрющенко А. В.* Сравнительная оценка шкал CES-D, BDI и HADS(D) в диагностике депрессий в общей медицинской практике / А. В. Андрющенко, М. Ю. Дробижев, А. В. Добровольский // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2003. № 3. С. 52–56.
4. *Ведехина С. А.* Клиническая психология. М.: Эксмо. 2008. С. 218–222.
5. *Андреева Г. А.* Методики патопсихологического обследования. Практическое руководство. М.: Когито-Центр. 2023. С. 12–14.
6. *Грецов А. Г., Азбель А. А.* Психологические тесты для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2012. 314 с.

УДК 159.9

**ОПЫТ РАБОТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ ВУЗОВ
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПРЕВЕНЦИИ ДЕВИАНТНОГО
ПОВЕДЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Кожевникова Елена Викторовна

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет инженерных технологий», Управление безопасности, Служба практической психологии, г. Воронеж, Российская Федерация
cb-tur@yandex.ru

**THE EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL SERVICES OF
UNIVERSITIES OF THE VORONEZH REGION FOR THE PREVENTION
OF DEVIANT BEHAVIOUR IN THE YOUTH ENVIRONMENT**

Kozhevnikova Elena Viktorovna

Voronezh State University of Engineering Technologies, Security Department,
Service of Applied Psychology, Voronezh, Russia
cb-tur@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается опыт создания координационной площадки руководителей психологических служб вузов Воронежской области. Автор описывает этапы организации исследования склонности обучающихся к девиантному поведению на региональном уровне: от формулирования критериев отнесения к группе повышенного психологического и воспитательного внимания через конструирование батареи методик и создание программно-аппаратного комплекса для проведения тестирования и обработки его результатов к конкретной реализации исследования в каждом вузе Воронежской области. Понимание руководством региона и образовательных организаций высшего образования важности проводимой работы уменьшает трудности, связанные с организацией исследований, что в конечном итоге способствует повышению безопасности образовательной среды.

Annotation. The article discusses the experience of creating a coordination platform for heads of psychological services of Universities in the Voronezh region. The author describes the stages of organization a study of students' tendency to deviant behavior at the regional level. There are formulating criteria for inclusion in the group of increased psychological and educational attention, the construction of a list of methods and the creation of a computer program for testing and processing its results, the implementation of the study in each University in the Voronezh region. Understanding by the leadership of the region and educational organizations of graduate School of the importance of the work being carried out reduces the difficulties associated with organizing research, which ultimately helps to improve the safety of the educational environment.

Ключевые слова: психологическая служба вуза; девиантное поведение; превенция девиантного поведения; мониторинг склонности к девиантному поведению.

Keywords: psychological service of the University; deviant behaviour; prevention of deviant behaviour; monitoring of the tendency to the deviant behaviour.

Психолог образовательной организации в высшей школе представляет собой уникальную штатную единицу, так как является специалистом с особым профилем работы. В больших вузах штат психологической службы может насчитывать до семи или даже десяти человек, но в большинстве случаев психолог и педагог-психолог (при наличии в вузе программ СПО) работают в одиночестве или в паре. Такой вариант организации труда дополняется включенностью в структурные подразделения, отвечающие за воспитательную работу и молодежную политику, что ведет к расширению функциональных обязанностей психологов за счет включения непрофильных видов деятельности (например, профилактика туберкулеза и ВИЧ-инфекции). Одновременно отсутствие у администрации в большинстве случаев представления о том, чем должен заниматься психолог в системе высшего образования, приводит к возложению на плечи специалистов психологических служб большого объема ненужных задач и размыванию критериев эффективности работы психолога. Приведем пример: в одном из вузов непосредственный руководитель психолога искренне удивлялся, зачем тратить рабочее время на индивидуальное консультирование, не понимая, где можно будет отчитаться этими консультациями.

Вместе с тем в результате создания Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования и по мере развития сети психологических служб мы имеем возможность наблюдать качественные изменения в понимании роли психолога в высшей школе, причем как специалистами психологических служб, так и руководством университетов.

Хотим поделиться опытом Воронежской области, так как наша практика оказалась напрямую связана с теми задачами, которые обозначены в Концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования (далее — ООВО) в Российской Федерации № ВФ / 1 — Кн (далее — Концепция), подписанной Министром высшего образования и науки РФ 29.08.2022 г. В частности, важнейшие задачи по обеспечению доступности обучающимся психологической помощи и по «созданию условий для укрепления психологического благополучия, психического здоровья и позитивной социализации обучающихся» возможно решить только при наличии в вузе психологической службы [1].

Понимая важность задачи по превенции девиантного поведения, руководство Воронежской области увидело ресурс для осуществления подобной деятельности в психологических службах высших учебных заведений. По решению межведомственной комиссии по противодействию экстремизму в молодежной среде при Правительстве области в декабре 2021 г. было инициировано создание психологических служб в каждом вузе региона. В единичных случаях, где не удалось учредить службу, были наняты отдельные психологи. Таким образом, к 1 сентября 2022 г. психологическая помощь

стала доступна обучающимся каждой ООВО Воронежа.

Вторым шагом стало создание координационной площадки руководителей психологических служб вузов Воронежской области «Пси» (далее — КП «Пси»). КП «Пси» была сформирована в январе 2022 г. при участии представителей всех вузов региона, в том числе так называемых подведомственных. Администратором площадки определен Воронежский государственный университет инженерных технологий (далее — ВГУИТ). Так как КП «Пси» создавалась под конкретные цели, то на первых этапах ее работы обсуждались теоретические подходы к пониманию девиантного поведения и возможности диагностики склонности к различным видам отклоняющегося поведения. Актуальность работы в данном направлении была подтверждена тем, что позже на федеральном уровне «организация мероприятий по оценке риска, профилактике и коррекции агрессивного и аутоагрессивного поведения обучающихся» зафиксирована как одна из задач Концепции [1]. Уточним, что на момент учреждения КП «Пси» наиболее актуальным вопросом была ранняя диагностика такого вида рискованного поведения, как угроза нападения на образовательное учреждение (международное молодежное движение «Колумбайн», а также его другое используемое наименование «Скулшутинг» внесено в список террористических организаций) [2]. Соответственно, первой задачей стала унификация подходов и выработка критериев отнесения к группе риска по склонности к насильственным действиям. Рабочая группа КП «Пси» в сотрудничестве с экспертами из Москвы (РАНХиГС) и Воронежа (ВГУ) в контексте угрозы нападения на образовательное учреждение выделила следующие параметры исследования: суицидальный риск; отвержение, игнорирование; интолерантность; агрессивность; протестная активность; опыт жертвы; уход от ответственности за собственную жизнь.

По данным критериям были подобраны методики, сформирована батарея для исследования. В пилотажном варианте в батарею были включены: Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма (Д. Г. Давыдов, К. Д. Хломов) [3]; Методика выявления склонности к суицидальным реакциям (П. И. Юнацкевич); Шкала субъективного остракизма (Е. Э. Бойкина) [4]. По итогам пилотажного исследования в апреле 2022 г. список методик был дополнен шкалой лжи (методика диагностики самооценки мотивации одобрения Д. Крауна и Д. Марлоу, адаптация Ю. Л. Ханина). В итоговом варианте батареи — 110 вопросов, включая общие данные: пол, возраст, учебная группа. Уточним, что исследование является анонимным. Это увеличивает искренность ответов испытуемых и позволяет говорить о более достоверных результатах тестирования.

Следующим этапом был перевод вопросов в цифровой вариант и перенесение обработки полученных данных в компьютерную форму. Эту деятельность осуществили специалисты управления информационных технологий ВГУИТ. За счет конструктивного взаимодействия между психо-

логами и программистами был выбран наиболее удобный способ обработки результатов. В частности, созданный программный продукт позволил сделать цветовую индикацию уровней выраженности каждого из признаков в соответствии с ключом по шкалам, выделить количество признаков, по которым каждый испытуемый получил баллы высокого уровня. Таблицы, созданные по итогам тестирования, отражали как ответы каждого испытуемого для качественной обработки индивидуальных результатов, так и статистические данные, необходимые при подготовке отчета об исследовании: половые, возрастные характеристики выборки, количество испытуемых каждой академической группы и др.

Еще один необходимый этап в организации исследования на уровне региона стало информирование руководства вузов о планируемых мероприятиях. Было собрано совещание проректоров, на котором разъяснены цели и задачи тестирования, его сроки и особенности. Для психологических служб критически важным оказалась поддержка руководства. Более того, забегая вперед, скажем, что именно в тех вузах, где проректоры и ректоры были не только проинформированы, а именно включены в организацию исследования, оказались более высокий охват студентов и меньше сроки его прохождения.

В 2022 г. аналогичная батарея методик была сформирована рабочей группой КП «Пси» в сотрудничестве с ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» для обучающихся факультетов / отделений среднего профессионального образования (далее — СПО), действующих в вузах. Обратим внимание, что главным фактором создания такой батареи стала необходимость получения параллельной формы выбранных методик, а не только возраст испытуемых, так как нередки случаи, когда выпускники факультетов СПО поступают в вузы и, соответственно, проходят процедуру входного тестирования. Батарея методик для факультетов / отделений СПО в итоговом варианте насчитывает 163 вопроса. В нее было решено включить следующие методики: Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой), Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (адаптация С. Н. Ениколопова, Н. П. Цибульского), Тест «Протестная активность личности» А. Ш. Гусейнова, WHO-5 Well-Being Index (Индекс хорошего самочувствия, рекомендовано ВОЗ), Методика исследования макиавеллизма личности В. В. Знакова.

Проведение исследований традиционно назначается на первый учебный семестр первокурсников и имеет вид входного тестирования. В результате обсуждения КП «Пси» приняла решение, что анкетирование проводится с конца сентября, чтобы успел пройти этап адаптации к обучению в вузе. В зависимости от контингента вуз сам распределяет испытуемых по датам и времени. У каждого ответственного лица в университете есть личный кабинет и возможность мониторить прохождение анкетирования.

Программный продукт позволяет по ссылке проводить исследование из компьютерного класса любого вуза Воронежской области, подключенного к сети Интернет. Результаты прохождения тестирования появляются после ответа на последний вопрос анкеты и сразу же становятся доступны модератору от вуза в личном кабинете образовательной организации.

Позволим себе кратко охарактеризовать итоги двух лет работы КП «Пси». В ходе исследования, в котором приняли участие семнадцать вузов региона, протестированы: 16261 первокурсник (по программам высшего образования) и 6061 студент факультетов СПО. В результате исследований определено 600 студентов, чьи ответы позволили отнести их в группу повышенного психологического и воспитательного внимания: 194 обучающихся по программам высшего образования и 406 — по программам СПО. Информация об этих студентах была получена в деперсонализированном виде, что позволило лишь сформировать список групп, с которыми необходимо проводить адресную профилактическую работу. Такая деятельность предполагала взаимодействие психологов с другими подразделениями вузов, преподавателями-наставниками, кураторами, тьюторами; при необходимости специалисты психологических служб осуществляли коррекционные мероприятия с конкретными обучающимися, нуждающимися в развивающем воздействии. Содержательно рассмотреть результаты проведенных исследований, сделанные выводы, полученные корреляции мы планируем в других публикациях.

Таким образом, результаты работы КП «Пси» дополнили существующую систему мер по превенции девиантного поведения молодежи региона. Разработка четкого алгоритма проведения мониторинга, удобная автоматизированная система обработки полученных данных, сборники методических рекомендаций по описанию результатов, по дальнейшей профилактической и коррекционной работе позволили фактически создать протокол работы психолога высшей школы, что в условиях текучки кадров при невысокой заработной плате и большом объеме задач позволяет эффективно проводить исследования молодежной среды. В свете приведенных итогов стоит напомнить кроме обозначенных выше еще две задачи, зафиксированные в Концепции: «проведение научных исследований в интересах развития психологического сопровождения высшего образования»; «обеспечение качества методического и технического оснащения психологической службы для диагностической, коррекционной и профилактической работы» [1]. Кроме того, разработанный КП «Пси» инструментарий уже заложил основы для реализации положений Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024–2028 годы [5], предписывающего проведение в вузах мониторингов для выявления склонности обучающихся к насильственному (агрессивному) и суицидальному поведению с целью принятия мер, направленных на повышение качества воспитательных и профилактических мероприятий.

Литература:

1. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_426447/f9aebd2394f305eccd-58748e4cd3810d7bfa556b/.
2. Движение "Колумбайн" внесено в список террористических организаций / И. Егоров // Российская газета. Федеральный выпуск № 60 (8708). URL: <https://rg.ru/2022/03/21/dvizhenie-kolumbajn-vneseno-v-spisok-terroristicheskikh-organizacij.html>
3. Методика диагностики диспозиций насильственного экстремизма URL: https://www.researchgate.net/publication/320161560_Metodika_dagnostiki_dispozicij_nasilstvennogo_ekstremizma.
4. Шкала субъективного остракизма URL: https://psyjournals.ru/journals/psylaw/archive/2023_n4/Boykina_et_al.
5. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024–2028 годы. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408366785/>.

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО
АНАЛИЗА И ДРУГИХ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ
В РАБОТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ГУМАНИТАРНОМ
ВУЗЕ**

Кондратьев Денис Николаевич

*руководитель Психологической службы ФГБОУ ВО «Российский
государственный гуманитарный университет», Москва,
Российская Федерация
kondratev.dn@rggu.ru*

Буркова Дарья Александровна

*клинический психолог, экзистенциальный психолог ФГБОУ ВО
«Российский государственный гуманитарный университет», Москва,
Российская Федерация
magaburkova@inbox.ru*

Кисельников Александр Александрович

*клинический психолог, экзистенциальный психолог ФГБОУ ВО
«Российский государственный гуманитарный университет», Москва,
Российская Федерация
aakiselnikov1543@gmail.com*

**FEATURES OF APPLYING EXISTENTIAL ANALYSIS AND OTHER
HUMANISTIC APPROACHES IN THE WORK OF PSYCHOLOGICAL
SERVICE AT A HUMANITIES UNIVERSITY**

Kondratev Denis Nikolaevich

*head of Psychological Service — Russian State University for the Humanities
(RSUH) Moscow, Russia
kondratev.dn@rggu.ru*

Burkova Daria Alexandrovna

*Clinical psychologist, existential psychologist — Russian State University for
the Humanities (RSUH), Moscow, Russia
magaburkova@inbox.ru*

Kiselnikov Alexander Alexandrovich

*Clinical psychologist, existential psychologist — Russian State University for
the Humanities (RSUH), Moscow, Russia
aakiselnikov1543@gmail.com*

Аннотация. Тезисы данной статьи представляет собой попытку рефлексии коллективного опыта сотрудников Психологической службы РГГУ, большинство из которых придерживаются понимающих подходов (в частности

сти — экзистенциальный анализ и логотерапия, а также арт-терапии) на процесс становления и работы психологической службы в гуманитарном вузе.

Annotation. The abstract of this article is an attempt to reflect on the collective experience of the employees of the Psychological Service of the RSUH, most of whom adhere to understanding approaches (in particular, existential analysis and logotherapy, as well as art therapy) on the process of formation and work of the psychological service in a humanitarian university.

Ключевые слова: психологическая служба; ВУЗ; экзистенциальная психотерапия; арт-терапия; феноменология.

Keywords: psychological service; university; existential psychotherapy; art therapy; phenomenology.

Введение

В XX веке на основе различных направлений философии и психологии в мире начинает появляться множество направлений психотерапии. В России из-за достаточно сильного акцента, прежде всего, русской литературы и философии на проблеме смысла жизни, опыта проживания и желания жить глубокой, эмоционально-насыщенной и духовной жизнью, находится в первую очередь в живых «эмоционально-личностных» отношениях между людьми, — по ряду признаков была бы достаточно близка экзистенциальная психотерапия.

«Об экзистенциальном характере русского мировоззрения свидетельствует целый ряд работ религиозных мыслителей и писателей рубежа веков: В. Розанова, Н. Бердяева, В. Соловьева, Л. Шестова, Ф. Достоевского, Л. Толстого и др.» [1], наряду с К. Ясперсом и М. Бубером, представителями т.н. религиозного направления экзистенциализма и представителями атеистического направления: М. Хайдеггером, Ж.-П. Сартром, Г. Марселем, А. Камю.

«В русском экзистенциализме есть такое щемящее чувство, как жажда познания правды/истины, но нет отчаяния от жизни, нет презрения к Другому, нет «блуждания по пустыням отвлеченного мышления», есть сочувствие и самопожертвование, надежда на духовное будущее человечества» [2, с. 110–120].

При этом многие представители экзистенциальной философии обоих направлений признавали важный вклад русской литературы, философии, в первую очередь, Достоевского и Толстого в возникновение экзистенциализма, но из-за идеологических ограничений диалектического материализма, несмотря на такой сильный экзистенциальный крен русской культуры, в России XX в. не возникло своего направления экзистенциальной психотерапии.

Появление экзистенциальной психологии принято считать с публикации статьи 1930 г. «Сновидения и существование» швейцарского психиатра Л. Бинсвангера, друга З. Фрейда, поклонника М. Хайдеггера, пытавшегося перенести в клиническую психиатрическую практику идеи Хайдеггера и других философов-экзистенциалистов. В 90-е годы XX века в связи с отменой идеологических ограничений в России появились немецкоязычные

направления экзистенциальной психотерапии (А. Лэнгле [3], логотерапия В. Франкла, экзистенц-анализ). При их поддержке начала формироваться экзистенциальная психотерапия.

В этой статье мы рассмотрим вопрос о том, как в наше время в современном российском гуманитарном университете развивается экзистенциальная психотерапия и другие гуманистические подходы, в частности, арт-терапия, не противопоставляя, а дополняя и сосуществуя с другими подходами; «нужна ли адаптация» направлений экзистенциальной психотерапии, опирающихся на немецкую философию, чтобы они лучше отражали сознание и внутренние запросы российских студентов; как современный дискурс и внимание к изучению традиционных российских ценностей и взглядов на человека, его потребности и предназначение трансформируются в двадцатых годах XXI века.

Становление психологической службы в гуманитарном вузе

Основная часть психологов Психологической службы РГГУ закончили МГУ им. Ломоносова и НИУ «ВШЭ», далее обучались экзистенциальной психотерапии в подходе, развиваемом А. Лэнгле [4, с. 27–76], синтезирующим идеи Хайдеггера, Гуссерля, Шеллера и других немецких философов. Так же используются логотерапия Франкла [5], Р. Лэйнга и другие подходы, в рамках которых проводится как индивидуальная психотерапия, так и ведётся клиническая группа самопознания для студентов с депрессивными переживаниями и тревогой.

Весомое значение в жизнедеятельности службы имеет сотрудничество внутри коллектива, общие интервизии и очные супервизии с работниками, представляющими когнитивно-поведенческую терапию (КПТ) и профориентационное психологическое консультирование. В составе службы работает также психолог, использующий в работе мультимодальную терапию творчеством, опираясь в том числе и на человекоцентрированный подход (Н. Роджерс) и «expressive arts» коммуникативистов Паоло и Марго Книлс [6].

Работа службы строится на принципах формирования благоприятного психологического климата как в общении с клиентами, так и среди сотрудников, через установление горизонтальных и вертикальных связей с администрацией университета и с представителями профильных образовательных, медицинских, государственных организаций.

Психологической службе РГГУ исполнилось пять лет. До этого на весь университет был лишь один психолог и психолог-профориентолог. Запросы на оказание психологической помощи только росли, а имеющимися силами и ресурсами отреагировать на них было невозможно. Тогда было принято решение создать собственную Психологическую службу. Большой вклад и поддержку при организации работы службы оказали ректор РГГУ А. Б. Безбородов и куратор службы — проректор по молодежной политике И. Р. Болквадзе.

Особенностью РГГУ является то, что это гуманитарный, социально-гу-

манитарный ВУЗ со своей спецификой. Здесь обучаются 17.500 студентов, имеется 14 факультетов, 5 институтов, 5 учебно-научных центров и отделений разной гуманитарной направленности. Идея создания психологической службы в духе идей развития гуманитарной парадигмы личности сквозь призму проблем внутреннего мира человека в соприкосновении и столкновении с внешним миром и обстоятельствами, конфликтами и проблемами в учебе, работе, личной жизни и т.д., привела к тому, что в РГГУ возник некий “экзистенциальный улей” — микросообщество психологов, работающих в ЭА и др. гуманистических подходах.

В РГГУ сложилась благодатная почта для применения экзистенциального анализа и других гуманистических подходов, так как гуманитариям они достаточно близки, ориентированы на глубокую рефлексию сложных переживаний, анализ внутреннего мира. Кроме того, в гуманитарном вузе много направлений для творчества и творческого самовыражения. Само творчество терапевтично. Это можно использовать в жизни, коррективировке проблем и переживаний. Через творчество можно проживать кризис, развивать принятие себя, конгруэнтность и эмпатию, снижать уровень напряженности, агрессии и конфликтогенности.

Феноменологическое описание проблематики запросов студентов гуманитарных направлений

Среди структурных тем, с которыми в своей практике сталкивается психолог в гуманитарном вузе на примере службы в РГГУ можно выделить следующие:

1. **Депрессия** (учебный стресс; снижение интересов, повышенная утомляемость; печаль; чувство вины и высокое давление окружающих; замкнутость; прокрастинация; страх отчисления из-за депрессии).
2. **Страхи и тревожность** (здоровый и патологический страх, фобии).
3. **Экзистенциальные темы** (вакуум, чувство бессмысленности жизни; ничего не трогает; не хочется по-настоящему ни во что вкладываться; не получается делать то, что считаю важным; в чем смысл и предназначение моей жизни).
4. **Взаимоотношения с родителями** (нет чувства комфорта и защищенности дома; родители не дают отдохнуть и постоянно критикуют; «авторитарные отцы» и «обесценивающая нарциссичная мать»; психические расстройства и зависимости у близких родственников).
5. **Суицидальные мысли/нежелание жить** (невыносимая психическая боль, которую невозможно вынести и справиться самостоятельно; безнадежность и беспомощность; отсутствие смысла и ценностей в жизни).
6. **Взаимоотношения с другими значимыми людьми** (романтические отношения на всех этапах их развития, дружба, любовные пережи-

вания; отвержение; одиночество, трудность установления контакта с др. людьми).

7. **Становление и развитие автономной личности** (сепарация от родителей — материальная, психологическая, духовно-нравственная; первые шаги в самостоятельную жизнь — карьерная траектория, организация быта; выбор ценностных ориентаций и установок; рефлексия; низкая самооценка).
8. **Пограничность** (слабая степень интеграции личности, эмоциональная дезадаптация, брошенность, преданность людям; гнев на близких; не понимание того, кто я, чего хочу; не чувствую, что проживаю свою жизнь).
9. **Формальные отношения в образовательном процессе и связи с внешним миром** (с преподавателями, администрацией, сокурсниками: конфликт интересов, недопонимание, нарушенная коммуникация; нарушения личных границ; конфликт неоправдавшихся ожиданий от мира и реальности).
10. **Травматизация** (опыт переживания любых форм насилия, буллинга, моббинга, stalking).
11. **Другое.**

Формы работы психологической службы с запросами студентов гуманитарного вуза

- Работа психологов со студентами происходит в трех основных формах:
- индивидуальные консультации (очная и дистанционная форма работы);
- групповые занятия (тренинговые группы, клиническая группа поддержки);
- просветительская и диагностическая работа (практикумы, воркшопы для широкого круга слушателей, а также апробация методик тестирования).

Индивидуальные консультации построены по классической модели консультирования и психотерапии взрослых людей. Студенты самостоятельно записываются на консультации, уведомляют о намерении отменить или перенести запись, соблюдать сеттинг. Таким образом воспитывается культура обращения за психологической помощью. Стоит отметить, что индивидуальная работа психолога со студентами редко ограничивается психологическим консультированием. Очень часто студенты нуждаются в терапии.

Групповая работа проводится в двух основных формах: тренинги и группа поддержки студентов с депрессивными переживаниями и тревогой.

Просветительская работа в вузе (лекционно-тренинговые занятия)

ориентирована в первую очередь на темы, актуальные для данной целевой аудитории: личные границы, прокрастинация, снятие стресса и другие.

Выводы

Каких результатов мы достигли?

Ежегодный рост обращений к психологам, вырос штат службы, в которой в настоящее время работают уже 7 консультирующих психологов.

Наблюдается рост заинтересованности студентов в новых форматах и направлениях психологической работы.

Оценка обратной связи по итогам проведения индивидуальной и групповой работы подтверждает востребованность психологической помощи и поддержки не как к однократной акции, а как готовность и необходимость регулярных занятий.

Почему экзистенциальный анализ и другие гуманистические подходы прижились и развиваются в гуманитарном вузе?

Это происходит как из-за исторического наследия (экзистенциального аспекта в русской литературе, философии, культуре), так и из-за вызовов современного времени, готовности проживать и чувствовать свою жизнь иначе, чем предшествующие поколения, рефлексировать и пытаться понять свое место и предназначение. В дальнейшей работе службы хотелось бы увеличить не только осведомленность студентов о ценности психологической помощи, но и просвещать их о методах, с которыми работают психологи, чтобы они могли выбрать для себя наиболее комфортный.

«Экзистенциальная психология — это психология взрослого, который сам за себя отвечает и находит решение проблем, в отличие от импульсивного и недальновидного ребенка, поэтому она представляет собой альтернативу широко распространенному сейчас во всем мире инфантилизму» [7], — пишет Д. А. Леонтьев, доктор психологических наук, профессор, зав. лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, и это мнение мы разделяем.

Литература:

1. Ярошевская А. В. Экзистенциальное пространство русской философии // Философско-культурологические исследования. URL: <https://iki.lgaki.info/2019/05/06/>
2. Купарашвили М. Д. Особенности русского экзистенциализма // Инновационная экономика и общество. 2024. № 1(43). С. 110–120.
3. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа. СПб: Питер, 2024. 288 с.
4. Лэнгле А. Экзистенциально-аналитическое понимание воли. Позволение как практика реальной свободы. Экзистенциальный анализ. Бюллетень № 5. 2023. с. 27–76.
5. Франкл В. Воля к смыслу М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
6. Книлл П., Барба Х. Н., Фукс Книлл М. Н. Менестрели души. Интермодальная терапия экспрессивными искусствами. — М.: Генезис, 2024, 176 с.
7. Леонтьев Д. А. О предмете экзистенциальной психологии // I Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М.: Смысл, 2001 С. 3–6.

УДК 159.9

**ПРОБЛЕМНЫЕ МОМЕНТЫ В ОРГАНИЗАЦИИ
РАННЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЯВЛЕНИЯ ЛИЦ,
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ К ДЕЛИКВЕНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

Лицкевич Евгений Юрьевич

*Сотрудник (психолог) Координационного центра по вопросам формирования у молодежи активной гражданской позиции, предупреждения межнациональных и межконфессиональных конфликтов, противодействия идеологии терроризма и профилактики экстремизма
ФГБОУ ВО «Тувинский Государственный Университет»,
г. Кызыл, Российская Федерация
lis180@list.ru*

**PROBLEMATIC ISSUES IN ORGANISING EARLY PSYCHOLOGICAL
IDENTIFICATION OF PERSONS PREDISPOSED TO DELINQUENT
BEHAVIOUR**

Litskevich Evgeny Yurievich

*Employee (psychologist) of the Coordination Centre On issues of forming an active civic position among young people, preventing inter-ethnic and inter-confessional conflicts, Countering the ideology of terrorism and preventing extremism Tuva State University, Kyzyl, Russia
lis180@list.ru*

Аннотация: В данной статье описываются проблемные моменты в организации деятельности психологических служб системы образования по раннему выявлению лиц, склонных к деликвентному поведению, формированию баз данных о таких лицах и обмену информацией о них между образовательными учреждениями, в том числе разного уровня и предлагаются возможные способы решения.

Annotation. This article describes the problematic aspects in the organisation of activities of psychological services of the educational system for early identification of persons prone to delinquent behaviour, formation of databases on such persons and exchange of information about them between educational institutions, including different levels, and suggests possible solutions.

Ключевые слова: Терроризм; экстремизм; профилактика; безопасность; психологическая служба.

Keywords: Terrorism; extremism; prevention; security; psychological service.

В настоящее время деструктивные влияния на молодежь нашей республики и страны в целом, носящее разноплановый характер, начиная от экономической составляющей и заканчивая идеологической и психологической обработкой извне, становятся все плотнее и интенсивнее, в связи с чем риск асоциальных проявлений со стороны её представителей становится

выше и устойчивее.

Мы считаем, что в связи с этим всем субъектам профилактики правонарушений и преступлений необходимо выработать и принять дополнительные меры по повышению внутри- и межведомственного взаимодействия при реализации государственной политики по профилактике преступлений вообще, и деструктивных проявлений в молодежной среде в частности, в том числе посредством выработки системного подхода в деятельности психологических служб министерств и ведомств и её совершенствования.

Наиболее представленной в молодежной среде является психологическая служба Министерства образования, психологи которой имеются в каждом образовательном учреждении, начиная с дошкольных образовательных учреждений и заканчивая Тувинским Государственным Университетом¹.

Министерство образования в соответствии с действующим законодательством [1–5] является одним из субъектов профилактики преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних, а равно в отношении них. При этом, в его структуре имеются специализированные структурные подразделения (*социально-психологические службы*) и должностные лица (*педагоги-психологи*), которые, будучи освобождёнными от обязанности непосредственного обучения, могут (*способны в соответствии с имеющимся образованием и специализированными познаниями в области психологии*) и обязаны² независимо от количества штатных единиц и наличия вакансий осуществлять профилактику посредством проведения психодиагностических мероприятий по выявлению несовершеннолетних, склонных к деликвентному (*агрессивному, асоциальному, зависимому и т. п.*) поведению, и последующей психокоррекционной работы с ними, проведения психологических консультаций как с самими несовершеннолетними, так и с их законными представителями, и т.д.

При всём том, что в деятельности психологов образовательных учреждений имеются как индивидуальные достижения в профессиональной сфере, сфере обеспечения разнопланового психологического сопровождения учащихся, так и групповые наработки, имеются также и существенные проблемные области и недостатки, наиболее представленные уровнем профессиональной компетенции психологов, так и в части организации их деятельности.

О низком качестве работы психологов образования 09.12.2021 на заседании Совета по развитию гражданского общества и правам человека говорил уже даже Президент Российской Федерации В. В. Путин.

На данном заседании было обозначено, что «система профилактики

¹ Далее по тексту — ТувГУ

² Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)".

и выявления психологических проблем у учащихся в начальном и среднем образовании характеризуется крайне низким уровнем профессиональной квалификации специалистов, формальным подходом и отсутствием специальных знаний у учителей и преподавателей по выявлению возможных поведенческих отклонений и угроз, что делает ее неэффективной» (К. Кабанов), в связи с чем Президентом было указано, что «все меры, связанные с предотвращением и профилактикой преступности в подростковой среде в самом широком смысле этого слова, должны нами совершенствоваться и внедряться».

Вышеуказанное событие является важным сигналом и стимулом для принятия незамедлительных мер по совершенствованию деятельности всех психологических служб нашей республики, в том числе в системе образования, в связи с чем данная проблематика неоднократно озвучивалась при проведении межведомственных рабочих встреч различного уровня, в том числе членам АТК Правительства Республики Тыва, и направлялись соответствующие инициативные обращения в республиканское министерство образования и просвещения.

Однако, в Республике Тыва до настоящего времени отсутствует налаженная система сбора, хранения, анализа и обмена информацией по выявленным в результате психологических мероприятий лицам, склонным к девиантному или деликвентному поведению.

Её отсутствие позволяет предполагаемому гипотетическому учащемуся, как минимум предрасположенному к девиантному/деликвентному поведению, а как максимум реализующему такое поведение, просто сменить образовательное учреждение или перейти с одного уровня образования на другой, чтобы педагогический состав нового образовательного учреждения с высокой степенью вероятности оказался не осведомлен об индивидуальных психолого-педагогических особенностях вновь прибывшего учащегося и рисков с этим связанных.

При этом, чаще всего, психологическое обследование такого учащегося будет проводиться в массе на общих основаниях без учета его особенностей и ранее полученных в предыдущем образовательном учреждении результатов (выявленных психологически значимых для профилактики правонарушений и/или преступлений особенностей личности).

Ради справедливости и объективности считаем необходимым пояснить, что в некоторых случаях обмен значимой информацией между образовательными учреждениями всё-таки осуществляется. Но такие случаи характеризуются наличием сформированных межличностных связей между психологами ОУ либо между директорами или сотрудниками её администрации. И эти случаи, нося несистемный эпизодический характер, обусловлены такими субъективными факторами как качество межличностного общения и уровень профессионализма.

Отсюда мы логично переходим ко второй проблеме в организации профилактики преступлений и правонарушений среди молодежи посредством раннего выявления лиц, склонных и/или предрасположенных к их совершению, осуществляемой работниками психологических служб образовательных учреждений.

Данной проблемой является отсутствие системы единого и централизованного учета и хранения полученных в результате проведенных психодиагностических мероприятий «сырых» результатов.

Так, например, в системе образования, являющейся субъектом профилактики правонарушений и преступлений, психологическая работа проводится на уровнях дошкольного, школьного, средне-специального и высшего образования.

Психологи соответствующих образовательных учреждений, согласно выработанному и утвержденному плану работы, ежегодно в течение октября-ноября месяца текущего учебного года, проводят психологическую диагностику учащихся с заявленным охватом в 95–100%, полученные результаты которой нецентрализованно и слабоорганизованно хранятся какое-то время в образовательных учреждениях.

Однако, порядок обмена значимой информацией между какими-либо конкретными субъектами образовательной и воспитательной деятельности (например, садик-школа, школа-школа, школа-ссуз, школа-вуз, ссуз-вуз) не выработан и носит эпизодически-персональный характер, т.е. инициативно информация от одного субъекта к другому не направляется, а если кем-либо и запрашивается, то только уже по факту совершенного проступка или правонарушения/преступления.

Здесь сразу следует указать, что обмен информацией происходит между официальными операторами обработки персональных данных внутри одного министерства, министерства образования, куда помимо школ и дошкольных учреждений также входят ССУЗы и ВУЗ республики, которые тоже имеют право на обработку персональных данных. А психологи образовательных учреждений являются должностными лицами, несущими определенную ответственность за свои действия либо бездействия при исполнении профессиональных обязанностей, в том числе и в части обработки персональных данных.

Таким образом, даже только эти две обозначенные проблемы, — отсутствие единой базы данных результатов психодиагностических обследований и несформированность каналов связи между образовательными организациями одного и разного уровня для обмена значимой психологической информацией — оказывают существенное влияние на деятельности психологов, снижая её эффективность и результативность.

В целях устранения данных недочетов в организации деятельности считаем необходимым на должном уровне и со всей ответственностью,

исключая формальный подход, реализовывать требования и положения, изложенные в пунктах «Комплексного плана противодействия «Комплексного плана противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024–2028 годы» и соответствующего регионального плана мероприятий¹.

Литература:

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 4 октября 2022 года) URL: <http://duma.gov.ru/news/55446/>
2. Федеральный закон от 6 марта 2006 г N35 ФЗ «О противодействии терроризму» URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/23522>
3. Федеральный закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».
4. Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. № 390-ФЗ «О безопасности» URL: <https://base.garant.ru/12127578/?ysclid=lxia0vynmj309060478>
5. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024–2028 годы URL: <http://nac.gov.ru/ukazy-prezidenta/kompleksnyy-plan-protivodeystviya-ideologii-terrorizma-v-0.html>

¹ Следует указать, что вступивший в силу «Комплексный план...» и соответствующий ему план мероприятий по его реализации были подписаны и вступили в силу в период подготовки данной статьи к печати.

УДК 159.9

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ ЛЕНИ У СТУДЕНТОВ

Мухачева Евгения Альбертовна

*Руководитель социально-психологического центра УВО «Университет
управления «ТИСБИ», г. Казань, Российская Федерация
yevgeniya.mukhacheva@mail.ru*

ART THERAPY METHODS IN OVERCOMING LAZINESS IN STUDENTS

Mukhacheva Yevgeniya Albertovna

*The University of Management «TISBI» Head of the socio-psychological center,
Kazan, Russia
yevgeniya.mukhacheva@mail.ru*

Аннотация. В статье описывается опыт реализации методов арт-терапии, направленных на самоисследование лени, и пути ее преодоления у студентов и молодежи. Описанные методики могут быть применены для различных целевых аудиторий.

Annotation. The article describes the experiments of art therapy methods, aimed at self-exploration of laziness, and ways to overcome it among students and youth. The described techniques can be applied to various target audiences.

Ключевые слова: лень; арт-терапия; групповая работа; психосинтез; растождествление.

Keywords: Laziness; art-therapy; group workpsychosynthesis; disidentification.

Лень у обучающихся имеет в большинстве случаев первостепенное значение в образовании пропусков, и может являться третичным фактором при вовлечении молодого человека в деструктивные организации. Коллектив авторов МГУ имени М. В. Ломоносова в своём исследовании психологических предикторов прокрастинации определяют лень как один из трех предикторов наряду с личностной тревожностью и контролем над действием планирования [1].

Как отмечает В.Г. Зазыкин [2] в современных научных исследованиях лени практически невозможно встретить описание ее психологического механизма. Напрямую лень часто связывают с отсутствием мотивации и самомотивации. Человек, погруженный в это состояние как бы застывает и ждет, когда появится Спаситель в лице более мудрого или более успешного старшего товарища. А тот, в свою очередь либо укажет путь решения проблем, либо даст импульс активности, который поможет решить одним махом незавершённые дела. И часто, в лице таких лжеспасителей являются люди, вербовщики различных деструктивных организаций и околорелигиозных течений. Поэтому, лень при более детальном рассмотрении это-

го психологического явления не всегда является безопасной и полезной. Вопросы преодоления лени у студентов также должны входить в задачи воспитательной работы.

Бытование научного термина в обыденном наполнении, как пишет Г. В. Щукова [3] определяемом субъективным выбором исследователя, приводит к несопоставимости переменных «лень» в разных работах, низкому уровню обобщенности выводов о психологических эффектах данного феномена.

В УВО «Университет управления «ТИСБИ» было проведено исследование лени, выборка составила 180 человек, средний возраст — 19,5 лет. Результаты исследования показали, что опрошенные студенты практически всегда избегают слово лень. Часто ленью, обучающиеся заменяют более тяжелым по значению, но ставшим с недавних пор модным словом — депрессия. Это связано с тем, что лень является социально-порицаемым явлением, а вот наличие самодиагностируемой депрессии, наоборот, в некоторых случаях является предметом гордости, т.к. автоматически придает новый статус ее носителю. Основными составляющими этого статуса принято считать чувственность, эмпатию, инаковость, загадочность и много других смыслов. Поскольку слово депрессия достаточно прочно вошло в молодежную среду — в абсолютном большинстве случаев обучающиеся не представляют, чем на самом деле является депрессия и как она проявляется у конкретного индивида.

В УВО «Университет управления «ТИСБИ» с января 2023 г. в текущий план обучения был введен предмет «Основы саморазвития, самоорганизации и самообразования». На семинарских занятиях перед началом изучения такой важной тем, как целеполагание — студентам 2 курса различных направлений подготовки было предложено детально исследовать свою лень. Использовались методы арт-терапии Е. Тарариной [4] и психосинтеза Р. Ассаджиоли [5]. Такое самоисследование было проведено поэтапно.

1. Этап. Студентам было предложено представить, а затем нарисовать свою лень в виде вымышленного существа. Для изображения использовались восковые мелки и серая бумага формата А4. При представлении своей лени как отдельной части запускается механизм растождествления своей личности с не очень приятным для себя качеством. Таким механизмом растождествления в методе психосинтеза, автором которого является Ассаджиоли — называется работа с субличностями. Далее, каждый из авторов рисунка делал краткую презентацию портрета своей лени соседу по парте. Презентация строилась по следующему плану:

1. Знакомьтесь это моя лень.
2. Ее зовут...
3. Она живет в ... (называлась часть тела, в которой ощущал ее субъект, чаще всего называлась голова).

4. Она мешает мне следующим образом...

5. Она полезна мне, когда...

6. Я могу договориться с ленью следующим образом (далее шли компромиссные решения по ограничению по времени и ситуациям, при которых лень имеет право на свое проявление, например, при усталости или эмоциональной истощенности).

2 этап. Сначала использовались модифицированное упражнение Е. Тарариной.

Студентам было предложено мысленно пройтись по своему жилищу (квартире, дому, комнате в общежитии) в течении 5 минут и составить список из так называемых артефактов лени. Такими артефактами являются все начатые, но не завершённые дела, беспорядок, немытая посуда и т.д. Список назывался «Поле моего самосовершенствования». Затем студенты рисовали арт-объекты, состоящие только из этих артефактов. Каждому такому объекту придавался статус музейной реликвии. Экспозиция посвящалась великим лентяям мира. Авторский шедевр было необходимо было сопроводить пояснительной запиской для экскурсовода, в которую входило описание великого лентяя, в честь которого была создана данная инсталляция, его сильные стороны и возможности, которые он упустил благодаря своей лени. Далее на рисунке необходимо было добавить любой символ, который точно бы дал понять автору что эта лень его собственная. После чего рисовался новый рисунок, который был меньше по семантическому наполнению на 25%. Поскольку за ограниченный по времени срок студенты называли 5–7 артефактов, предлагалось уменьшить на 2–3 дела, ведущий предварительно объявлял, что эти дела-артефакты необходимо не просто удалить из рисунка, но и выполнить в реальной жизни в этот же день. Подавляющее большинство студентов, на следующем семинаре на вопрос удалось ли выполнить заданные дела отвечали утвердительно, и на вопрос о чувствах, испытываемых в этот момент говорили об удовлетворении и гордости.

3 этап. Был посвящен знакомству с самомотивацией. На этом занятии студентам предлагалось выполнить мозговой штурм, который выполняли три команды. Вписывали все виды самоощущений за каждое выполненное дело. Далее студентам предлагалась к вниманию небольшая метафора, из которой студенты получали понимание о том, что за малые потребности отвечает часть детского бессознательного, которое в свою очередь являет собой пространство для лени, а за потребность быть полезным людям и миру — наша мудрая часть внутреннего Я. Такое мудро Я-концепции является пространством для проявления активности и стимулом для свершений. После чего тем же командным составом студентам второкурсникам было дано сформулировать перед собой задачу, смысл которой заключался в вопросе, а что же они могут дать миру, чем полезны окружающим

именно сейчас, находясь на данном уровне развития. Самыми яркими из предложений студентов стали донорство, волонтерство на горячей линии (психологическая помощь студентов-психологов), организация помощи приютам для бездомных животных.

Работа с собственной ленью методами арт-терапии стала неожиданной для студентов, но послужила направлением осознанности и ответственности за свое качество жизни. Большинство обучающихся признались, что сделали важные выводы о самопредставлении и выразили готовность в более глубоком изучении своих состояний, мешающих саморазвитию.

Литература:

1. *Бояринов Д. М.* Психологические предикторы прокрастинации студентов-психологов / Д. М. Бояринов, Л. М. Губайдулина, Ю. А. Новикова, А. А. Качина, В. В. Барабанщикова // Национальный психологический журнал. 2022. № 4 (48). С. 91–101.
2. *Зазыкин В. Г.* К проблеме психологии лени и ленивых людей // ЭСГИ. 2020. № 1 (25).
3. *Шукова Г. В.* Современные психологические исследования лени: лень есть или лени нет? // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 6. С. 77–84.
4. *Тарарина Е.* Глубинная арт-терапия: практики трансформаций: науч.-метод. пособ. К.: АСТАМИР-В, 2018. 240 с.
5. *Ассаджиоли Р.* Психосинтез. Принципы и методы. — 2-е изд. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2018. 204 с.

УДК 159.923.2

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИСКУССИОННЫХ ФОРМАТОВ В РАБОТЕ СО СТУДЕНЧЕСКОЙ АУДИТОРИЕЙ

Ноженко Ксения Александровна

Психолог, Национальный центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация
nozhenko@ncpti.ru

USE OF DISCUSSION FORMATS IN WORKING WITH STUDENT AUDIENCES

Nozhenko Ksenia Alexandrovna

Psychologist, National Center for Information Combating Terrorism and Extremism in the Educational Environment and the Internet, Rostov-on-Don, Russia
nozhenko@ncpti.ru

Аннотация. Одним из наиболее эффективных методов психологической и профилактической работы с обучающимися является дискуссионный формат мероприятий. Такие мероприятия позволяют молодежи активно участвовать в обсуждении актуальных тем, выражать свое мнение и формировать свою точку зрения. Однако, несмотря на свою эффективность, данный формат мероприятий не получил широкого распространения в образовательной среде, что делает актуальным вопрос о его внедрении в практику профилактической работы.

Annotation. One of the most effective methods of psychological and preventive work with students is the discussion format of events. Such events allow young people to actively participate in the discussion of current topics, express their opinions and form their point of view. However, despite its effectiveness, this format of events has not become widespread in the educational environment, which makes the issue of its implementation in the practice of preventive work urgent.

Ключевые слова: дискуссия; психологическая работа; асоциальное поведение; профилактика.

Keywords: discussion; psychological work; antisocial behavior; prevention.

В современном мире, где каждый человек подвержен влиянию множества факторов, таких как окружающая среда, Интернет-пространство, различные психологические особенности, формирование и развитие личности становится все более сложным и многоаспектным процессом. Особенно остро эта проблема стоит перед молодежью, которая находится в стадии активного формирования своих взглядов, ценностей и установок. Именно поэтому

важно уделять особое внимание вопросам профилактики асоциального поведения и формирования здоровой личности.

Одним из наиболее эффективных методов профилактики является включение дискуссионных форматов мероприятий в процесс формирования личностных убеждений и установок обучающихся. Однако данный формат мероприятий не получил широкого распространения в образовательной среде, что делает актуальным вопрос о его внедрении в практику профилактической работы. Дискуссионный формат мероприятий подразумевает под собой способ проведения мероприятия таким образом, чтобы у обучающихся была возможность обсудить различные темы в рамках заданной общей тематики, обменяться мнениями и опытом, а также задать интересующие вопросы и получить на них ответы.

В своей статье «Дискуссионность как принцип педагогического образования: методологические аспекты и практическая реализация» Хазанов Илья Яковлевич, доцент, кандидат педагогических наук Курганского государственного университета, отмечал, что «выбор и эффективность использования диалога и дискуссии в образовательном процессе во многом зависит от ценностей преподавателя и его подхода к обучению. ... Нельзя принудить всех преподавателей к применению дискуссии, так как различны условия, в которых работают конкретные учителя, различны их подходы к целям образования, к роли студентов в образовательном процессе. Выбор любого метода обучения должен быть свободным и персонально обоснованным» [1]. То же самое касается и специалистов более узких направлений, например, психологов или социальных педагогов. Выбор дискуссионных форматов должен быть оправдан и уместен. Если аудитория расположена к такому формату, у специалиста налажен с ней контакт и сам он может длительное время удерживать внимание участников в разговорном формате, чтобы это было интересно и полезно, то в таком случае можно использовать дискуссионный формат проведения мероприятий.

Дискуссионный формат предполагает активное взаимодействие участников, обмен мнениями и аргументами. Это позволяет сформировать у обучающихся навыки критического мышления, умения отстаивать свою позицию и считаться со мнением окружающих людей. Важно отметить, что для того, чтобы такой формат имел действительно профилактическую составляющую, ведущему или модератору мероприятия необходимо направлять диалоги и дискуссии в нужном направлении, следить за соблюдением правил, таких как «не перебивать участников» и «не критиковать чужое мнение», а также регламентировать время на высказывания. Опыт работы показал, что такой подход способствует формированию активной гражданской позиции и развитию социальных навыков.

Помимо всего перечисленного, дискуссионный формат мероприятий полезен в работе и для специалистов, работающих в сфере профилактике,

так как он является хорошим мониторинговым инструментом. Под мониторингом понимается технология выявления различных маркеров в поведении обучающихся, которые могут привести к дальнейшему деструктивному поведению. Задача специалиста — вовремя заметить эти маркеры и не допустить развития негативных последствий. Именно поэтому в практике очень полезно применять различные дискуссионные форматы.

Формы проведения дискуссионных мероприятий могут быть различными: от круглых столов и дебатов до ролевых игр и тренингов. Важно, чтобы каждый участник имел возможность высказать свою точку зрения и принять участие в обсуждении.

Система образования в высших учебных заведениях выстроена таким образом, что у обучающихся есть возможность получать материал в ходе лекционных занятий, обсуждать материал с преподавателями на семинарских занятиях, но задавать вопросы, касающиеся общественно-политической ситуации, различных изменений, происходящих в обществе, или актуальных новостей, не всегда бывает уместно. А если студенты не будут обсуждать эти вопросы с теми, кто для них является авторитетом, или с тем преподавателем и специалистом, чьё мнение является важным и значимым для обучающихся, то они будут это обсуждать с теми, кто будет готов ответить на все их вопросы. А в век информационных технологий и период информационной войны эти ответы могут оказаться достаточно радикальных взглядов. Поэтому важно внедрять дискуссионные и разговорные форматы для обучающихся, чтобы у них была возможность озвучить вслух своё мнение, высказать свои мысли и идеи, а у специалистов — возможность направить эти мысли и идеи в верном направлении.

Особенно важно применять разговорные форматы в психологической работе с обучающимися. Чаще всего на занятия к специалистам-психологам приходят те обучающиеся, которые заинтересованы в познании себя или интересуются психологией как наукой. В таких случаях у специалистов есть возможность взаимодействовать с уже лояльно настроенной аудиторией. Но ведь в задачи специалиста-психолога входит и мониторинг состояния обучающихся. При помощи тестирования не всегда удаётся выявить проблемные моменты, касающиеся конкретного обучающегося. Специалист-психолог может оценить в целом обстановку в группе, но как заинтересовать тех обучающихся, с которыми действительно нужна дальнейшая работа?

Здесь отлично подойдут различные форматы именно разговорных мероприятий. Одно из таких — упражнение Джеффа [2], в котором участникам предоставляется возможность ответить на предложенные высказывания, используя только три варианта ответа: «да», «нет», «не могу определиться». Выбирая одну из сторон, каждый обучающийся высказывается и аргументирует свою позицию. Особенностью данного упражнения является то, что сам формат не предполагает дебаты, соответственно, мнение участников не

критикуется, не оспаривается, обучающиеся просто делятся своим мнением по предложенным вопросам. Такой формат хорош тем, что можно включать абсолютно любые вопросы, которые студенты не могут обсудить во время занятий: как те вопросы, что интересуют самих обучающихся, так и те, которые помогут вам лучше узнать свою аудиторию. Конечно же, чтобы проводить данное мероприятие, у аудитории с ведущим должен сложиться контакт, чтобы ответы были доверительными. Обсуждая различные вопросы и высказывания, ведущий мероприятия должен самостоятельно подталкивать обучающихся к определенным выводам, тем самым закладывая в сознание аудитории правильные и верные установки, но таким образом, чтобы к этим выводам аудитория пришла самостоятельно. Тогда получится эффект того, что студентам не навязали мнение, а они сами пришли к нему. Очень часто из одного вопроса получается развить разные темы, например, при обсуждении высказывания «Я хотел бы жить в другой стране» часто получается выходить в целом на тематику патриотизма; здесь же можно узнать, что для обучающихся является патриотизмом. Из этого можно задавать уже другие вопросы, касательно отношения к государству, другим национальностям, семейным ценностям и прочему. Обычно данное упражнение имеет положительный эффект у аудитории, так как на такие темы не принято разговаривать и общаться с преподавателями, психологами и другими специалистами, они не часто поднимаются в группе, поэтому, уходя после мероприятия, обучающиеся часто обсуждают самый запомнившийся вопрос и продолжают делиться своим мнением, что помогает еще и сплотить коллектив.

Помимо вышеописанного упражнения можно включать дискуссионные форматы в проведение психологических тренингов, которые помогают специалисту не только провести мониторинг аудитории, но и дать какие-то знания, потренировать определенные навыки с аудиторией. Мы как специалисты-психологи «Национального центра информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет» (НЦПТИ) часто используем в своей работе формат тренинговых мероприятий. Один из самых популярных — тренинг по работе со своим ресурсным состоянием, где основным звеном является дискуссия и обсуждение, что является ресурсом для молодых людей. Зачастую многие дают ответ, что снять стресс можно хорошим сном, вкусной едой, любимым делом, творчеством или хобби, но также еще и употреблением алкоголя. К сожалению, это является достаточно распространенным мифом, так как алкоголь только временно даёт ощущение спокойствия и расслабления в организме, но как только он начнет выводиться, тревожное и стрессовое состояние возвращается к человеку с новой силой. Так, именно в этом тренинге, который не направлен на профилактику употребления алкоголя, мы касаемся данной темы, и, таким образом, профилактическая составляющая

встраивается в тренинговую работу именно благодаря тому, что мероприятие включает в себя дискуссионную форму.

Стоит отметить, что к таким форматам мероприятий тоже требуется определенная подготовка. Есть распространенный миф в преподавательской среде, что достаточно легко прийти и просто поговорить со студентами. Но мы говорим с вами о том, чтобы по результатам диалогового и дискуссионного формата обучающиеся смогли бы вынести для себя определенную ценную информацию, чтобы это не был разговор ради разговора. К мероприятиям такого формата нужна подготовка, которая должна включать в себя навыки ораторского мастерства, чтобы специалисты умел длительное время находиться в контакте с аудиторией, его хотелось слушать, а в случае возникновения неожиданных вопросов он знал, как и что ответить.

Подводя итог, хочется отметить, что по опыту работы нашего центра наличие дискуссионных и разговорных форматов всегда положительно влияет на аудиторию. В своей практике мы всегда стараемся включать мероприятия такого формата. Чем больше таких мероприятий мы проводим со студенческой аудиторией, тем более доверительные складываются отношения у нас, как у специалистов с аудиторией. Также сами обучающиеся отмечают, что им становится гораздо комфортнее взаимодействовать внутри своего коллектива. Особенно хочется отметить, что для специалистов сферы профилактики включение таких мероприятий — это отличный способ мониторинга аудитории. При грамотной работе у специалистов есть возможность на ранних стадиях заметить различные негативные установки у обучающихся и не допустить развития дальнейшего деструктивного поведения.

Литература:

1. *Хазанов И. Я.* Дискуссионность как принцип педагогического образования: методологические аспекты и практическая реализация // Вестник Мининского университета. 2023. Т. 11. № 2. С. 7.
2. Сборник сценариев профилактических мероприятий в сфере противодействия идеологии терроризма и другим негативным явлениям в молодежной среде. Ростов-на-Дону: Альтаир, 2023. 103 с.
3. *Василькова В.* Мини-дискуссия как метод интерактивного обучения // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. № 2. С. 97–103.
4. *Гущин Ю. В.* Интерактивные методы обучения в высшей школе // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2012. № 2. С. 15–22.
5. *Коростелева С. Г.* Дискуссия как активный метод обучения в профессиональной подготовке будущего учителя // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2019. № 2. С. 118–122.

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА
В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМА АУТОАГРЕССИИ**

Полякова Ирина Вадимовна

доцент, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Смоленский
государственный университет», психолого-педагогический факультет,
кафедра общей психологии, г. Смоленск, Российская Федерация
alisapolyak2810@mail.ru

**PSYCHOLOGICALLY SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AT
THE UNIVERSITY: THE PROBLEM OF AUTOAGGRESSION**

Polyakova Irina Vadimovna

associate Professor, Ph.D. of Psychological Sciences, Smolensk State University
Faculty of Psychology and Pedagogy, Department of General Psychology,
Smolensk, Russia Smolensk, Russia
alisapolyak2810@mail.ru

Аннотация. В статье изложены результаты исследования структуры видов агрессии студентов выпускного курса психолого-педагогического факультета Смоленского государственного университета, обучающихся по профилю Психология в образовании. Цель исследования состояла в выявлении структуры видов агрессии студентов. Была использована методика Опросник агрессивности Л. Г. Почебут. В работе установлено, что наиболее выраженным видом агрессивности студенток является аутоагрессия. Аутоагрессия рассматривается как механизм психологической защиты, связанный с трудностями поиска решения задачи адекватными способами. С помощью критерия Пирсона выявлены прямые заметные и умеренные корреляционные взаимосвязи между видами агрессии. Сделан вывод о сочетанном характере агрессивности студентов, ведущую роль в котором отводится аутоагрессии, в которой обучающиеся отчета себе не отдают.

Annotation. The article presents the results of a study of the structure of types of aggression of graduate students of the Faculty of Psychology and Pedagogy of Smolensk State University studying Psychology in Education. The purpose of the study was to identify the structure of the types of aggression of students. The methodology of L. G. Pochebut's Aggressiveness Questionnaire was used. It was found that the most pronounced type of aggressiveness of female students is autoaggression. Autoaggression is considered as a mechanism of psychological protection associated with the difficulties of finding a solution to the problem in adequate ways. Using the Pearson criterion, direct noticeable and moderate correlations between types of aggression were revealed. The conclusion is made about the combined nature of students' aggressiveness, in which the leading role is assigned to autoaggression, in which students do not realize themselves.

Ключевые слова: агрессивность; аутоагрессия; психоэмоциональное напряжение; механизм психологической защиты, психологическая коррекция.

Keywords: aggressiveness; autoaggression; psycho-emotional stress; psychological defense mechanism; psychological correction.

Введение. Обучение в вузе представляет собой процесс длительного систематического психоэмоционального напряжения с целью овладения необходимыми профессиональными навыками и получения документа, подтверждающего наличие необходимых для дальнейшей работы компетенций. Поскольку процесс осуществляется в условиях группового обучения, имеется вероятность несовпадения по времени, качеству выполнения и усвоения учебных работ, скорости усвоения учебного материала, сохранения благоприятных межличностных отношений со всеми участниками учебно-воспитательного процесса, соответствию стрессоустойчивости и саморегуляции условиям обучения. В связи с этим, могут появляться проблемы, связанные с личностной выносливостью в систематическом преодолении трудностей в обучении [1]. Актуальность данной проблематики поддержана Письмом Министерства образования и науки РФ от 2 марта 2016 г. № 07–871 “О психологической службе образования в Российской Федерации”, в котором подчеркнута необходимость психолого-педагогического сопровождения обучающихся с целью сохранения их психического здоровья и создание условий для их эффективного развития [2].

Вред психическому здоровью обучающихся может быть нанесен в следствии неспособности студента справляться с интенсивными умственными нагрузками, которые снижают жизнестойкость и экзистенциальную выносливость, с одной стороны, и являются одной из причин актуализации и последующей автоматизации паттернов агрессивного поведения, включая аутоагрессию, с другой стороны [3], [4]. Поскольку в ситуации психоэмоционального возбуждения частично или значительно искажается способность к адекватной оценке ситуации и самооценке агрессивности в любой форме как механизме психологической защиты, обучающийся трансформирует вектор перцептивной оценки и вслед за ней саморегуляцию собственного поведения и деятельности [5].

В проведенном нами в 2023 году исследовании структуры видов агрессии подростков 10–16 лет и ее возрастной динамики было установлено, что самоагрессия является самым распространенным видом психологической защиты обучающихся и сохраняет этот статус до конца подросткового возраста. Понятно, что подростки не определяют употребление психоактивных веществ, нанесение себе различных повреждений, длительные негативные переживания и их аггравацию как самоагрессию. В этом контексте возрастает роль педагогов-психологов и всего педагогического корпуса в профилактической и психокоррекционной работе, связанной с необходимостью информирования обучающихся о смысле и значении агрессивных паттернов поведения и их влиянии на дальнейший жизненный путь личности [6].

Методы и методики. Цель данного исследования состояла в исследовании структуры видов агрессивности у студентов выпускного курса направления психология в образовании университета и их компаративном соотнесении

с результатами подростков. В исследовании приняли участие 13 студенток психолого-педагогического факультета четвертого курса Смоленского государственного университета. Исследование проводилось в апреле 2024 года. В качестве психологического инструментария была использована методика Опросник агрессивности Л. Г. Почебут. Корреляционный анализ результатов был осуществлен с помощью критерия Пирсона.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования студентов по методике Опросник Л. Г. Почебут представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Результаты диагностики студентов по методике Л. Г. Почебут

№	Ф. И.	Уровень агрессивности	Виды агрессивности (в баллах)					Σ
			ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	А.А.	средний	3	3	3	3	5	17
2	В.А.	средний	2	1	2	2	4	11
3	Е.К.	средний	3	0	3	1	4	11
4	Ж.Л.	средний	2	0	1	1	1	5
5	И.М.	низкий	4	2	3	3	5	17
6	К.П.	средний	0	0	1	2	4	7
7	К.Р.	низкий	2	1	2	2	2	9
8	Л.А.	низкий	4	0	2	3	2	11
9	М.Р.	средний	5	1	3	1	3	13
10	О.Ф.	средний	2	0	2	1	1	6
11	П.Р.	низкий	3	0	3	3	3	12
12	Р.Г.	средний	1	1	4	1	5	12
13	Я.Т.	низкий	2	1	3	1	2	9
14.		средний	2,7	1,1	2,8	2,3	3,6	12,5

Как видно из Таблицы 1, уровень агрессивности студентов (μ) соответствует среднему уровню выраженности (12,5 баллов, столбец 10). Уровень агрессивности 8 из 13 студентов (61,5%) имеет среднюю степень выраженности. Соответственно низкий уровень агрессивности выявлен у 38,5% обучающихся. Высокий уровень агрессивности не выявлен.

Полученные результаты позволяют выявить структуру видов агрессивности и установить их ранжир в зависимости от полученных баллов, которые отражены в строке 14. Результаты испытуемых можно разделить на три группы по степени выраженности: высокую, среднюю и низкую. Наиболее высокую степень выраженности имеет аутоагрессия (3,6 балла). Отметим, что 3 из 13 студенток (23,1% от всего числа испытуемых) имеют высокую степень выраженности по этой шкале и, следовательно, низкую адаптивность. Иными словами, в этой группе испытуемых выявлены студенты с высоким уровнем аутоагрессии при средней степени выраженности агрессивности в целом. Максимальное число 5-тибалльных оценок по шкале выявлена только по самоагрессии, результаты по всем остальным шкалам опросника не имеют таких высоких проявлений. Кроме того, в аналогичном исследовании, в котором приняли участие 235 подростков 5–9 классов «Гимназии № 1 им. Н. М. Пржевальского» г. Смоленска, мы получили 3,7 балла по шкале самоагрессия у учащихся 6 класса, в 8 и 9 классе он составил 1,92 и 1,86 баллов, соответственно. Иными словами, аутоагрессию следует рассматривать как некий вариативный процесс, уровень выраженности которого зависит в том числе от интенсивности и длительности деятельности, в которую включен обучающийся.

Вторую группу результатов, средняя степень выраженности, составили предметная, вербальная и эмоциональная агрессия (2,8; 2,7 и 2,3 балла, соответственно). Результаты диагностики второй группы ниже первой в среднем на 30%, то есть разница значительная. Наконец, в третью группу, низкий уровень выраженности, была включена физическая агрессия. Результаты выраженности третьей группы ниже соответствующих результатов второй на 42%. Таким образом, экспансия самоагрессии у студентов шире, чем проявление всех остальных видов агрессии. И, понятно, будучи скрытой или неверно интерпретируемой окружающими, она представляет собой не менее деструктивные формы поведения, чем привычные и легко идентифицируемые окружающими вербальная, предметная, эмоциональная и физическая формы агрессивного поведения.

Ранжирование агрессивности по степени выраженности в структуре видов агрессии представлено в Таблице 2.

Таким образом, как видно из Таблицы 2, аутоагрессия занимает ведущее место в структуре видов агрессии, значительно превышая показатели выраженности остальных видов агрессии. Иными словами, в ситуации, когда испытуемый не способен решить или затрудняется решить сложную

проблему адекватным ей способом, психоэмоциональное напряжение может «сняться» доступным для него способом: нанесением себе вреда. Этот способ потенциально доступен для индивида, легко реализуется и относительно предсказуем в процедуре и получаемом результате: снятии напряжения. Общеизвестно, что триггером актуализации этого паттерна поведения является напряженность ситуации, ответ на которую автоматизирован [4].

Таблица 2. Ранжир видов агрессивности испытуемых

№	Вид агрессии	Количество баллов	Ранжир
1	Вербальная	2,7	3
2	Физическая	1,1	5
3	Предметная	2,8	2
4	Эмоциональная	2,3	4
5	Аутоагрессия	3,6	1

Второй по значимости ранг занимает предметная агрессия. В методике предметная агрессия интерпретируется как направленная на разрушение окружающих предметов. С помощью критерия Пирсона была выявлена заметная прямая корреляционная связь, коэффициент корреляции (r) равен 0.524, между аутоагрессией и предметной агрессией. Иными словами, проявление предметной агрессии в поведении обучающегося (например, хлопанье дверями, битье кулаком по столу, «комкание» или разрывание бумаги, пинание предметов и т.д.) свидетельствуют в том числе не только о нарушении этикетных норм поведения в обществе, но и нанесении себе вреда в ситуации психоэмоционального напряжения, с которой обучающийся не справляется. Представляется, что в ходе учебно-воспитательного процесса такие ситуации возникают систематически. В связи с этим, необходима специально организованная работа психологической службой университета, направленная на психологическое просвещение, осмысление и психокоррекцию такого поведения обучающимися.

Аналогичная корреляционная связь была выявлена между физической и самоагрессией. Коэффициент корреляции (r) равен 0.581, связь между исследуемыми признаками прямая, заметная. Умеренные прямые связи установлены между эмоциональной агрессией и аутоагрессией, коэффициент корреляции (r) равен 0.336; эмоциональной и физической агрессией, $r=0.354$; вербальной и предметной агрессией $r=0.341$ и предметной и физической агрессией $r=0.450$.

Заключение. Полученные в ходе исследования результаты выявляют сложный сочетанный характер функционирования и объективации форм агрессивного поведения обучающихся, в котором аутоагрессия занимает одно из ведущих мест. Сложность учебного материала, неспособность студента справиться с ним своевременно, интенсивность и напряженность процесса

и др. инспирируют защитные механизмы в виде агрессивного поведения и аутоагрессии, которые, закрепляясь и автоматизируясь в поведении, определяют особенности развития личности студента и снижают эффективность его учебной деятельности на достаточно долгий срок.

Литература:

1. Бобровникова Н. С. Исследование проявлений агрессивности первокурсников колледжа / Н. С. Бобровникова // Молодой ученый. 2016. № 1 (105). С. 621–624.
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 марта 2016 г. № 07–871 “О психологической службе образования в Российской Федерации”. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284924/>.
3. Григорьева А. А. Концепция психопрофилактики аутоагрессивного поведения подростков. Экзистенциально-аналитический аспект / А. А. Григорьева: дис. на соискание ученой степени докт. психол. наук: 19.00.04: утв. 13.09.202. М., 2021. 315 с.
4. Полякова И. В. Психологические особенности взаимосвязи агрессивности и личностной зрелости подростков / И. В. Полякова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2022. Т. 22, № 1. С. 27–33.
5. Полякова И. В. Психологические особенности метрической обработки образцов восприятия / И. В. Полякова // Знание. Понимание. Умение. 2016. № 2. С. 276–286.
6. Полякова И. В. Подготовка педагогов-психологов: проблема влияния эмоциональной оценки на точность восприятия / И. В. Полякова // Психология обучения. 2018. № 4. С. 88–97.

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ УМЕНИЙ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ МАНИПУЛЯЦИЯМ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Самсоненко Людмила Сергеевна

доцент кафедры возрастной и педагогической психологии,
кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «Оренбургский
государственный педагогический университет», г. Оренбург,
Российская Федерация
lsamsonenko@yandex.ru

DEVELOPMENT OF SKILLS TO COUNTERACT MANIPULATION AS A CONDITION OF PSYCHOLOGICALLY SAFE ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Samsonenko Lyudmila Sergeevna

associate professor of the Department of Age and Educational Psychology,
Ph.D. of Psychological Sciences, associate professor Orenburg State Pedagogical
University, Orenburg, Russia,
lsamsonenko@yandex.ru

Аннотация. В статье актуализируется проблема применения манипулятивных техник в образовательной среде вуза. Как условие, способствующее преодолению манипулятивных воздействий и созданию психологически безопасной образовательной среды, предлагается реализация учебной дисциплины «Психология манипуляций». Кроме того, предлагается включать изучение техник противодействия манипуляциям в курс «Социальная психология» и разрабатывать по данной тематике курсы повышения квалификации для преподавателей и студентов университетов. Представлены возможные этапы, темы и упражнения для организации теоретических и практических занятий по овладению умениями противостоять манипулятивным воздействиям, применять конструктивные приемы убеждения.

Annotation. The article actualises the problem of using manipulative techniques in the educational environment of higher education institution. As a condition contributing to overcoming manipulative influences and creating a psychologically safe educational environment, it is proposed to implement the educational discipline "Psychology of Manipulation". In addition, it is proposed to include the study of techniques of counteracting manipulation in the course "Social Psychology" and to develop advanced training courses for teachers and university students on this topic. The paper presents possible stages, topics and exercises for the organisation of theoretical and practical classes on mastering the skills of resisting manipulative influences and applying constructive methods of persuasion.

Ключевые слова: манипуляция; студенты; преподаватели; психологическая безопасность; техника противодействия манипуляции.

Keywords: manipulation; students; lecturers; psychological safety; techniques to counteract manipulation.

В настоящее время активно развиваются технологии влияния и управ-

ления поведением человека. Различные силы и группировки — от сект до политических партий — стремятся воздействовать на личность и манипулировать индивидуальным и массовым сознанием. Нерегулируемые информационные потоки смешивают достоверные и ложные данные с целью управлять массами людей. Приемы навязывания определенных норм и предпочтений все чаще применяются в сфере продаж, политики, бизнеса. К сожалению, система высшего образования также является сферой активного использования манипуляций. Результаты различных исследований (Н. П. Петрова, М. С. Панков, В. И. Антонов [1], М. С. Сметанина, А. М. Кабанов, Т. В. Гурская, Н. Ю. Невраева, Т. А. Пыркова [2]) показывают достаточно широкую распространенность взаимных манипуляций между студентами и преподавателями, а также студенты часто манипулируют друг другом.

Манипулятивное общение в вузе мы рассматриваем как угрозу психологической безопасности образовательной среды. Манипуляции являются причиной затрудненного общения, разрушают адекватную самооценку личности, вызывают негативные эмоциональные состояния. В итоге использование манипуляций оказывает отрицательное влияние на качество подготовки обучающихся вуза.

В этих условиях развитие умений распознавать и противодействовать манипуляциям приобретают особое значение, выступает условием создания психологически безопасной образовательной среды.

Отечественные авторы достаточно активно обращаются к проблеме изучения особенностей манипулятивного воздействия. Так в работах Е. Л. Доценко [3], С. Г. Кара-Мурзы [4], Г. Г. Почепцова [5], анализируются признаки, характеристики, виды и структура манипуляций. Приемы противостояния манипуляциям подробно представлены в публикациях Н. Ю. Непряхина [6], Е. В. Сидоренко [7], В. П. Шейнова [8].

Благоприятным этапом возрастного развития для овладения техниками и приемами противодействия манипуляциям рассматривается период юности. Данный возраст отличается переходом к взрослой самостоятельной жизни, становлением мировоззренческих позиций и способности к решению нравственных дилемм (Е. А. Климов [9], В. С. Мухина [10], В. В. Неклюдова [11], Н. С. Пряжников [12]). Юношеский возраст в силу преобладания максимализма, неустойчивости взглядов, ограниченного опыта особенно подвержен манипулятивному влиянию. В результате манипулятивных воздействий юности и девушки оказываются втянуты в деструктивные организации и даже экстремистские движения.

Актуальность названной проблемы определяет необходимость профилактической работы с обучающимися вуза с целью формирования у них умений и навыков распознавания и противостояния манипуляциям. Нами, в рамках учебной работы кафедры возрастной и педагогической психологии, а также в рамках образовательного направления деятельности психологи-

ческой службы вуза разрабатываются учебные дисциплины и отдельные учебные курсы, реализация которых способствует формированию умений противодействовать скрытому влиянию и применять продуктивные техники взаимодействия. Например, в рамках дисциплины «Социальная психология» для бакалавров профиля Психология обучения (с основами тренинговой работы) предлагается изучение раздела «Психологическое влияние», где рассматриваются особенности различных видов социального и психологического влияния, механизмы влияния и способы противодействия манипуляциям. В рамках подготовки магистров по психолого-педагогическому направлению в программу «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере» включена дисциплина «Психология влияния и манипуляций».

Также для преподавателей и студентов предлагается дополнительная образовательная программа повышения квалификации по проблеме создания психологически безопасной образовательной среды, включающая рассмотрение темы противодействия манипулятивным воздействиям.

Общей целью, объединяющей изучение данных дисциплин, можно назвать формирование психологически безопасных отношений между преподавателями и студентами через овладение техниками продуктивного общения и противодействия манипуляциям.

Ожидаемый результат освоения представленных учебных курсов:

- повышение осознанности при выборе разных видов психологического влияния в системе отношений «преподаватель — студент»;
- развитие умений распознавать различные виды манипуляций и выбирать приемы психологической защиты;
- сформированность умений осознанно выбирать и использовать конструктивные способы воздействия.

В теоретическую часть дисциплин мы предлагаем включать минимум два раздела:

— раздел 1. Психология влияния. Сущность социального и психологического влияния. Классификация видов влияния. Цивилизованные, спорные и варварские виды влияния. Различные подходы к пониманию категории «психологическое влияние». Методы и методики диагностики уровня сформированности нравственного развития личности в системе влияния. Орудия влияния. Приемы цивилизованного влияния. Правила убеждения.

Раздел 2. Психология манипулирования. Психологическое манипулирование в различных культурно-исторических условиях. Техники манипулирования. Принципы успешного манипулирования. Организация процесса манипулирования. Защита от манипуляций: приемы предупреждения и нейтрализации манипулятивного воздействия.

Реализация практических занятий рекомендуется через активные методы работы, в том числе с применением тренинговых технологий. Основным достоинством использования активных форм является возможность осмы-

сления и практической отработки приемов влияния в реальных условиях.

Условно в организации практической работы можно выделить несколько этапов. Первый этап практических занятий лучше посвятить самодиагностике участников и выявлению характерных для них способов влияния. Вместе с обучающимися можно организовать обсуждение диагностических методик по изучению умений противостоять манипуляциям. Примером такой методики является опросник В. П. Шейнова «Оценка степени незащищенности от манипуляций». Опыт проведения методики показывает возрастание заинтересованности у студентов к изучению проблемы манипуляций, активизируются размышления о значимости знаний и умений конструктивного реагирования на манипулирование.

Основной этап занятий лучше посвятить отработке практических навыков психологического влияния. В качестве примера таких заданий можно назвать упражнения «Манипуляционная разминка», «Просто скажи "нет"», (Е. В. Сидоренко), «Махнем не глядя?» (М. Кипнис). Для тренировки умений противодействовать манипуляциям может использоваться деловая игра по обсуждению возможных приемов и анализу алгоритма цивилизованного противостояния варварскому нападению (Е. Сидоренко). Также на этом этапе мы включаем такие игровые упражнения как «Бесконечное уточнение», «Согласие». Данные упражнения наглядно демонстрируют примеры техник противостояния манипуляциям.

Следующий этап работы может быть направлен на овладение и отработку приемов конструктивного убеждения и аргументации. Наш опыт показывает, что большой интерес у студентов вызывают правила успешных переговоров (В. П. Шейнов), характеристики типов переговорщиков. Также достаточно увлеченно обучающиеся включаются в упражнение «Предложение выпускника» (Е. Л. Мерзлякова), позволяющее им потренировать обсуждаемые техники убеждения.

На заключительном этапе занятий в качестве промежуточной аттестации мы предлагаем решение кейсов, в которых предлагаются ситуации манипулятивного воздействия и ситуации по отбору и применению приемов аргументации.

Опыт реализации описанной работы дает нам возможность сделать вывод о достаточно высокой эмоциональной вовлеченности участников курса. Студенты делились после выполнения упражнений как позитивными переживаниями (радости, интереса, уверенности в себе), так и негативными (гнев, бессилие). Зачастую участники совершали субъективные открытия, анализируя возможности и ограничения различных техник психологического воздействия.

Таким образом, актуальность проблемы развития умений выстраивать систему защиты от манипулятивного воздействия возрастает в современных социокультурных условиях. Благоприятным возрастным этапом для станов-

ления умений и навыков противостоять манипуляциям является юношеский период. Представленные варианты работы со студентами способствуют развитию практических умений по противодействию деструктивным формам влияния. Перспективой дальнейших исследований может стать изучение эффективности реализации освоенных приемов защиты и конструктивного убеждения студентами в реальных жизненных обстоятельствах.

Литература:

1. *Петрова Н. П.* Психологические манипуляции в студенческой среде / Н. П. Петрова, М. С. Панков, В. И. Антонов // Международный научный журнал «Символ науки». 2016. № 6. С. 258–260.
2. *Сметанина М. С.* Методы и приемы противостояния манипулированию студентов в высших учебных заведениях / М. С. Сметанина, А. М. Кабанов, Т. В. Гурская, Н. Ю. Невраева, Т. А. Пыrkова // Педагогический журнал. 2022. Том. 12. № 2. 1. С. 589–598.
3. *Доценко Е. Л.* Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. Москва: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. 344 с.
4. *Кара-Мурза С. Г.* Манипуляция сознанием. Москва: Эксмо, 2009. 447 с.
5. *Почепцов Г. Г.* Психологические войны. Москва: «Рефл-бук», Киев: «Ваклер», 2000. 528 с.
6. *Непрыхин Н. Ю.* 101 совет по противодействию манипуляциям. Москва: Альпина Паблишер, 2012. 164 с.
7. *Сидоренко Е. В.* Тренинг влияния и противостояния влиянию. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
8. *Шейнов В. П.* Большая книга убеждения и манипулирования: приемы воздействия — скрытого и явного. Москва: АСТ, 2016. 156 с.
9. *Климов Е. А.* Психология профессионала. Москва: ЮНИТИ, 1996. 400 с.
10. *Мухина В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 356 с.
11. *Неклюдова В. В.* Самостоятельность как условие развития устойчивости к манипуляции в юношеском возрасте // Вестник Прикамского социального института. 2018. № 2 (80). С. 152–155.
12. *Пряжников Н. С.* Методы активизации профессионального и личного самоопределения: учебно-методическое пособие. Москва: Издательство МПСИ, Воронеж: НПО МО-ДЭК, 2002. 400 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОДДЕРЖКИ КУРАТОРСТВА

Сушкова Елена Игоревна

доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования,
кандидат психологических наук ФГБОУ ВО «Ивановский государственный
университет», г. Иваново, Российская Федерация
eisushkova@mail.ru

Маркова Елена Константиновна

доцент кафедры непрерывного психолого-педагогического образования,
кандидат психологических наук ФГБОУ ВО «Ивановский государственный
университет», г. Иваново, Российская Федерация
marcova2003@mail.ru

PSYCHOLOGICAL TOOLS OF MENTORING SUPPORT

Sushkova Elena

Associate Professor of the Department of Continuing Psychological and
Pedagogical Education, Ph.D. of Psychological Sciences Ivanovo State University,
Ivanovo, Russia
eisushkova@mail.ru

Markova Elena

Associate Professor of the Department of Continuing Psychological and
Pedagogical Education, Ph.D. of Psychological Sciences Ivanovo State University,
Ivanovo, Russia
marcova2003@mail.ru

Аннотация. Психолого-педагогическое сопровождение учебного процесса является важной сферой деятельности многих структурных подразделений вуза. Институт наставничества включает наличие куратора-преподавателя академической группы. Курсы повышения квалификации, разработанные центром психологической поддержки студентов, направлены на формирование базовых знаний у кураторов о психологии студенческих групп и первичной диагностики психологических трудностей студентов.

Annotation. Psychological pedagogical support of learning process is one of the most crucial areas of many university's units. Mentoring institution includes the action of an academic group mentor. Advanced training courses created by the center of students' psychological support are guided on developing of basic knowledge for the mentors regarding group student psychology and initial diagnostic of possible psychological difficulties the students may face with.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение; кураторы; повышение квалификации.

Keywords: psychological pedagogical support; mentors; advanced training courses.

С 2022 года в Ивановском государственном университете (г. Иваново) создан институт наставничества, в рамках которого для каждой студенче-

ской группы первого и второго курса назначается куратор-преподаватель. В положении «О кураторах академической группы ИвГУ» в качестве цели указана адаптация обучающихся к образовательному процессу с учетом индивидуальных особенностей и потребностей личности обучающегося.

Вопрос адаптации студентов первых курсов к новой социальной системе является одной из центральных задач психолого-педагогического сопровождения учебного процесса в вузе. Попадая в условия вузовской среды, первокурсники сталкиваются с различными социально-психологическими и педагогическими проблемами, что оказывает влияние на их жизнедеятельность. Далеко не все студенты имеют навыки эффективной адаптации. С целью формирования навыков адаптации образовательные учреждения проводят комплекс мероприятий, в том числе, по психологическому сопровождению.

На данный момент тема психологической помощи студентам решается на разных уровнях, в частности федеральном. В 2022 году в структуре Российской академии образования создан Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования с целью научно-методического обеспечения деятельности психологических служб в организациях высшего образования РФ [1]. В соответствии с Концепцией разработанной центром, оказывается координационная и методологическая помощь в создании и функционировании психологических служб в вузах страны [2].

Опыт федеральных структур и научной психолого-педагогической и методической школы Ивановского государственного университета [3] активно применяется в работе психологической службы, основной целью которой является создание условий для успешной социализации и повышения качества жизни студенческой молодежи.

Формы работы психологической службы ИвГУ включают индивидуальное психологическое консультирование, диагностическое тестирование, тренинговые программы, арт-терапию, дискуссионный клуб, психологические мастерские, работает «телефон доверия» для студентов ИвГУ.

Новым направлением деятельности центра психологической поддержки в 2023 году стало организация психолого-педагогического сопровождения кураторства. Среди задач, которые зафиксированы в положении о кураторах, основными выступают: выявление проблем учащихся; содействие в повышении успеваемости; создание условий для личностного развития; гармонизация межличностных и коллективных отношений в учебной группе; профилактика правонарушений, девиаций; предупреждение угроз экстремизма и терроризма; воспитание в духе уважения к законам и традициям Российской Федерации. Реализация данных задач требует от куратора наличия ряда компетенций в области психологии. В частности, знание психологии личности, коллектива, минимальные навыки психокоррекционной работы по профилактике деструктивного поведения, знание основ психодиагностики

для своевременного направления студента к специалистам, компетентным в решении сложных вопросов.

В рамках повышения эффективности процесса адаптации студентов первокурсников нами была разработана и реализована программа повышения квалификации для кураторов учебных групп. Целью являлось формирование базовых знаний у кураторов о психологии студенческих групп и первичной диагностики психологических трудностей обучающихся.

Задачами курсов повышения квалификации задачи являются:

- усвоение знаний об индивидуальных особенностях и индивидуальных потребностях студентов;
- развитие общих навыков выявления девиантного и аддиктивного поведения студентов;
- выявление первичных умений выстраивания эффективной коммуникации с учебной группой, на основе знаний о психологических особенностях студенческих коллективов;
- формирование навыков диагностики и самодиагностики эмоционального выгорания, а также способов ее профилактики.

Общий объем составил 36 часов, все занятия проходили в очном формате и включали ряд информационных блоков:

1. Психологические особенности студенчества: психологическая характеристика юношеского возраста; особенности темперамента и характера.

«Юношеский возраст — это период интенсивного интеллектуального развития, формирования учебно-профессиональной деятельности, усвоения роли студента, организация нового жизненного пространства» [4]. В студенческом возрасте происходит дальнейшее психическое развитие человека, сложная перестройка психических функций, меняется вся структура личности в связи с включением в новые социальные общности. Расширяется и уточняется социальная идентичность студента, его самосознание и мировоззрение, формируются жизненные планы, готовность к самоопределению в профессии, установка на сознательное построение собственной жизни. Юношеский возраст считается кризисным, особенно остро его переживают иногородние студенты, которые лишены непосредственной поддержки со стороны семьи. Поэтому в данный период особенно важно наличие рядом «взрослого» наставника, который будет направлять студента, кем может являться куратор группы [5].

Особенности темперамента и характера являются важными компонентами, обуславливающими специфику адаптации первокурсников. Общие знания этих особенностей позволяют осуществлять адресную помощь, необходимую конкретному студенту.

2. Общая психопатология: основные психологические и психические расстройства личности; невротические и эндогенные депрессии; неврозы и навязчивые состояния; аутоагрессия.

Практика педагогической деятельности и психологических консультаций демонстрирует, что студенты с признаками психопатологии встречаются почти в любой группе. Своевременное, «недирективное» направление таких студентов к специалистам может быть осуществлено куратором, с которым у студентов сформирован доверительный контакт, что невозможно реализовать исключительно на административном уровне.

3. Психология девиантного и аддиктивного поведения.

В рамках курсов повышения квалификации основные виды девиаций и аддикций, характерные для студенчества (алкогольная зависимость, табакокурение, наркозависимость, самоповреждения, игромания) рассматриваются с медицинской и психологической точки зрения. Также подробно изучается интернет-зависимость, какие угрозы могут поступать из интернет-пространства студентам и преподавателям (фейки, сообщества). Инструкции противостояния данным явлениям представлены в виде инструментария, включающего методические указания, информационные карточки, видеоролики. Основным инструментом профилактики девиантного поведения молодежи — психологический тренинг, который проводится специалистами центра поддержки студентов, где развиваются навыки критического мышления, ассертивного поведения.

4. Эмоциональное выгорание у студентов и преподавателей.

В рамках данного блока преподаватели знакомятся с признаками психологического выгорания. Во время занятия в форме диалога предлагается инструментарий по профилактике негативного состояния, который можно применять, как студентам, так и самим кураторам. В программе используется модель «Цветок потенциалов» В. А. Ананьева, где семь основных потенциалов («лепестков»), представляют разные аспекты целостного здоровья человека: интеллектуальный, личностный, эмоциональный, физический, социальный, креативный и духовный [3]. Постепенно раскрывая каждый из них, появляется возможность повышения адаптивных возможностей, что является основой для собственного здоровья.

5. Психология учебного коллектива: структура коллектива и социально-психологический климат; межличностные и межгрупповые конфликты; проблема студенческого буллинга.

Данный блок эффективно прорабатывается в психологических тренингах по формированию стрессоустойчивости и коммуникативных навыков, в процессе которых также решается задача по повышению сплоченности коллектива. На занятиях с кураторами проводится разбор конфликтных ситуаций, с которыми сталкивались преподаватели, работая с учебной группой. Тема буллинга рассматривается с трехсторонней позиции: буллинг между студентами, в профессорско-преподавательской среде и между студентами и преподавателями. В рамках групповой дискуссии выявляются причины и способы профилактики буллинга.

По завершению программы участникам предлагается итоговая форма аттестации: образовательный проект по психологическому сопровождению студентов, который заключается в разработке плана кураторской работы на семестр с учетом психологических особенностей группы.

До внедрения данных курсов, деятельность кураторов была высоко оценена студентами, что зафиксировано в опросе студенческих групп в конце года (участие в опросе приняло 239 человек). Около 90% студентов- первокурсников оценили работу кураторов на «отлично», в рамках кураторских часов они получили необходимую информацию об университете, мероприятиях, проводимых в вузе, также кураторы способствовали решению проблем, возникающих во время учебного процесса и сдачи сессии. Студенты отметили, что преподаватели оказывал им моральную поддержку. Заработанная программа по повышению квалификации способствует повышению эффективности мероприятий, проводимых для адаптации студентов разных курсов.

Пилотный вариант данной программы был реализован в первом семестре 2023–2024 года, в которой участвовали 14 кураторов (члены профессорско-преподавательского состава). По итогам курсов была получена обратная связь от участников: все высоко оценили значимость информации о психологических особенностях работы со студентами, выделили для себя психологические инструменты, которые можно применить во взаимодействии с группой. Кроме того, в рамках курсов преподаватели имели возможность поработать со своим психологическим состоянием.

Таким образом, центром психологической поддержки разработан инструментарий сопровождения учебного процесса, включающий развитие психологических, социальных и педагогических компетенций у всех участников образовательного процесса. Система тренингов, курсов повышения квалификации, индивидуальные консультации способствуют развитию стрессоустойчивости, формированию лидерских качеств, укреплению самооценки и повышению мотивации, как со стороны студентов, так и со стороны преподавателей.

Литература:

1. Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования. Сайт Российской академии образования. [Электронный ресурс]. URL: <http://гао.rusacademedu.ru>
2. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития / В. С. Басюк, С. Б. Малых, Т. Н. Тихомирова // Психологическая наука и образование. 2022. № 6. С. 4–18.
3. *Ананьев В. А.* Психологическая адаптация и компенсация при заболеваниях внутренних органов: Автореф. дисс. ... д.психол.н. СПб: МАПО, 1999. 46 с.
4. Социально-психологическая адаптация студентов младших курсов в высшем учебном заведении: учебно-методическое пособие / Н. В. Юдина, Т. С. Львова, Е. К. Маркова.— Иваново: Иван. гос. ун-т, 2014. 120 с..
5. Ивановская научная психолого-педагогическая и методическая школа: вклад в развитие российского образования: монография / науч. изд. / А. А. Прохорова, В. И. Назаров, Т. А. Воронова и др. / под науч. ред. А. А. Прохоровой.— Иваново: Иван. гос. ун-т, 2022. 385 с.

УДК 159.9

**КОНСУЛЬТАТИВНАЯ ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
СЛУЖБЫ УНИВЕРСИТЕТА: ОТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА
ЗАПРОСОВ СТУДЕНТОВ К «КУШЕТКЕ»**

Уваров Евгений Алексеевич

*директор Центра психологического сопровождения обучающихся
ФГБОУ ВО ТГУ имени Г. Р. Державина, доктор психологических наук,
профессор, ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени
Г. Р. Державина», г. Тамбов, Российская Федерация
uvarovea@yandex.ru*

Вандышева Екатерина Юрьевна

*педагог-психолог Центра психологического сопровождения
обучающихся, Федеральное ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный
университет имени Г. Р. Державина», Тамбов, Российская Федерация
vandyшева@tsutmb.ru*

Горбунова Анна Владимировна

*педагог-психолог Центра психологического сопровождения
обучающихся ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет
имени Г. Р. Державина», г. Тамбов, Российская Федерация
agorbunova@tsutmb.ru*

**CONSULTING PRACTICE OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE
OF THE UNIVERSITY: FROM THE THEORETICAL ANALYSIS OF
STUDENTS' REQUESTS TO THE «COUCH»**

Uvarov Evgeniy Alekseevich

*Director of the Center for Psychological Support of Students Derzhavin
Tambov State University, Doctor of Psychological Sciences, Professor Derzhavin
Tambov State University, Tambov, Russia
uvarovea@yandex.ru*

Vandyшева Ekaterina Yuryevna

*teacher-psychologist of the Centre for Psychological Support of Students
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tambov
State University named after G. R. Derzhavin», Tambov, Russia
vandyшева@tsutmb.ru*

Gorbunova Anna Vladimirovna

*teacher-psychologist of the Centre of psychological support of students Federal
State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tambov State
University named after G. R. Derzhavin», Tambov, Russia
agorbunova@tsutmb.ru*

Аннотация. В последние годы отмечается значительный рост нарушений в области ментального здоровья студенческой молодежи. Психологическая неустойчивость и личностная незрелость молодых людей порождают психологические и личностные изменения, когнитивные искажения и поведенческие отклонения. Экзистенциальное одиночество и внутренняя опустошенность деформирует личность и погружает ее в травматическую реальность.

В статье авторы проводят анализ консультативных обращений студентов, раскрывая мишени психологической помощи, ориентированные на сохранение психологической устойчивости и укрепление личностной зрелости.

Важнейшая роль при этом отводится психологической службе университета, деятельность которой нацелена на профилактику, укрепление психологического благополучия студента, формирование его личностной идентичности и ментальной сохранности.

Annotation. In recent years, there has been a significant increase in mental health disorders among students. Psychological instability and personal immaturity of young people are associated with psychological and personal deviations, cognitive distortions and behavioral deviations. Existential loneliness and inner emptiness deforms the personality and plunges it into a traumatic reality.

In the article, the authors analyze the advisory appeals of students, revealing the targets of psychological assistance aimed at maintaining psychological stability and strengthening personal maturity.

The most important role is assigned to the psychological service of the university, whose activities are aimed at prevention, strengthening the psychological well-being of the student, preserving his personal identity and mental integrity.

Ключевые слова: Экзистенциальный кризис; многомерная жизненная усталость; социальный аутизм; одиночество; когнитивная ригидность.

Keywords: Existential crisis; multidimensional life fatigue; social autism; loneliness; cognitive rigidity.

Основными маркерами современного мира является неустойчивость развития и неопределенность перспективы будущего, что создает сложный для понимания мир и формирует экзистенциально тревожную реальность. На фоне ограниченности «заглянуть за горизонт» происходит кардинальное изменение ментального пространства, переводя его в перманентно кризисное состояние с потерей смысловой определенности. Человек приобретает качественно иную сущностную выраженность, в которой происходит устойчивое «растворение» высшего «человеческого слоя». Экзистенциальный кризис современности привел к появлению на исторической авансцене глобальной психологической травмы, получившей название в наших исследованиях «многомерной жизненной усталости» [1, 2]. В сложившейся кризисной ситуации одной из самых уязвимых социальных групп оказалась студенческая молодежь [3].

Решение вопроса сохранения психологического здоровья студентов мы видим в совершенствовании работы университетской психологической службы, включающей в свою деятельность в первую очередь «кушетку».

В качестве обсуждения нами была выбрана консультативная направленность запросов студентов, с которыми они в течение года обратились в университетскую психологическую службу (Таблица 1 и 2). В возрастном

аспекте данная группа состояла: 82% студенты первого и второго курса, 18% студенты старших курсов и магистратуры.

Таблица 1

№ п/п	Консультативная направленность запроса	Число обращений (кол-во чел.)	Процентное соотношение%
1	Нарушение способности конструирования перспективы будущего (экзистенциальный кризис)	532	44.04
2	Нарушение психоэмоциональной устойчивости (аффективная сфера)	382	31.62
3	Девальвация коммуникативных возможностей (социальный аутизм, одиночество и отчужденность)	233	19.29
4	Снижение образовательной мотивации (когнитивная ригидность)	61	5.05
	Итого	1208	100

Как мы видим из клиентских запросов, в группе доминирует проблема экзистенциального характера (44.04%), что вскрывает вопрос утраты смысловой направленности жизни, неопределенности в выстраивании жизненной перспективы, создавая феномен «укороченного будущего». Кроме этого, в данной группе отмечается состояние отчужденности, внутренней покинутости, что проявляется в нарушении самопринятия и отказа от авторства собственной жизни. Такого рода моменты свидетельствуют о деформации аутентичности молодых людей, их неспособности встроиться в окружающий мир, найти точку опоры в нем, и в перспективе самореализоваться [4].

Второй по значимости блок обращений включил в себя аффективную составляющую (31.62%). У респондентов отмечается высокий уровень тревожности, как мы полагаем, выступающей как реакция на неопределенное и субъективно непредсказуемое будущее и кризисное настоящее. Был отмечен ряд случаев, когда тревожное состояние граничило с паническими атаками. Постоянное ожидание какого-либо негативного исхода, приводит к снижению внутреннего психологического ресурса, что порождает депрессивные тенденции. К сожалению, среди молодежи состояние жизненной усталости, внутренней пустоты, потеря интереса к жизни становится нормой.

Вопрос коммуникационного взаимодействия в плане социальной включенности человека в общество всегда являлся краеугольным. К сожалению, навыки общения и взаимодействия молодых людей между собой, способность

понимать и слушать себя и других, претерпевают негативные изменения. В нашем анализе данная проблема занимает третью позицию и составляет 19.29%. У обратившихся студентов мы отмечаем: отсутствие друзей, одиночество, замыкание в себе, стремление к саморефлексии, что в целом напоминает явление социального аутизма. Более того, наши исследования говорят о глубоких нарушениях во взаимодействии со взрослыми, в первую очередь, с родителями. Явление эйджизма в группе были более чем явными, когда более 70% клиентов были не готовы к обращению за элементарной поддержкой к родителям.

Как ни парадоксально обращение в психологическую службу по проблемам учебной деятельности было не столь значимо (5.05%). Мотивация учебной деятельности априори должна являться профессионально значимым качеством личности студента, но этого не наблюдается. В процессе консультирования студенты отмечают отсутствие мотивации обучения, потерю интереса к учебной деятельности, проблемы с когнитивными процессами. В частности, отмечаются нарушения произвольного мышления, процессов памяти, концентрации внимания на предмете обсуждения.

Особую озабоченность вызывает группа студентов, которым поставлен диагноз психиатром, или относительно тех, по поводу которых возникают сомнения касательно их психического состояния. Поэтому обращение к врачу при подозрении на психические расстройства является критически важным моментом в поддержании психического благополучия молодого человека [5].

В Таблице 2 нами приведены данные обращений студентов, которые входят в зону особого психологического риска. Следует заметить, что указанные проявления стали все больше проявляться в последние годы.

Таблица 2

№ п/п	Консультативная направленность запроса	Число обращений (кол-во чел.)	Процентное соотношение%
1	Насилие в семье: сексуальное, психологическое, физическое, экономическое насилие	4	14.78
2	Тревожно-фобические расстройства: панические атаки, повышенная тревожность, обсессии и компульсии и т.д. (в т.ч. диагноз поставлен врачом-психиатром)	46	14.47
3	Нарушения сна: кошмарные сновидения, длительное засыпание, нарушение продолжительности и глубины сна	45	14.15

4	Астено-депрессивные расстройства: симптомы апатии, абулии, длительный сниженный эмоциональный фон, плаксивость и т.д. (в т.ч. диагноз поставлен врачом-психиатром)	35	11.01
5	Суицидальные мысли и намерения	28	8.81
6	Дисморфофобические расстройства: неприятие себя и своего тела, гиперболизация собственных «недостатков»	28	8.81
7	Расстройства пищевого поведения: анорексия, булимия, компульсивное переедание, орторексия и т.д.	27	8.49
8	Самоповреждающее поведение (селфхарм)	22	6.92
9	Сексуальные перверсии: гомосексуализм, асексуальность, нарушение гендерной идентичности и т.д.	19	5.97
10	Деструктивное поведение: агрессивные желания и фантазии, аддикции (игровая, употребление ПАВ и т.д.)	14	4.40
11	Романтизация психических расстройств	7	2.20
	Итого	318	26.32

В первую очередь, достаточно отчетливо проявляется группа нарушений, связанных с агрессией и деструктивным поведением. Насилие в семье, включая сексуальное (14.78%), деструктивное поведение (4.40%), самоповреждающее поведение (селфхарм) (6.92%), суицидальные мысли и намерения (8.81%), заставляют искать пути взаимодействия с психиатрией в определении технологий, способных снизить риски внешней агрессии и аутоагрессии.

Другая часть нарушений связана с астено-депрессивными и фобическими нарушениями, что, на наш взгляд сопряжено со снижением общего психологического тонуса и психоэмоциональным истощением. Дисморфофобические расстройства, расстройства пищевого поведения стали рутинной повседневностью в обращениях студентов, что может быть связано с неприятием себя и отторжением «Я».

Пожалуй, особого внимания заслуживают две позиции, которые все более отчетливо проявляются в обращениях. Первая из них, сексуальные перверсии, что не было ранее характерным для провинциального студенчества (5.97%). Вторая позиция, это романтизация психических расстройств (2.20%), когда студент обращается с набором готовых симптомов, которые он у себя обнаружил. Причем, касательно последнего, клиент предлагает уже сформированный им алгоритм, по которому его следует «лечить».

Можно заключить, что проблема психологического неблагополучия в студенческой среде стоит достаточно остро. Направленность запросов молодых людей свидетельствует о доминировании у них экзистенциальных проблем, нерешенных психоэмоциональных нарушениях и вопросов с принятием себя.

Касательно организационных моментов, то спектр обращений клиентов в психологическую службу не оставляют сомнений в необходимости укрепления и профессионализации поддержки студенческой молодежи. При этом есть настоятельная необходимость в совершенствовании межведомственного взаимодействия, в первую очередь с медицинским сообществом. Наконец, исходя из своего опыта, в работе психологических служб университета следует ориентироваться на дифференцированное оказание помощи в зависимости от той или иной обозначаемой клиентом проблемы.

Литература:

1. Уваров Е. А. Жизненная усталость в ситуации цивилизационного выбора: аберрация или рождение автора // Научный журнал МГГЭУ «Человек. Общество. Инклюзия». Москва, 2015. № 4 (24) С. 116–125
2. Уваров Е. А. Конвергентная модель девиации личности в условиях «текучей» социальной среды // Антология российской психотерапии и психологии. Материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием. Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов». Москва, 2021. С. 151–152.
3. Самохвалова А. Г. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Г. Самохвалова, Н. С. Шипова, Е. В. Тихомирова, О. Н. Вишневская // Консультативная психология и психотерапия 2022. Том 30. № 1. С. 29–48
4. Уваров Е. А. Выстраивание жизненной перспективы как альтернатива состоянию безнадёжности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 172. С. 23–35.
5. Менделевич В. Д. Проблема диагностики психических и поведенческих расстройств в эпоху постмодернизма // Экспериментальная психология, 2015. Том 8. № 3. С. 82–90.

УДК 159.9

ВОНТЕРСТВО КАК РЕСУРС ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ УНИВЕРСИТЕТА

Чумаков Михаил Владиславович

*Заведующий кафедрой психологии, доктор психологических наук,
доцент ФБГОУ ВО Курганский государственный университет, г. Курган,
Российская Федерация
mihail_chumakov@mail.ru*

Чумакова Дарья Михайловна

*кандидат психологических наук, доцент ФБГОУ ВО Курганский
государственный университет, Курган, Российская Федерация
ch-darya@mail.ru*

VOLUNTEERING AS A RESOURCE FOR THE OPERATION OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF THE UNIVERSITY

Chumakov Mikhail Vladislavovich

*Head of the Department of Psychology, Doctor of Psychology, Associate
Professor Kurgan State University, Kurgan, Russia
mihail_chumakov@mail.ru*

Chumakova Darya Mihailovna

*Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor Kurgan State University,
Kurgan, Russia
ch-darya@mail.ru*

Аннотация. рассмотрены некоторые особенности функционирования психологической службы университета на волонтерской основе. Показаны ценностные основания волонтерской деятельности. Проанализированы некоторые факторы организации, экстернализирующие или интрернализирующие locus каузальности. Установлено, что эти факторы имеют критическое значение

Annotation. Some features of the functioning of the university's psychological service on a volunteer basis are considered. The value bases of volunteer activity are shown. Some organizational factors that externalize or internalize the locus of causation are analyzed. These factors have been found to be critical.

Ключевые слова: психологическая служба; университет; волонтерство.
Keywords: psychological service; university; volunteering.

В последнее десятилетие активно развивается психологическая служба университетов. Психологическая служба в образовательных учреждениях высшего образования является логическим продолжением и дополнением психологических служб образовательных учреждений дошкольного, общего и дополнительного образования. Принципиальные направления и задачи работы психологических служб образовательных учреждений различных

уровней образования сходны и в то же время обладают спецификой. Кроме того, эти учреждения различаются по кадровому потенциалу. В университетах, помимо специалистов психологической службы, функционируют кафедры психологии, выполняющие учебные и научные задачи. Кафедры укомплектованы квалифицированными кадрами, имеющими ученые степени и звания, а также нередко и опыт работы в качестве психологов системы образования. Кроме того, специалисты кафедр психологии, организуя учебный процесс, тесно связаны со студенческой молодежью, хорошо знают проблемы студентов и имеют с ними контакт. В некоторых университетах кафедры психологии выступают инициаторами организации психологической службы, а сама служба укомплектовывается выпускниками кафедры. Даже если психологическая служба университета создается без непосредственного участия кафедр психологии, для нее важно использовать потенциал кафедр, взаимодействовать с ними. Для этого есть необходимые предпосылки, так как большинство сотрудников кафедр психологии воспринимают создание и поддержание устойчивого функционирования психологической службы как близкую им профессиональную задачу. Волонтерская деятельность специалистов кафедр психологии может выступать значительным ресурсом. В Курганском государственном университете психологическая служба активно использует потенциал волонтерства сотрудников кафедры психологии и имеет двухлетний опыт в этой области.

Исследование ценностей, связанных с волонтерской деятельностью в соответствии с классификацией ценностей Шварца, показало, что на первом месте в представлениях о волонтерстве стоит ценность безопасности другого человека. Кроме того, в значительной степени представлены ценности доброты (второе место), добровольности (третье место) и самостоятельности (четвертое место). [1, 2, 3, 4]. Если применить указанную иерархию ценностей к деятельности преподавателей в рамках психологической службы университета на волонтерской основе, можно сделать некоторые предположения. Представления о волонтерстве в существенной степени отражают актуальную ситуацию, значение безопасности образовательной среды. Некоторые ценности позволяют оптимизировать организацию функционирования психологической службы. Специфика такой организации на основе волонтерской деятельности, с нашей точки зрения, предполагает снижение бюрократического давления на работу специалистов службы, предоставление большего простора для самостоятельности. Добровольность участия в реализации функций психологической службы так же требует коррекции управленческих подходов. Принудительность, фрустрация ценности добровольности может привести к существенному снижению мотивации. Снижение мотивации в данном случае будет иметь критическое значение, поскольку волонтеры не заключают трудовой договор, не получают зарплату и могут прекратить деятельность.

Деятельность волонтеров в основном внутренне мотивирована и подчиняется закономерностям именно этого вида мотивации. Соответственно, факторы, которые экстернализируют локус каузальности будут приводить к снижению внутренней мотивации. Одним из таких факторов по Э. Дисси является навязывание целей. Факторы, интернализирующие локус каузальности, например, свобода выбора, будут повышать внутреннюю мотивацию. Таким образом, управленческие подходы в рамках психологической службы университета, функционирующей в основном на волонтерской основе должны давать возможность квалифицированным сотрудникам самим ставить себе цели и реализовывать их, поощрять креативный подход к решению задач. В данном случае есть некоторое противоречие между необходимостью навязывания целей в некоторых случаях и нежелательностью экстернализации локуса каузальности. Бюрократическая отчетность психологической службы, рассматриваемой в данных условиях, должна быть минимизирована. Вместе с тем бюрократическое сопровождение деятельности любой организационной структуры необходимо. Таким образом, в данном случае так же есть специфика. Необходим баланс, не позволяющий снижать мотивацию до критических значений и в то же время

Сказанное позволяет сделать определенные выводы об особенностях руководства психологической службой, функционирующей на волонтерских началах. Необходимо больше внимания уделять разъяснению смысла задач, привлекать сотрудников к их постановке. Руководитель должен пользоваться уважением, а не только опираться на официальный статус. В любом руководстве это желательно, но в данном случае критически важно.

Выводы. Организация деятельности психологической службы университета на волонтерской основе обладает выраженной спецификой. Волонтерская деятельность опирается на ценности безопасности другого человека, доброты, добровольности и самостоятельности. Основным видом мотивации, обеспечивающим волонтерскую деятельность, является внутренняя мотивация. Таким образом, факторы, экстернализирующие локус каузальности, могут оказаться критичными для функционирования.

Литература:

1. *Васильева И. В.* Представления студентов-психологов о волонтерской деятельности / И. В. Васильева, М. В. Чумаков // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 5(128). С. 161–169.
2. *Васильева И. В.* Специфика семантического пространства представлений о волонтерстве у студентов / И. В. Васильева, М. В. Чумаков // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2023. № 2. С. 6–18.
3. *Васильева И. В.* Ценности личности в представлениях о волонтерской деятельности у студентов университетов / И. В. Васильева, М. В. Чумаков, Д. М. Чумакова // Образование и наука. 2024. Т. 26. № 2. С. 140–165.
4. *Шварц Ш.* Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России / Ш. Шварц, Т. П. Бутенко, Д. С. Седова, А. С. Липатова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 2. С. 43–70.

УДК 159.9

СУГГЕСТОКИБЕРНЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ СУДОВОДИТЕЛЕЙ

Шафранов Роман Эдуардович

преподаватель, Пермский филиал ФГБОУ ВО «Волжский
государственный университет водного транспорта», г. Пермь,
Российская Федерация
romikkep@mail.ru

A SUGGESTIVE CYBERNETIC METHOD OF TRAINING DECK OFFICER

Shafranov Roman Eduardovich

Perm branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Volga State University of Water Transport» Perm, Russia
romikkep@mail.ru

Аннотация. Суггестокибернетический метод обучения судоводителей, с использованием ИКТ технологий и нейросети, уроков медитации, уроки-практикумы, деловые игры, виртуальная реальность, с учётом индивидуаль-но-личностного подхода к обучаемым в соответствии с требованием ФГОС.

Annotation. Pedagogy, psychology, humane teaching methods, Suggestion therapy, Suggestion Cybernetic method of teaching boatmasters, using ICT technologies and neural networks, meditation lessons, practical lessons, business games, virtual reality, taking into account an individual and personal approach to trainees in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard.

Ключевые слова: педагогика; психология; гуманные методы обучения; суггестопедия.

Keywords: pedagogy; psychology; humane teaching methods; suggestion therapy.

«Суггестокибернетический метод обучения — это метод обучения, в котором роль преподавателя сводится к функциям инструктора-организатора учебного процесса.

Он был разработан Вячеславом Вячеславовичем Петрусинским в 70–80-х годах прошлого века. В основе метода лежит **сверхскоростная демонстрация стимулирующего материала с помощью стробоскопов или кинопроекторов с ускоренным движением визуального ряда**, который невозможно фиксировать на уровне сознания, перед полем зрения ученика на фоне глубокой мышечной и психической релаксации.

На основе суггестологии болгарский ученый Георгий Лозанов разработал педагогическую систему, которую называли суггестопедия. Он доказал, что с помощью внушения (суггестии) можно управлять состоянием людей так, что они в несколько раз быстрее овладевают знаниями. Это достигается

путем создания соответствующих условий для стимулирования скрытых возможностей человеческого мозга.

Учебный материал в суггестокрибернетическом методе используют большими порциями для целостного восприятия во время сеанса, который повторяется в разные дни занятий [1].

На наш взгляд данный метод позволит наиболее эффективно привязать к ситуационному методу получения информации, когда, кроме чисто теоретических познаний, становится вопрос о применении знаний в конкретной рабочей ситуации за ограниченный отрезок времени.

Гипотеза суггестокрибернетического метода преподавания для судоводителей заключается в том, что использование позитивных суггестивных воздействий и принципов кибернетики может значительно улучшить процесс обучения и повысить эффективность усвоения знаний и навыков у будущих судоводителей. Согласно этой гипотезе, путем активного использования положительных слов и выражений, поддержки и поощрения, а также через правильную организацию обратной связи и контроля, возможно создать оптимальные условия для обучения и мотивации студентов, что приведет к более успешному овладению ими профессиональными навыками и знаниями.

Целями суггестокрибернетического метода обучения для судоводителей будут следующими:

Повышение мотивации студентов: метод направлен на создание позитивной обстановки в процессе обучения, что способствует увеличению интереса и вовлеченности обучающихся.

Улучшение усвоения знаний: через активное использование суггестивных воздействий и методов кибернетики можно создать условия для более эффективного запоминания и усвоения учебного материала.

Повышение качества обратной связи: метод способствует более качественной обратной связи между преподавателем и студентами, что помогает выявлять слабые места и улучшать процесс обучения.

Развитие профессиональных навыков: суггестивно-кибернетический подход может способствовать развитию навыков саморегуляции, самомотивации и повышению профессионализма у будущих судоводителей.

Снижение стресса и улучшение общего психоэмоционального состояния студентов во время обучения.

Эти цели призваны обеспечить эффективное и качественное формирование профессиональных компетенций у будущих судоводителей посредством суггестивного воздействия и применения принципов кибернетики в образовательном процессе.

Исходя из целей суггестокрибернетического метода обучения для судоводителей, можно выделить следующие задачи данного метода:

Создание позитивной обстановки: задача метода — создать атмосферу поддержки, доверия и позитивного отношения, способствующую мотивации

и увлеченности обучаемых.

Активация интереса к учебному процессу: метод направлен на стимулирование интереса к обучению судоводителей, что способствует более эффективному усвоению знаний.

Применение суггестивных методов: задача включает использование позитивных суггестивных воздействий, мотивационных фраз и поощрений для стимулирования усвоения учебного материала.

Обеспечение качественной обратной связи: метод предполагает организацию эффективного обмена информацией между преподавателем и студентами для выявления прогресса и улучшения результатов обучения. Обязательным условием здесь является гуманное педагогическое мышление, разработанное Шалвой Александровичем Амонашвили.

Развитие профессиональных навыков: задача метода включает в себя создание условий для развития саморегуляции, самомотивации и других профессионально важных навыков у будущих судоводителей.

Улучшение психоэмоционального состояния студентов: метод направлен на снижение уровня стресса и напряжения у обучающихся, способствуя более комфортному и продуктивному обучению.

Выполнение данных задач поможет достичь поставленных целей метода и обеспечить эффективное формирование профессиональных компетенций у будущих судоводителей.

Методика суггестогибнетического обучения для судоводителей включает в себя следующие основные шаги:

Создание позитивной обстановки: преподаватель активно использует позитивные суггестивные воздействия, мотивационные фразы и поощрения для создания дружелюбной и поддерживающей атмосферы в учебной группе. Например, мы рекомендуем при встрече преподавателя с обучающимися, включать релакс музыку (пение птиц, наигрывание мелодии одного музыкального инструмента, классическая музыка (не рекомендуется на первом занятии)), первое знакомство обучаемых с помещением и преподавателем необходимо начинать на позитивной ноте, применяя в беседе дружелюбный настрой, на других занятиях рекомендуется беседа обучаемых с преподавателем на отвлеченные от учебного процесса темы, в ходе этой беседы, преподавателю необходимо выявить средний уровень психо-эмоционального состояния учебной группы (настроение обучаемых). Необходимо сохранять положительное психологическое состояние обучаемых на протяжении всего дня занятий. Помимо этого, обязательным условием является проведение уроков медитации, релаксации, тренинги по управлению стрессом, психологическую поддержку студентов во время обучения [1].

Также, обязательным требованием является специальная расслабляющая музыка, которая будет направлена на восстановление нервной системы человека.

Активизация интереса студентов: преподаватель стимулирует интерес учащихся к учебному материалу, используя интерактивные методы обучения, задания с применением современных технологий и практические занятия. Мы рекомендуем проводить такие уроки, которые будут по настоящему интересны обучаемым, как показала практика студенты активны, когда каждый из них, играет определённую роль при изучении темы, такими уроками для Вас могут стать например веб-квест, командные игры, сеанс информационной стимуляции, просмотр учебного фильма с заданием (например легкое, ответить на вопросы, составить вопросы, доказать, что действия судоводителей в той или иной ситуации были верными и/или не верными и т.д.) [2].

Развитие профессиональных навыков: методика направлена на стимулирование развития ключевых профессиональных навыков, таких как саморегуляция, самомотивация, командная работа и принятие решений в условиях неопределенности. Помимо всех известных Вам методик и техник, которые вы будете проводить с обучаемым, мы рекомендуем обязательно включить веб-квесты, деловые игры (метод конкретных ситуаций, метод разыгрывания ролей (ролевые игры), имитационные (деловые) игры, уроки-практикумы, учебное исследование с использованием ИИ. Если в учебном заведении имеется шлем виртуальной реальности, необходимо обязательно привязать его к программе обучения, если такого оборудования нет, необходимо предусмотреть занятия в специальных клубах виртуальной реальности, для чего необходимо заранее договориться о встрече с руководством клуба и предусмотреть программу обучения.

Помимо этого, не рекомендуется ведение классического конспектирования учебного материала ручкой в тетради, обучаемые могут пользоваться интернетом, искать необходимую информацию по заданию преподавателя и сохранять (если это будет нужно обучаемым) в отдельном файле, облаке, и использовать данный текст, при подготовке и повторении учебного материала. Эталонный конспект должен быть составлен преподавателем и продемонстрирован обучаемым.

Необходимо также обязательно предусмотреть работу на тренажёрах как самое главное средство при формировании стереотипов судоводителей. Обучение на тренажерах должно проходить в максимально комфортных условиях. В любом случае, все занятия должны быть составлены с учётом индивидуально-личностного подхода к обучаемым с учётом требований ФГОС.

По окончании занятий, необходимо предусмотреть контрольное тестирование, прохождение игры с оцениванием результата теоретического и практического обучения. На заключительном этапе обучения рекомендуется активация полученных знаний, в коллективном творчестве, когда у обучаемых формируется знания, соответствующие творческому усвоению знаний. На заключительном этапе осуществляется игровая учебная деятельность в виде

соревнований команд. В игре используются вопросы согласно различным уровням обобщения — оригинальные, фантастические, «брედовые», смешные. С целью оживления игры устраиваются различные конкурсы, например на лучшего лектора по предмету, на лучшее изображение учебного материала с помощью мимики и жестов и т.п. по возможности, с выдачей электронного сертификата об окончании обучения и обязательной рефлексией. Рефлексию также, необходимо предусмотреть на каждом занятии. Это даёт максимально положительный эффект в учебном процессе [1].

На усмотрение преподавателя, не рекомендуется выставление оценок. Если это является обязательным требованием программы обучения и учебным учреждением, тогда рекомендуется выставление только оценки «отлично», на всех этапах обучения. Необходимо создать такие условия, чтобы обучающиеся не чувствовали значимость оценок, а имели свою внутреннюю волю и мотивацию на всех уровнях, не зависимо от оценок.

Требования к материально-технической базе для проведения суггестогипернетического обучения должно и/или может включать в себя:

Мультимедийное оборудование: для проведения интерактивных занятий, презентаций и обучающих видеоматериалов.

Интернет-доступ: для использования онлайн-ресурсов, коммуникации и доступа к актуальной информации.

Учебные пособия и материалы: для поддержки обучающего процесса и предоставления обучаемым доступа к необходимой информации.

Помещение для занятий: подходящая аудитория с комфортными условиями для обучения и взаимодействия между преподавателем и студентами. В аудитории необходимо предусмотреть мягкие откидывающиеся кресла. Кресла должны быть установлены подковообразно, таким образом, чтобы все обучающиеся могли видеть друг друга [3]. В аудитории, как и в других помещениях (раздевалки, комнаты досуга и комнаты для релаксации) должны быть установлены хорошие акустические системы. У каждого обучаемого перед его креслом должен быть установлен откидной стол с ноутбуком (планшетом) и выходом в интернет.

В аудитории рекомендуется сделать звукоизоляцию, создать условия оптимального микроклимата (кондиционирование, установить озонаторы, ионизаторы и масляные радиаторы, увлажнители воздуха).

Следует предусмотреть комнату релаксации, в комнате оборудованной звукоизоляционным материалом, царит полумрак, на небольшом столике имеется только один источник света, который автоматически выключается с началом тренинга. Подковообразно расставляются мягкие кресла по числу обучаемых, в которых обучающиеся удобно могут расположиться полулёжа. Звук аутотренинга, поступающий через акустическую систему, для лучшего внушения должен идти сзади и сверху, колонки должны размещаться недалеко от кресел обучающихся.

Для отдыха, физических упражнений, ритмической гимнастикой, танцами, которые проводятся в паузах между занятиями, предусматривается специальная комната отдыха с приятным интерьером. Здесь можно попить чай, кофе, какао, отдохнуть, развлечься во время перерыва в занятиях. Акустические колонки в этом помещении лучше всего устанавливать по всем углам, чтобы нельзя было определить, откуда идет звук, освещение устроить яркое, на стенах развесить картины, фотографии, в комнате разместить различные украшения (изделия из корней дерева, ракушки, кораллы и т.д.) [1].

Обратная связь и мониторинг: необходимость наличия системы обратной связи и контроля для оценки эффективности обучения и корректировки методики при необходимости. Рекомендуется проводить контроль усвоенного материала на каждом этапе обучения. На усмотрение преподавателя, но всегда с учётом индивидуальных особенностей личности обучаемого.

Большим достоинство описанного метода является его широкая доступность. Метод можно использовать при минимуме технических средств обучения и даже при их отсутствии, например в судовых условиях. Так, если нет учебных видеофильмов, возможно использовать сайты и учебники, перелистываемых по таймеру, а суггестивную и организационную часть можно записывать на аудио и проигрывать [4].

Метод, возможно, применять при изучении практически любой дисциплины и обучение судоводителей профессиональным навыкам по методике ситуаций с применением предварительно разработанных схем стереотипов и представляется весьма перспективным. Способ даёт значительную экономию во времени обучения, поэтому целесообразно создавать кабинеты интенсивного обучения при тренажёрных центрах, что создаст возможность сократить время тренажа и увеличить пропускную способность тренажёров [5].

Соблюдение данных требований поможет обеспечить успешную реализацию методики суггестогибнетического обучения для судоводителей, и будет доступна каждому преподавателю.

Литература:

1. Леонтьев В. А. Формирование профессиональных навыков судоводителей. М., ТРАНСПОРТ, 1987.
2. Лозанов Г. Сущность, история и экспериментальные перспективы суггестопедической системы при обучении иностранным языкам // Методы интенсивного обучения иностранным языкам. М., 1977. 23–24 с.
3. Королёв М. Ф. Тренажёры — формирование профессиональных навыков // Вестник высшей школы. 1983. № 5. С. 31–32.
4. Лозанов Г. Ускоренное обучение и возможности человека // Перспективы. Вопросы образования. № 1, 2. UNESCO, Париж; М., 1982. 41 с.
5. Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции «Тренажёры в формировании профессиональных навыков при подготовке специалистов», Пермь, изд. МГУ, 1982.

РАЗДЕЛ V
ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ
И РАБОТНИКАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9

ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ
И РАБОТНИКАМ ВУЗА

Дюбина Татьяна Георгиевна

психолог, кандидат психологических наук
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический университет»,
г. Липецк, Российская Федерация
dyubina_tg@stu.lipetsk.ru

Федюнина Татьяна Вячеславовна

начальник отдела социальной работы и психологического
сопровождения ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический
университет», г. Липецк, Российская Федерация
osr@stu.lipetsk.ru

Смыченко Татьяна Ивановна

психолог отдела социальной работы и психологического
сопровождения ФГБОУ ВО «Липецкий государственный технический
университет», г. Липецк, Российская Федерация
osr@stu.lipetsk.ru

EFFECTIVE PRACTICES OF EMERGENCY PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE TO STUDENTS AND UNIVERSITY STAFF

Dyubina Tatyana Georgievna

Psychologist, Ph.D. of Psychological Sciences,
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia
dyubina_tg@stu.lipetsk.ru

Fedyunina Tatyana Vyacheslavovna

Head of the Department of Social Work and Psychological Support
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia
osr@stu.lipetsk.ru

Smychenko Tatyana Ivanovna

Psychologist of the Department of Social Work and Psychological Support
Lipetsk State Technical University, Lipetsk, Russia
osr@stu.lipetsk.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению эффективных практик оказания экстренной психологической помощи студентам и работникам. Были выделены причины кризисных состояний обучающихся и сотрудников. Дана характеристика особенностям проявления кризисного состояния и его прогностическим последствиям. Проведен анализ наиболее эффективных приемов и техник вывода из кризисного состояния.

Annotation. The article is devoted to the study of effective practices of providing emergency psychological assistance to students and employees. The reasons for the crisis conditions of students and employees were highlighted. The characteristics of the peculiarities of the manifestation of the crisis state and its prognostic consequences are given. The analysis of the most effective techniques and techniques for recovery from a crisis state is carried out.

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь; эффективные практики; стресс; кризисное состояние

Keywords: emergency psychological assistance; effective practices; stress; crisis

Введение

В нашем не простом мире, который в любую секунду может превратиться в трагедию, наполниться ситуациями, переворачивающими привычное существование с ног на голову, разделить жизнь на «до» и «после», психологу важно знать основы экстренной и кризисной психологической помощи.

Работа по оказанию психологической помощи человеку, находящемуся в состоянии кризиса очень сложна, а в системе высшего образования имеет свою специфику. Особенности экстренной помощи обучающимся связаны с возрастным периодом, когда активно идут становление личности, познание себя, самоопределение, осуществляется выбор вектора развития в жизни, совершенствуется выстраивание отношений с окружающими людьми и закладываются основы создания собственной семьи.

Именно время студенчества в высшем учебном заведении совпадает с кризисами юности (17–18 лет) и молодости (20–30 лет). Этот период достаточно хорошо изучен современными учеными [1].

Задача психолога образовательного учреждения вовремя распознать и оказать поддержку, помочь молодому человеку или девушке найти себя и выстоять в ситуациях, требующих больших эмоциональных затрат, найти ресурсы в кризисе. Ведь каждый человек благодаря кризису обнаруживает свой ресурсный потенциал и научается им пользоваться.

Недаром в китайском языке слово кризис состоит из двух иероглифов, один из которых имеет значение «опасность», а другой «возможность». Соответственно, в самой ситуации опасности человек уже должен видеть возможность ее преодолеть — «полный опасности шанс».

Под кризисом в психологии понимается тяжелое эмоциональное состояние, возникшее в результате нарушения стабильности, ощущение «перелома». Исследований, посвященных кризисам, достаточно. С одной стороны, кризис исследуется как необходимый возрастной «переход» личности в своем развитии. С другой стороны, кризисом определяют состоя-

ние личности, с присущими симптомами эмоциональной нестабильности внезапного или затяжного характера. Последнему пониманию содержания кризиса придерживаются при определении психологической помощи при кризисе. Вне зависимости от того какой он, возрастной или личностный, как состояние кризис человека является объектом работы специалиста [1].

Исходя из этого, целью данной статьи является анализ кризисной работы психолога вуза через выявление специфики оказания экстренной психологической помощи.

Достижение цели через решение следующих задач:

- выделить причины кризисных состояний обучающихся и сотрудников;
- охарактеризовать особенности проявления кризисного состояния и прогнозные последствия;
- изучить наиболее эффективные приемы и техники вывода из кризисного состояния.

Материалы и методы исследования

Специфика психологической помощи в кризисной ситуации:

- найти оптимальный индивидуальный путь принятия, преодоления, развития;
- увидеть в минусах плюсы, показать как забрать с собой необходимый практический опыт по преодолению и переживанию кризиса в дальнейшую жизнь.

Основной метод исследования — анализ теоретических данных и практического опыта применения эффективных практик в работе при оказании экстренной психологической помощи студентам и работникам вуза.

Результаты исследования

1. Причинами кризисных состояний могут быть любые жизненные обстоятельства, ситуации. Причинная особенность состоит в личностной неготовности человека, сниженном адаптивном ресурсе, неспособности мобильно отреагировать и скоординировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

Среди частых причин обращений — запросов «кризисных» студентов и сотрудников вуза являются:

- внезапная потеря эмоционального контроля в стандартной ситуации как результат снижения стрессоустойчивости личности;
- утрата близких людей, горе, расставание с любимым и др.;
- экзаменационный стресс;
- конфликтные отношения (с родителями, друзьями, одногруппниками, преподавателем и др.).

Именно в таких ситуациях человеку требуется экстренная психологическая помощь и справиться самостоятельно зачастую невозможно.

Под воздействием психотравмирующих событий происходят изменения, нарушения в следующих сферах:

- когнитивной (возможны нарушения мыслительных процессов, концентрации внимания, причинно-следственных связей);
- эмоциональной (потеря эмоционально-волевой саморегуляции);
- поведенческой (необдуманные поступки и неконтролируемые действия);
- личностного функционирования;
- социальной (взаимоотношения с окружающими).

Для того чтобы под напором эмоций или их блокировкой, не произошли деформация личности и взаимодействия с социумом, не образовалась психологическая или психическая травма, не развились патологические реакции, необходимо оказание экстренной психологической помощи.

2. Особенности проявления кризисного состояния и прогнозные последствия для человека:

— Стремительное негативное развитие эмоционального стресса разбалансирует психику и резко ухудшает самочувствие, что может привести к серьезным последствиям с психическим здоровьем в дальнейшем [2].

— Чем меньше времени человек находится в остром эмоциональном состоянии, тем меньше это отразится на его психологическом здоровье, качестве жизни, тем более адаптивно он отреагирует в последующих ситуациях стресса.

— Само глубокое эмоциональное расстройство в ситуации кризиса, стресса оказывает усиливающее негативное воздействие на человека, что обуславливает необходимость экстренной психологической помощи, состоящей в управлении эмоциями под руководством специалиста. Данная работа профилактирует панические атаки и депрессивные расстройства как постстрессовые реакции.

— Иногда спонтанно под воздействием острого стресса у человека (студента, преподавателя, работника вуза) могут возникать суицидальные мысли, проявляться неконтролируемая агрессия. Эти же последствия могут быть отсроченными во времени, что обязывает специалиста при экстренной помощи выявить такие склонности и предлагать эффективные стратегии преодоления стресса как профилактирующие меры для будущего.

— Затруднения в социальной адаптации, проявляющиеся в недоверии к окружающим, закрытости, неадекватных реакциях в ситуациях коммуникации могут наблюдаться как в момент острого стресса, так и в виде его последствий.

Симптомокомплекс у нуждающегося в экстренной психологической помощи специфичен преобладанием неустойчивого эмоционального состояния и затрудненностью самоконтроля [3].

3. Эффективные приемы и техники вывода из кризисного состояния.

Экстренная психологическая помощь эффективна в первые пять дней после случившегося и основными ее задачами являются:

Оптимизация актуального психического состояния, снижение интенсивности острых реакций на стресс;

Снижение риска возникновения массовых негативных реакций;

Профилактика возникновения отдаленных психических последствий в результате воздействия травмирующего события.

Следует отметить, что традиционные диагностические методики для выявления уровня тревожности, фрустрации, эмоциональных нарушений (Ч. Д. Спилбергер — Ю. Л. Ханин, В. В. Бойко и др.) используются только как уточняющие и не в период острого стресса, когда «в бой» вступают терапевтические приемы [4]. Экстренная помощь психолога не направлена на кардинальные изменения личности, ее задача восстановить у студента прежний или создать новый, лучший уровень адаптации. Прожить, при его возникновении, острое стрессовое расстройство. Сохранить, несмотря на произошедшее, адекватность восприятия, мобилизацию сил и обрести уверенность в способности самоконтроля. Данная работа осуществляется последовательно и учитывает использование ряда техник и приемов:

— Принципы оказания экстренной психологической помощи реализуются через *создание поддерживающей эмоционально безоценочной среды* студенту (работнику вуза), которая поможет понизить уровень тревожности, страхов и будет способствовать самораскрытию эмоций.

— Индивидуальный подход в психологическом консультировании обеспечит уточнение причин стресса и поможет определить эффективные стратегии его преодоления.

— Базовыми являются техники релаксации и глубокого дыхания. В ряде случаев их замещают прогрессивной мышечной релаксацией как позволяющей снять эмоциональное напряжение в разных частях тела, выбросить «сгустки» негативной энергии.

— Краткосрочная когнитивно-поведенческая терапия позволяет быстро провести «ревизию» негативных когниций и заменить их позитивными представлениями. Как дополнительный метод здесь может использовать метод ДПДГ, который позволит закрепить эффект корректировки сознания [4].

— Способствуют быстрому выводу из стресса доступные пояснения специалиста о том, что произошло с человеком, как обычно протекает реакция на стресс и какие изменения являются признаками того, что нужно срочно обратиться к специалисту. Данная работа условно называется психообразованием студентов и работников, проводится на протяжении всего острого периода.

— Обучение копинг-стратегиям и адаптивным техникам является важной

частью экстренной работы, когда специалист просто показывает, как и что нужно делать и предлагает повторить несколько раз, уточняет изменения в состоянии клиента [5].

— Клиент, получающий экстренную психологическую помощь, должен ощутить ее системность через выстроенную тактику ведения данной помощи, ее последовательность, включенность в состояние клиента, но не сопогруженность в него. Это позволяет психологу «зацепить» клиента и вывести на собственный уровень покоя, закрепиться на нем.

Заключение

Деятельность психолога в системе высшего образования по оказанию экстренной психологической помощи важна и требует профессиональной компетентности. Овладение техниками и приемами кризисного консультирования в рамках разных психотерапевтических школ не только расширяет инструментарий специалиста, но и повышает эффективность индивидуальной экстренной психологической помощи. Также это закладывает превентивную основу успешного преодоления студентами и работниками стрессовых ситуаций в будущем.

Литература:

1. Козлов В. В. Психология кризиса: монография / Владимир Козлов. М.: Ин-т консультирования и системных решений, 2014. 519 с.
2. Музыченко М. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / М. А. Музыченко // Обществознание и социальная психология. 2023. № 10–4(53). С. 58–61.
3. Луковцева З. В. Кризисное консультирование: учебное пособие / З. В. Луковцева. М.: Цифровичок. 2015. 36 с.
4. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы / [авт.-сост. Волкова Т. Г., Мананникова И. А.]. М.: Директ-Медиа. 2013. 62 с.
5. Маккей М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники / Мэтью Маккей, Мишель Скин, Патрик Фаннинг; [перевод с английского М. В. Харлановой]. СПб: Весь. 2018. 247 с.

УДК 159.99

**ПУТИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕАДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ — ВЕТЕРАНОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ
В КОЛЛЕКТИВАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Караяни Александр Григорьевич

*профессор кафедры психологии служебной деятельности, доктор психологических наук, профессор, ФГКВБОУ ВО «Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии Российской Федерации», Г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
karayani@mail.ru*

**WAYS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL READAPTATION OF
STUDENTS — VETERANS OF MILITARY OPERATIONS IN THE
COLLECTIVES OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Karayani Alexander Grigoryevich

*Professor of the Department of Psychology of Professional Activity, Doctor of Psychological Sciences, Professor, St. Petersburg Military Institute of the National Guard Troops, St. Petersburg, Russia
karayani@mail.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются психологические последствия участия в боевых действиях. Раскрываются естественные процессы перестройки психики, нервной системы, организма на мирный режим функционирования. Обосновываются пути реадaptации ветеранов боевых действиях в коллективах образовательных учреждений.

Annotation: The article examines the psychological consequences of participation in hostilities. The natural processes of restructuring the psyche, nervous system, and body into a peaceful mode of functioning are revealed. The ways of readaptation of combat veterans in the collectives of educational institutions are substantiated.

Ключевые слова: боевые действия; образовательные организации; ветераны боевых действий; социально-психологическая реадaptация

Keywords: combat operations; educational organizations; combat veterans; socio-psychological readaptation

Специальная военная операция российских войск на Украине (СВО) стала самым масштабным, ожесточённым и драматическим военным событием в истории нашей страны после Великой Отечественной войны. Огромный размах боевых действий (более чем на 2000 км в ширину и сотни километров в глубину), применение новейших, чрезвычайно мощных и разрушительных боевых средств (ракет, авиации, крупнокалиберной артиллерии, реактивных систем залпового огня, огнемётов с термобарическими боеприпасами,

современных танков), ведение боевых действий в восьми пространствах современной войны (наземное, подземное, надводное, подводное, воздушное, космическое, психологическое и киберпространство), использование новейших воздушных, наземных, надводных и подводных беспилотных боевых систем, широкое применение самых изощрённых технологий информационно-психологического воздействия на военнослужащих и население противоборствующих сторон, широкое привлечение гражданских лиц для совершения различных (в том числе, террористических акций) и т.д. формируют мощный по накалу психологический фон противоборства.

Чтобы выжить и сохранить боеспособность в подобных экстремальных условиях психика, нервная система, весь организм человека кардинально перестраиваются под требования боевой обстановки. Мощные адаптационные процессы ведут к функциональным и морфологическим трансформациям мозга, чувствительным изменениям в гормональной системе, регуляторах и паттернах боевого поведения и общения (ценностях, мотивах, установках), в важнейших системах личности (личностной и групповой идентичности, Я-концепции). Война в виде боевых эмоций, рефлексов, привычек закрепляется в поведении, мышечной системе военнослужащего, формируя насыщенные деструктивной аффективной нагрузкой мышечные зажимы. Можно метафорически говорить о том, что психика человека в зоне боевых действий переходит на военный режим функционирования или «военизируется» [1].

Анализ показывает, что образовательное пространство в ближайшее время будет всё более интенсивно наполняться ветеранами СВО. Этому в не малой степени будет способствовать предложенная Президентом Российской Федерации В. В. Путиным новая кадровая программа «Время героев», преследующая цель — подготовить из ветеранов высококвалифицированных, компетентных управленцев для выдвижения на высокие управленческие должности [2].

Ветераны СВО придут во многие студенческие и слушательские коллективы, пополнят преподавательский корпус вузов, займут позиции управленческого и технического персонала вузов.

Анализ психологических последствий участия людей в боевых действиях показывает, что при возвращении из пространства войны в мирное пространство вновь включаются не менее мощные адаптационные (реадаптационные) процессы, направленные на перевод психики, нервной системы, организма человека, его личности на мирный режим функционирования, на его психологическое возвращение в мирные условия жизни.

Чтобы такое возвращение свершилось, у ветерана боевых действий (человека, завершившего участие в боевых действиях) должны сформироваться новые нейронные связи и целостные нейронные сети, регулирующие мирное поведение, ощущения, эмоции, чувства, новый гормональный статус, позволяющий снять постоянную боевую настороженность. Боевые

рефлексы, основанные на врождённых и усовершенствованных в процессе накопления боевого опыта комплексов «Бей!», «Беги!», «Замри!» должны трансформироваться в мирные привычки. Идентичность бойца, приоритетно управляемая ценностями боевого коллектива, должна преобразоваться в идентичность гражданина, члена семьи, студента, преподавателя [3] и т.д.

На это драматическое преобразование требуется немало времени. У всех оно будет разным из-за разности сроков пребывания в боевой обстановке, подверженности разным по силе боевым стрессорам, специфики личностных особенностей, боевой и психологической подготовленности, особенностей системы социальной поддержки в боевом коллективе и т.д. В единичных случаях у отдельных ветеранов могут проявляться посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), расстройство адаптации, пролонгированная реакция горя. В этом случае потребуется медицинская помощь с участием психиатра (психотерапевта, медицинского психолога) [4].

Гораздо чаще у ветеранов могут наблюдаться отдельные последствия боевого стресса и боевых психических травм в виде нарушений сна, повторных переживаний травматических событий (в форме ночных кошмаров, навязчивых мыслей, образов флэшбэков и т.д.), проблем с самооценкой, чувства вины, постоянной гипернастороженности и мобилизованности, повышенной агрессивности. Тут уже могут в полной мере оказать помощь вузовские психологи и психологические службы.

Также, у какой-то части ветеранов могут проявиться черты посттравматического роста (например, такие, как непривычно высокая для окружающих социальная активность, ориентированность на дело, высокая требовательность к себе и окружающим, повышенное, иногда агрессивное чувство справедливости и т.д.), которые возможно, станут причиной конфликтов с однокашниками, преподавателями, администрацией факультетов и вузов. Здесь также должно быть подставлено плечо вузовского психолога.

Вместе с тем, несмотря на специфику переживаемых психологических последствий, для того чтобы все перечисленные выше адаптивные трансформации состоялись, главным условием является способность человека почувствовать, что он оказался в безопасной обстановке и что аварийные, нацеленные на выживание, системы реагирования можно отключить.

В достижении желаемого ощущения безопасности важную роль играет социум, окружающий ветерана боевых действий, вернувшегося в мирную среду.

Как подчёркивалось выше, подавляющее большинство тех, кто вернулся с полей сражений недавно, будут переживать различные стадии драматического реадаптационного процесса. В этот период некоторые из них будут похожи на людей «без психологической кожи», отличаться чрезвычайно чувствительностью к неблагоприятным социальным воздействиям, непониманию важности и социальной ценности выполненной ими миссии,

недооценке их личного вклада в эту миссию, безразличию социума и агрессивности его отдельных членов. Всё это будет замедлять и усложнять реадaptационный процесс. В связи с этим в образовательных организациях необходимо реализовать целостную программу социально-психологической реадaptации и реинтеграции [5].

Опыт такой деятельности, накопленный в нашей стране и за рубежом показывает, что первым, важнейшим, направлением социально-психологической реадaptации ветеранов боевых действий должна стать работа по как можно более полному удовлетворению обострившихся у ветеранов потребностей «комплекса 4П». Лица из ближайшего (семья), ближнего (друзья, однокашники, приятели) и дальнего (общество) социального окружения должны демонстрировать: 1) *понимание* причин и мотивов участия ветеранов в военных событиях, 2) *признание* их высокого вклада в социально важную миссию, 3) *принятие* их в образовательные коллективы с высоким социальным статусом («защитник Родины», «ветеран»), 4) *поддержку* их социальной активности, а при необходимости — социальную, психологическую, товарищескую поддержку [1].

Если перечисленные потребности удовлетворяются, то ветераны чувствуют, что окружающая их социальная среда дружелюбна, безопасна и «включения» боевых рефлексов не требуется. Если социум слеп, глух, безразличен (а ещё хуже — враждебен) к потребностям ветеранов, то возможны разные векторы их социального поведения: а) относительная социальная самоизоляция; б) уход в социальные общности, дающие ощущение безопасности (в том числе, в криминальные), в) увлечение девиантными формами поведения (алкоголизм, наркомания и т. д.), г) стремление переделать социум по законам и правилам военной справедливости и т. д.

Вторым направлением социально-психологической реадaptации должна стать всемерная поддержка реализации накопившейся у ветеранов активности и энергии в общественных делах. Для этого на факультетах и кафедрах целесообразно иметь принципиальные схемы маршрутизации такой активности (участие в учебных, внеучебных, спортивных, культурно-художественных, просветительских, патриотических и др. мероприятиях), предусмотрена возможность создания новых сфер приложения их энергии.

Третьим направлением социально-психологической реадaptации должна явиться работа по выявлению и разрешению социальных и психологических проблем ветеранов, предотвращению и конструктивному разрешению их конфликтов в учебных коллективах.

Четвёртое направление социально-психологической реадaptации должно заключаться в систематическом обучении ветеранов боевых действий различным приёмам психической саморегуляции, в форме сессий, позволяющих одновременно диагностировать и снижать у них неактуальное и чрезмерное психическое напряжение [7].

Пятое направление социально-психологической реадaptации в предоставлении возможности ветеранам боевых действий (особенно в случае неблагоприятной атмосферы в коллективе) к обсуждению насущных проблем в своём (ветеранском) кругу в форме рэп-групп (групп встреч и т. д.) [8].

Шестым направлением социально-психологической реадaptации является раннее выявление риска развития у ветеранов психических расстройств, связанных со стрессом (прежде всего, ПТСР) в форме проведения скрининговых обследований лиц, демонстрирующих отдельные симптомы расстройств.

Таким образом, успех психологического возвращения и встраивания (реадaptации) студентов-ветеранов боевых действий в коллективы образовательных организаций зависит от характера отношения социума к ним и их проблемам, а также от организации специально деятельности психологической службы вуза по их социально-психологической реадaptации.

Литература:

1. *Караяни А. Г.* Психология боевого стресса и стресс-менеджмента / А. Г. Караяни. М.: Юрайт. 2020. 145 с.
2. Новые элиты России. Ветеранам СВО доверяют управление страной. URL: <https://dzen.ru/a/ZeH8kTWIsm3b3pU5> (дата обращения: 5.04.2024).
3. *Караяни А. Г.* О системном подходе к психологической реабилитации участников боевых действий. В сборнике: Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. Тихоокеанский государственный медицинский университет / А. Г. Караяни. — Ульяновск. 2023. С. 26–34.
4. Организация оказания медицинской помощи лицам с посттравматическим стрессовым расстройством: методические рекомендации / Н. В. Семенова, А. Ю. Гончаренко, С. В. Ляшковская, М. Ю. Попов, В. К. Шамрей, Е. С. Курасов, А. А. Марченко, Н. Г. Незнанов // СПб., НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева. 2022. 36 с.
5. *Караяни А. Г.* Социально-психологическая интеграция в российское общество инвалидов боевых действий / А. Г. Караяни, Ю. М. Волобуева, В. Ф. Дубяга // М., 2007. 120 с.
6. *Караяни Ю. М.* Социально-психологическая реабилитация инвалидов боевых действий: дис. ... докт. психол. н. / Ю. М. Караяни. М.: МГУ. 2015. 343 с.
7. *Сьедин С. И., Абдурахманов, Р. А.* Психологические последствия воздействия боевой обстановки / С. И. Сьедин, Р. А. Абдурахманов // М. 1992. 69 с.

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЯ ГОРЕВАНИЯ: АНАЛИЗ СТАДИЙ СКОРБИ ЧЕРЕЗ
ПРИЗМУ РИТУАЛЬНЫХ ОБРЯДОВ В СЛАВЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ**

Морозова Людмила Борисовна

кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии ФГБОУ ВО "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина",
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
lbmoroz@yandex.ru

Лебедева Екатерина Викторовна

магистрантка 1 курса факультета психологии и педагогики, по профилю подготовки «Кризисная психология детей и взрослых» ФГБОУ ВО "Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина",
г. Нижний Новгород, Российская Федерация
lebedaekaterin@gmail.com

**GRIEVING PSYCHOLOGY: ANALYSIS OF THE STAGES OF GRIEF
THROUGH THE PRESS OF RITUAL RITES IN THE SLAVIC
TRADITION**

Morozova Lyudmila Borisovna

Ph.D. of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology Nizhny Novgorod State Pedagogical University them. Kozma Minin (Minin University), Nizhny Novgorod, Russia
lbmoroz@yandex.ru

Lebedeva Ekaterina Viktorovna

1st year master's student at the Faculty of Psychology and Pedagogy, majoring in "Crisis Psychology of Children and Adults" at Nizhny Novgorod State Pedagogical University. K. Minina (Minin University), Nizhny Novgorod, Russia
lebedaekaterin@gmail.com

Аннотация. В статье проанализированы различные модели, описывающие стадии переживания потери, что подчеркивает многоаспектность и сложность процесса скорби. Рассмотрена взаимосвязь между стадиями горя, описанными Ф. Е. Василюком, и славянскими ритуальными представлениями о смерти в контексте перехода скорбящих в новые внутренние состояния и социальные статусы; описаны: эмоциональная, когнитивная и поведенческая составляющие траурного процесса; как культурные обычаи влияют на процесс совладания с горем. В исследовании показана значимость ритуалов, таких как поминки и церемонии очищения, в выражении скорби; их роль в символическом поддержании связи с умершим; обозначена важность интеграции культурных ритуальных практик в современную психотерапию горя, что безусловно представляет собой важный аспект для понимания

процесса горевания в современном обществе.

Annotation: The article analyzes various models describing the stages of experiencing loss, which emphasizes the multidimensionality and complexity of the grief process. The relationship between the stages of grief described by F.E. is considered. Vasilyuk, and Slavic ritual ideas about death in the context of the transition of mourners to new internal states and social statuses; described: emotional, cognitive and behavioral components of the mourning process; How cultural practices influence the process of coping with grief. The study shows the importance of rituals such as wakes and purification ceremonies in the expression of grief; their role in symbolically maintaining a connection with the deceased; the importance of integrating cultural ritual practices into modern grief psychotherapy is indicated, which is certainly an important aspect for understanding the process of grief in modern society.

Ключевые слова: стадии горя; славянские ритуальные практики; психологические механизмы совладания с горем.

Keywords: stages of grief; Slavic ritual practices; mechanisms of coping with grief.

Современный человек, до определенного момента, жил с убеждениями о своей если не бессмертности, то непогрешимой целостности и безопасности, и способности планировать будущее на много лет вперед. Массовая культура табуировала тему старения и умирания, сконцентрировавшись на молодости, красоте, здоровье и саморазвитии. Все изменилось с приходом пандемии, продолжилось в связи с началом событий специальной военной операцией и трагедией в Крокус Сити Холле. Миллионы людей посмотрели в лицо смерти внезапно и неотвратно.

Исследование ритуалов, связанных с горем и смертью, представляет собой значимое направление в психологии и культурологии, поскольку эти явления являются универсальными для человеческой культуры на протяжении всей ее истории. С древнейших времен различные общества разрабатывали уникальные церемонии и обряды, направленные на преодоление горя и потерь, что подчеркивает важность ритуалов в процессе смирения с утратой и переходе к новым жизненным этапам. В современном мире, несмотря на уменьшение традиционных религиозных практик в западных обществах, ритуалы скорби сохраняют свою актуальность в светском контексте, подтверждая их важную роль в культуре смерти.

Горе в контексте кризисной психологии можно определить, как глубоко личный и комплексный ответ на потерю, охватывающий широкий спектр эмоций, мыслей, физических ощущений и поведенческих реакций. Это явление представляет собой ненормативный кризис, поскольку процесс горевания и реакции на него могут сильно различаться среди людей, в зависимости от индивидуальных особенностей личности, культурных и социальных контекстов, а также от характера и значимости утраты для человека.

В психологии горевания разные авторы предложили различные модели, описывающие стадии переживания потери, что подчеркивает многоаспектность и сложность процесса скорби. У. Уорден в своих работах подчеркивает, что, хотя горе является универсальным опытом, сопровождающимся болез-

ненными чувствами, вызванными потерей, процесс горевания представляет собой динамическое продвижение через различные стадии и эмоциональные состояния. Он также обращает внимание на концепцию осложненного горевания, указывая на возможность углубления и застоя в этих переживаниях, что может привести к неадаптивному поведению и затруднению в восстановлении после утраты [1, с. 7]. Такой подход подчеркивает необходимость глубокого понимания и индивидуального подхода к процессу горевания, учитывая его сложность и многообразие проявлений.

Э. Линдемманн выделяет четыре основные стадии: шок, протест и тоска, дезорганизация и страдание, отделение и реорганизация. Это деление акцентирует внимание на динамичности процесса горевания, подчеркивая, что переживание утраты не является статичным состоянием, а требует активной психологической работы и времени для прохождения через различные фазы скорби [2, с. 226].

В свою очередь, Джон Боулби (1988), основоположник теории привязанности, определил фазы траура как шок и онемение, тоска и поиск, дезорганизация и отчаяние, за которыми следует реорганизация. Эти стадии иллюстрируют процесс адаптации к потере близкого человека и выделяют значимость процесса горевания для восстановления. Кроме того, теория пяти стадий горя, предложенная Э. Кюблер-Росс (1969), описывает процесс, через который проходят умирающие пациенты: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Эта модель стала одной из наиболее известных и широко обсуждаемых в психологии и паллиативной медицине.

В нашем анализе мы опираемся на модель стадий скорби Ф. Е. Василюка, которая подходит к процессу горевания как к фундаментальному жизненному процессу, сопровождающемуся формированием новых аспектов личности. Он подчеркивает, что скорбь не просто сопровождается эмоциональной болью, но и представляет собой возможность для психологического роста и развития. В контексте славянской культуры, где ритуальные обряды и представления о загробной жизни играют значительную роль в процессе горевания, анализ стадий Ф. Е. Василюка предоставляет уникальную перспективу на взаимосвязь культурных традиций и индивидуального переживания потери. Это позволяет глубже понять, как культурно обусловленные практики влияют на личные стратегии совладания со скорбью и на процесс психологической адаптации после утраты.

Ф. Е. Василюк разбивает переживание и совладание с утратой на пять стадий:

1. Фаза шока охватывает период от нескольких секунд до нескольких дней, в среднем до 7–9 дней. Ф. Василюк критикует традиционное понимание шокового состояния как защитного механизма, предохраняющего от полного осознания потери. Он утверждает, что скорее происходит отстранение скорбящего от настоящего, что выражается в фразе: «Мы имеем дело не

с отрицанием факта, что «его (умершего) нет здесь», а с отрицанием факта, что «я (горюющий) здесь».

2. Фаза поиска не имеет четких временных границ и может переключаться с последующей фазой острого горя. Особенностью является сочетание надежды на чудо с реалистическим восприятием действительности, создавая парадоксальное состояние, в котором скорбящий одновременно живет в двух реалиях.

3. Фаза острого горя длится до 6–7 недель после утраты. В этот период, вопреки представлениям о разрыве и утрате старых связей, происходит формирование новой связи между скорбящим и ушедшим, что Ф. Василюк описывает как рождение нового из боли страдания.

4. Фаза остаточных толчков и реорганизации, продолжающаяся в течение года, характеризуется восстановлением нормального ритма жизни, возвращением к повседневным заботам и уменьшением фокуса внимания на утрате.

5. Фаза завершения, наступающая через год после смерти, подразумевает интеграцию образа, ушедшего в продолжающуюся жизнь скорбящего, закрепление его в «вневременном, ценностном измерении бытия» [3].

Теория Ф. Е. Василюка подчеркивает нелинейность и многоуровневость процесса горя, акцентируя на важности понимания горя как пути к переосмыслению, росту и развитию новых форм взаимоотношений с памятью об ушедшем.

Ритуалы играют ключевую роль в процессах горевания и траура, функционируя как средство символического выражения глубоких эмоций и мыслей, переживаемых людьми в период утраты. Т. Рандо (1985) подчеркивает, что ритуал представляет собой особенное поведение или действия, которые наделяются символическим значением, выражая чувства и мысли участников, будь то индивидуально или коллективно. Таким образом, скорбные ритуалы выступают в качестве культурно обусловленных поведенческих практик, которые помогают скорбящему лицу в его стремлении символически выразить свои переживания в контексте потери.

D. Ayling (2001), отмечает, что ритуалы, связанные со смертью, выполняют функцию признания, модификации и воспроизведения времени таким образом, чтобы событие смерти интегрировалось в социальное и эмоциональное время, поддерживая психологическое управление, требуемое данным событием. Смерть, таким образом, рассматривается как ритуал перехода, который включает в себя выполнение различных ритуалов (например, очищения, непрерывности, перехода, примирения и подтверждения), каждый из которых обеспечивает психосоциальные преимущества для скорбящих.

Как отмечают С. Сас и А. Коман (С. Sas и А. Coman, 2016) Важность ритуалов в процессе горевания также заключается в их способности затрагивать различные аспекты психической деятельности, помогая скорбящим в поиске смысла. Это подчеркивает терапевтическую сторону ритуалов,

которая требует индивидуального подхода к планированию и выполнению ритуалов с учетом уникальных переживаний и потребностей скорбящего, как подчеркивает N. C. Reeves [4, с. 411]. Учет этих аспектов необходим для того, чтобы ритуалы могли полностью выполнять свою поддерживающую и терапевтическую функцию, облегчая путь скорбящих через тернии утраты к восстановлению и принятию.

Исследование роли ритуалов в контексте терапии горя находит новые горизонты в теории Ф. Е. Василюка. Он представляет уникальный взгляд на переживание утраты, акцентируя внимание на процессах «памятования» и «забвения», его анализ процесса скорби укладывается в рамки «памятования», в отличие от «забвения». В его понимании, глубинная сущность горя человека заключается в необходимости вспоминать и сохранять память. В отличие от деструктивного подхода к горю, который подразумевает забвение, отсечение и разрыв, человеческое переживание утраты имеет конструктивный характер: «оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить — творить память» [3, с. 560].

Распределение обрядовых практик в контексте процесса скорби и поминовения умерших представляет собой сложную систему, которая традиционно простирается на протяжении целого года после смерти человека. Эта система включает в себя различные этапы, начиная от предсмертных ритуалов и заканчивая годовщиной кончины, каждый из которых имеет своё особое значение и назначение в процессе прощания с ушедшим.

Эти обряды не только отражают глубинные народные верования о пути души после смерти, но и предлагают структурированный подход к процессу скорби, коррелирующий с психологическими фазами горя, описанными Ф. Е. Василюком и представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сопоставление фаз горя по Ф. Е. Василюку с этапами славянских обрядовых практик (согласно О. А. Седаковой)

Фазы горя по Ф. Е. Василюку	Этапы славянских Обрядовых практик	Главные цели	Содержание
Фаза шока	Обрядовые акты до кончины	Подготовка к переходу, моральная и духовная поддержка	Предсмертные ритуалы, духовная подготовка, (отходная молитва)
Фаза поиска	До погребения (1-3 дня)	Выражение уважения к ушедшему, поддержка скорбящих	Процесс прощания, прощальные обряды
Фаза острого горя	В течение 40 дней поминок	Активная скорбь, постепенное принятие утраты, вспоминание ушедшего	Выполнение предписаний траура

Фаза остаточных толчков в реорганизации	Поминальные обеды через 40 дней и год	Символическое завершение процесса скорби, возвращение к обычной жизни	Поминальные обеды (трапезы)
Фаза завершения	Годовщина смерти и далее	Поддержание памяти	Поминальные дни

Традиционным для славянской культуры обрядом до кончины, которую мы сопоставляем с фазой шока по Ф. Е. Василюку является отходная молитва.

По Фетодову Г. П. (2001), отходная молитва, проводимая на фазе шока после смерти, играет ключевую роль в процессе перехода от первоначального состояния неверия и эмоционального онемения к пути осмысления и принятия утраты. Обряд начинается с глубоко символического действия, когда священник предлагает умирающему поцеловать крест, символ веры и спасения в православной культуре, и размещает его или икону перед глазами умирающего, направляя таким образом взор к образам святости и вечности.

Фаза шока часто сопровождается чувством нереальности происходящего и отсутствием эмоциональных реакций, что можно рассматривать как защитный механизм психики. Отходная молитва, будучи одним из первых ритуальных действий после кончины, помогает скорбящему начать осознавать и принимать факт утраты.

С точки зрения психологической адаптации, отходная молитва представляет структурированное ритуальное действие, которое способствует выражению и поддержке внутренних переживаний, что является критически важным в условиях шока. Антропологический аспект отходной молитвы открывает возможность для проявления социальной поддержки, так как это событие обычно собирает вместе друзей и родственников, что позволяет индивиду чувствовать себя не одиноким в своем горе.

На фазе поиска по Ф. Е. Василюку, который включает в себя этап активного горевания и потребности в признании утраты, славянские ритуалы прощания и поминовения играют центральную роль в облегчении перехода скорбящих к следующим стадиям принятия потери.

Погребальный обряд как фундаментальный «обряд перехода» в славянской культуре олицетворяет собой глубинную трансформацию, которая затрагивает не только душу умершего, но и переопределяет социальную структуру и статус оставшихся живых, таких как вдовы и сироты. Этот обряд служит маркером перехода из одного социального состояния в другое и одновременно является инструментом для осмысления и принятия новой реальности потери [5, с. 85].

Сам обряд погребения реализует «правильный» переход умершего из мира живых в мир мертвых, обеспечивая его душе благополучное существование на «том свете». Это важно не только для умиротворения души умершего,

но и для психологической стабильности родственников.

Погребальное шествие, церковное отпевание и физический акт погребения закрепляют новую реальность.

Поминальные обряды способствуют процессу горевания, позволяя участникам осмыслить и пережить утрату в поддерживающей среде. Ритуалы также создают необходимое пространство для выражения горя, принятия реальности смерти и подготовки к дальнейшей адаптации без усопшего. Таким образом, поминки и связанные с ними ритуалы выполняют функцию культурного и эмоционального моста между прошлым и будущим, позволяя скорбящим постепенно восстанавливать свою жизнь после утраты.

Анализ этих обрядов на фазе поиска показывает, что они не просто отражают культурные и религиозные взгляды на смерть и потустороннюю жизнь, но также выполняют важные психологические и социальные функции.

Фаза острого горя, которую описывает Ф. Е. Василюк, представляет собой период интенсивных эмоциональных переживаний и поиска способов адаптации к новой реальности после утраты близкого человека.

Траур в славянских культурах — это не просто проявление индивидуальной скорби, но и сложный социальный процесс, включающий в себя целый набор ритуалов и традиций, предписаний и запретов, которые регулируют поведение скорбящих и внешне обозначают их состояние. Траурные предписания могут различаться в зависимости от степени родства и социального статуса скорбящего. В рамках славянской традиции жена, переживающая утрату мужа, или дети, потерявшие родителей, следуют наиболее строгим обрядам. Такие обряды включают в себя ношение специальной траурной одежды, которая обычно имеет темные тона, а также соблюдение определенного поведения, которое может ограничивать социальные контакты, развлечения и участие в праздниках, отмечает С. М. Толстая (2012).

Траур как психологический механизм служит важной адаптивной функцией, помогающей индивидам пережить потерю и постепенно адаптироваться к жизни без усопшего. Психологически траур представляет собой сложный процесс, включающий в себя эмоциональные, когнитивные и поведенческие аспекты, которые проявляются в различных формах и могут изменяться со временем.

Эмоциональная составляющая траурного процесса включает в себя глубокие переживания печали, тоски, гнева, вины или страха. Эти чувства являются нормальной реакцией на утрату и могут помочь скорбящим признать и принять свою потерю. Эмоциональное выражение траура, например через плач или рассказывание историй о умершем, может способствовать катарсису и облегчению психологической боли. Когнитивная сторона траура включает в себя переосмысление мира и собственного места в нем после потери. Скорбящие могут переоценивать свои убеждения, ценности и представления о смысле жизни и смерти. Этот пересмотр может привести

к изменениям в самоидентификации и жизненных целях. Поведенческий аспект траура проявляется в изменении привычных паттернов поведения. Это может включать избегание мест и ситуаций, связанных с умершим, или наоборот, поиск таких мест для воспоминаний и чувства близости с усопшим [6, с. 472].

Траур выполняет важную психосоциальную функцию, создавая условия для поддержки и солидарности со стороны общества. Коллективные ритуалы траура обеспечивают социально признанную структуру для выражения горя и получения поддержки от других, что может быть особенно ценным в процессе восстановления после утраты. Таким образом, траур не только выражает индивидуальную скорбь, но и служит соединительным звеном между личной утратой и социальным контекстом, поддерживая психологическое восстановление и социальную адаптацию.

Поминальные трапезы через 40 дней и на годовщину смерти представляют собой ключевые ритуалы в процессе траура, обозначая важные этапы перехода и реорганизации после потери близкого человека. Эти обряды символизируют завершение переходного периода для души усопшего и начало адаптации скорбящих к жизни без усопшего. Данные процессы можно отождествлять с началом фазы остаточных толчков и реорганизации по Ф. Е. Василюку.

40-й день маркирует конец времени, когда считается, что душа умершего находится в переходном состоянии, помогая родственникам перейти к новому этапу горевания, где акцент смещается на внутреннюю скорбь и память. Годовщина смерти подчеркивает долгосрочную адаптацию к отсутствию усопшего, способствуя продолжению жизни при сохранении памяти о покойном. Это время для воспоминаний, признания неизбежности смерти и поддержания связи с ушедшим через память и ритуалы.

Об поминальные трапезы выполняют психологическую функцию, обеспечивая пространство для выражения горя, облегчения переживаний утраты и переосмысления жизни без усопшего. Они помогают скорбящим интегрировать потерю в свое существование, облегчая путь к восстановлению.

Фаза завершения в процессе траура по Василюку сопровождается ритуалами поминальных дней, которые служат не только как выражение уважения и памяти об усопших, но и как способ реинтеграции скорбящих в обновленную жизнь после потери. Эти ритуалы, закрепленные в календаре как общие поминальные дни для всех умерших предков, играют важную роль в культурной и духовной жизни общества, отражая глубокую связь между прошлым, настоящим и будущим.

Таким образом, поминальные дни и связанные с ними ритуалы являются важным элементом славянской культурной и духовной традиции, поддерживая память об усопших и обеспечивая психологическую и социальную поддержку скорбящим на пути их адаптации и реорганизации жизни после потери.

Сопоставление ритуалов скорби с фазами горя по Ф. Е. Василюку демонстрирует, как славянские обряды формируют комплексный подход к психологической работе над горем. Рассмотрение специфических ритуалов, таких как поминальные трапезы, церемонии очищения и практики почитания предков, на каждом из этапов горевания подчеркивает их роль в выражении эмоций, обеспечении социальной поддержки и укреплении общности. В отличие от западных культур, где в фокусе могут быть индивидуализированные подходы к скорби, включая терапию и психологическую поддержку, славянские традиции предлагают коллективные и символические практики, способствующие исцелению и адаптации к жизни после потери.

Данный анализ выделяет важность культурных особенностей в психотерапевтической работе по горю, указывая на необходимость адаптации методов поддержки в соответствии с культурным контекстом скорбящих. Интеграция элементов традиционных ритуалов в терапевтический процесс может углубить понимание переживаний клиента и способствовать более эффективному совладанию с горем. В итоге, исследование подчеркивает центральную роль славянских ритуальных практик в процессе горевания, открывая пути к пониманию как универсальных, так и уникальных аспектов переживания потери. Это открывает перспективы для дальнейшего изучения культурных различий в стратегиях совладания с горем и разработки более инклюзивных подходов к поддержке, скорбящих в многообразном мире.

Литература:

1. Ворден В. Консультирование и терапия горя. Пособие для специалистов в области психического здоровья. [Текст] — М.: Центр психологического консультирования и психотерапии, 2020. 332 с.
2. Линдемани Э. Клиника острого горя [Текст] // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во МГУ, 1993. С. 224–232
3. Василюк Ф. Е. Пережить горе [Текст] // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. — М., 2009. С. 557–566.
4. Reeves N. C. (2011). Death acceptance through ritual. *Death Studies*, 35, 408–419.
5. Погребальный обряд / Толстая С. М. // Славянские древности: Этнолингвистический словарь: в 5 т. / под общ. ред. Н. И. Толстого; Институт славяноведения РАН [Текст]. — М.: Межд. отношения, 2012. — Т. 4: П (Переправа через воду) — С (Сито). — С. 84–92.
6. Smith K. The masking of mourning: Social disconnection after bereavement and its role in psychological distress / K. V. Smith, J. Wild, A. Ehlers // *Clinical Psychological Science*. 2020. Т. 8. № 3. С. 464–476.

УДК 159.9

ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ И КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ: ИЗ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ РУТ (МИИТ)

Случ Нина Александровна
руководитель Психологической службы РУТ (МИИТ) ФГАОУ
ВО «Российский университет транспорта»,
Москва, Российская Федерация
sanctus78@mail.ru

PROVIDING PSYCHOLOGICAL AID IN CRISIS AND EMERGENCY SITUATIONS: FROM THE EXPERIENCE OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF RUSSIAN UNIVERSITY OF TRANSPORT (MIIT)

Sluch Nina Alexandrovna
head of the psychological service Russian University of Transport,
Moscow, Russia
sanctus78@mail.ru

Аннотация. Психологическая служба Российского университета транспорта (РУТ (МИИТ)) придерживается комплексного подхода при оказании экстренной и кризисной психологической помощи. Комплексный подход включает в себя просветительские мероприятия, психологическое и медицинское сопровождение обучающихся.

Экстренные ситуации случаются внезапно, а потому важно уделять внимание просветительским мероприятиям, направленным на развитие у сотрудников и обучающихся навыков выявления опасных обстоятельств и способов эффективного реагирования на нештатные ситуации. С этой целью в университете утверждён «Регламент реагирования сотрудников РУТ (МИИТ) при выявлении на территориях университета и в общежитиях поведения, опасного для себя и окружающих», также осуществляется обучение сотрудников и студентов навыкам оказания первой допсихологической помощи.

Оказание кризисной психологической помощи в РУТ (МИИТ) основывается на медико-психологическом сопровождении. В штат психологической службы Российского университета транспорта помимо педагогов-психологов входят также врач-психиатр и медицинский психолог.

Использование опросника «Стили эмоциональных коммуникаций» позволяет определить мишени для психотерапевтической работы со студентами, демонстрирующими симптомы психических расстройств.

Annotation. Psychological service of Russian University of Transport follows an integrated approach in providing psychological aid in crisis and emergency situations at the University. The integrated approach includes awareness-raising activities, psychological follow-up and medical support for students.

The fact that emergency situations take place unexpectedly makes it important to organize awareness-raising activities, which help the employees and students develop skills for identifying hazardous circumstances and reacting efficiently to emergency

situations. In order to implement the mentioned strategies, the University issued a document containing "Regulations regarding the employees' response to hazardous behavior against self or others on the premises and in dormitories of the Russian University of Transport". Employees and students are also being trained in the skills of providing psychological support.

Providing psychological help in crisis situations at Russian University of Transport is based on medical and psychological assistance. The staff of the psychological service at Russian University of Transport includes educational psychologists as well as a psychiatrist and a medical psychologist.

The questionnaire "Styles of emotional communication" allows to define targets for psychotherapeutic work with students showing signs of psychological disorders.

Ключевые слова: *медико-психологическая поддержка; экстренные ситуации; кризисная помощь; дисфункции семейной системы.*

Keywords: *psychological and medical support; emergency situations; crisis assistance; dysfunctions of the family system.*

В экстремальных ситуациях не всегда есть возможность быстрого доступа к профессиональной поддержке врачей, психологов и других специалистов, поэтому Психологическая служба РУТ (МИИТ) реализует ряд мероприятий, способствующих эффективному реагированию обучающихся и сотрудников на нештатные происшествия. В университете утверждён «Регламент реагирования сотрудников РУТ (МИИТ) при выявлении на территориях университета и в общежитиях поведения, опасного для себя и окружающих». Алгоритм реагирования простой и укладывается в две несложные схемы, а донесение этой информации до каждого сотрудника может способствовать минимизации паники при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Экстренные происшествия сопровождаются необходимостью столкнуться с реагированием на внезапные реакции — панику, истерику, попытку суицида и т.п., зачастую люди теряются и не понимают, как они могут помочь себе и окружающим. Психологической службой разработан краткий курс обучения навыкам оказания первой допсихологической помощи в кризисных ситуациях для сотрудников и студентов. Кроме того, психологи обучают сотрудников университета особенностям взаимодействия с обучающимися «группы риска», что способствует раннему выявлению кризисной ситуации и своевременной помощи.

Возраст студенчества — это время наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что обусловлено стрессовыми нагрузками, характерными для обучения в вузе, необходимостью включения в новые жизненные обстоятельства, сменой социального статуса и окружения [1]. В связи с этим невозможно переоценить актуальность комплексного медико-психологического сопровождения в университете. В штате психологической службы РУТ (МИИТ) помимо педагогов-психологов имеются врач-психиатр и медицинский психолог, это стало возможным, благодаря вхождению психологической службы в структуру студенческой поликлиники. Каждый третий студент, из обратившихся за психологической помо-

стью, демонстрирует симптомы психических расстройств и нуждается во врачебном содействии. Психотерапия без медицинского сопровождения в таких случаях может быть не только затруднена, но и малоэффективна.

Как часто психиатрическому диагнозу сопутствуют аутоагрессивное или аддиктивное поведение? Мы проанализировали данные о 49 обучающихся, имеющих психиатрический диагноз и определили, что у 63% испытуемых отмечаются сопутствующие аутоагрессивное (22%) или аддиктивное поведение (41%).

Аутоагрессивное поведение, в том числе суицидальные мысли и намерения — нередкая причина обращений в психологическую службу РУТ (МИИТ). Работа с суицидальным поведением начинается с оценки истинных суицидальных рисков. Если имеют место предыдущие попытки, а также непосредственная готовность к совершению суицида (называются сроки или озвучивается план действий), то с такими обучающимися заключается антисуицидальный договор. При наличии признаков высокой готовности к суициду, выписывается обязательное направление к врачу-психиатру и проводится прицельная работа согласно антисуицидальному протоколу КПП [2,3]. Если риски совершения суицида представляются особенно высокими, то принимается решение совместно с врачом-психиатром о направлении на госпитализацию, в т.ч. через вызов скорой помощи.

Было отмечено, что у студентов с суицидальными намерениями и аддиктивным поведением, часто имеют место сложные взаимоотношения в семье родителей. Отечественными и зарубежными исследователями неоднократно отмечалось, что в семье с дисфункциональными детско-родительскими отношениями формируется уязвимость, которая при воздействии стрессоров, неблагоприятных психологических и социально-психологических факторов, в дальнейшем может выливаться в болезнь [4;5]. В целях уточнения мишеней психотерапевтической помощи таким студентам, мы использовали опросник «Стили эмоциональных коммуникаций» (СЭК; Холмогорова А. Б., Воликова С. В., Сорокова М. Г.) [6]. Опросник позволяет определить уровень нарушений в родительской семье, как низкий, средний или высокий:

- высокий балл (58–90) характеризует родительскую семью испытуемого, как дисфункциональную;
- средний балл (36–57) свидетельствует о том, что в родительской семье испытуемого есть нарушения, но есть и ресурсы;
- низкий балл (0–35) говорит о том, что в функционировании родительской семьи испытуемого отмечается мало нарушений, семья хорошо функционирует.

Подшкалы опросника распределяются по 7 составляющим, отражающим разные факторы семейной системы, такие как: родительская критика; формирование тревоги; игнорирование (элиминирование) эмоций или запрет на их проявления; фиксация на негативных переживаниях; соблюдение види-

мости внешнего благополучия и враждебность к окружающим; повышенный контроль и сверхвключенность в дела ребенка; семейный перфекционизм.

Опросник заполнили 49 студентов с диагностированными психическими расстройствами, в т. ч. с сопутствующим аутоагрессивным и/или аддиктивным поведением. Из них: 18 мужчин, 31 женщина. Средний возраст: 20,1 лет. Анализ полученных результатов осуществлялся в отношении трёх групп испытуемых:

Общая группа с расстройствами: 49 человек.

Группа с сопутствующим аддиктивным поведением: 20 человек

Группа с сопутствующим аутоагрессивным поведением: 11 человек

У четырёх человек из числа испытуемых были выявлены признаки как аддиктивного, так и аутоагрессивного поведения, их не стали выделять в отдельную группу по причине малочисленности.

Высокий уровень семейных нарушений выявлен у 26 человек (55%); средний уровень — у 21 человека (43%); низкий уровень семейных дисфункций — у 1 человека (2%) (Рисунок 1)

Рисунок 1. Средний балл семейной дисфункции



Согласно анализу подшкал опросника, показатели высокого уровня во всех группах испытуемых выявлены по показателям: Родительская критика, Элиминирование эмоций, Сверхвключенность.

Выявлено, что испытуемые с аддиктивным поведением имеют большую выраженность общего показателя семейной дисфункции по сравнению с испытуемыми с аутоагрессивным поведением. Однако эти различия не являются существенными с учётом стандартных отклонений.

Таблица 1. Средние значения показателей семейной дисфункции всех групп испытуемых

№	Шкалы опросника СЭК	Граница нормы	Испытуемые смешанной группы с расстройствами N=49	Испытуемые с аддитивным поведением N=20	Испытуемые с аутоагрессивным поведением N=11
1	Родительская критика	7	15	15	15
2	Индукция тревоги в семье	7	11	9	6
3	Элиминирование эмоций	7	13	12	12
4	Фиксация на негативных эмоциях	4	5	4	3
5	Внешнее благополучие	4	7	7	7
6	Сверхвключенность	1	5	5	5
7	Семейный перфекционизм	4	7	6	5
8	Общий показатель семейных дисфункций	35	59	57	54

Полученные результаты свидетельствуют, что дисфункциональная родительская семья может выступать фактором возникновения симптомов психических нарушений. Сверхвключенность родителей в жизнь ребёнка, чрезмерное вмешательство в его жизнь приводят к тому, что, став взрослым, человеку сложно начать самостоятельно обустроить свой быт, формировать окружение, брать на себя ответственность за принимаемые решения, что неминуемо приводит к стрессовым состояниям. Элиминирование эмоций в родительской семье ведёт к возникновению тревожных и депрессивных симптомов у молодых людей, т.к. человек не имеет опыта переживания различных эмоций и открытого взаимодействия с окружающими. Родительская критика также способствует возникновению аффективных расстройств, развитию низкой самооценки, неприятия себя и неверия в то, что в будущем в жизни могут быть успех и достижения. Полученные результаты были использованы для

определения психотерапевтического маршрута в каждом конкретном случае.

Психологическая служба РУТ (МИИТ), принимая актуальные вызовы роста психиатрических заболеваний и психологических проблем среди молодёжи, использует комплекс мер, включающих психологическое, медицинское, просветительское сопровождение при организации экстренной и кризисной психологической помощи в университете.

Литература:

1. *Евдокимова Я. Г.* Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук (на правах рукописи). М., 2008. 26 с.
2. *Брайан К. Дж., Радд М.* Дэвид. Когнитивно-поведенческая терапия для предотвращения суицида. М.: Вильямс, 2021. 464 с.
3. *Холмогорова А. Б.* Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис // Современная терапия в психиатрии и неврологии. 2014. № 1. С. 26–29.
4. *Воликова С. В.* Системно-психологические характеристики родительских семей пациентов с депрессивными и тревожными расстройствами: автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук (на правах рукописи). М., 2006. 20 с.
5. *Hui Yap M. B., Pilkington P. D., Ryan S. M., Jorm A. F.* Parental factors associated with depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Affective Disorders*. 2014. Vol. 156. P.8–23.
6. *Холмогорова А. Б.* Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова // *Консультативная психология и психотерапия*. 2016. Т. 24. № 4. С. 97–125.

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ
(В РАМКАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКАДЕМИЧЕСКОГО ЦЕНТРА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ)**

Стряпухина Юлия Витальевна

*старший преподаватель, психолог АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского», факультет психологии и философии человека, кафедра психологии, Академический центр психологической помощи, г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
kurry@yandex.ru*

**FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE
TO STUDENTS WITH INCREASED ANXIETY (WITHIN THE
FRAMEWORK OF THE ACADEMIC CENTER FOR PSYCHOLOGICAL
ASSISTANCE)**

Striapukhina Yulia Vital'evna

*Senior Lecturer, psychologist The Russian christian academy for the humanities named after Fyodor Dostoevsky, Faculty of Psychology and Human Philosophy, Psychology department, Academic Center for Psychological Assistance, St. Petersburg, Russia
kurry@yandex.ru*

Аннотация. В статье описан опыт оказания психологической помощи студентам с повышенной тревожностью в рамках деятельности Академического центра психологической помощи АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского». По результатам психодиагностического исследования среди выпускников 2024 года выявлена взаимосвязь содержательных компонентов подготовки к ГИА и эмоционального состояния студентов. Предлагается комплексный подход к оказанию психологической помощи данной категории студентов.

Ключевые слова: психологическая помощь; тревожность; готовность к ГИА; стрессоустойчивость; самопомощь.

Annotation. The article describes the experience of providing psychological assistance to students with increased anxiety within the framework of the Academic Center for Psychological Assistance of The Russian christian academy for the humanities named after Fyodor Dostoevsky. According to the results of a psychodiagnostic study among graduates of 2024, the relationship between the substantive components of preparation for the state final certification and the emotional state of students was revealed. A comprehensive approach to providing psychological assistance to this category of students is proposed.

Keywords: psychological assistance; anxiety; readiness for state final certification; stress resistance; self-help.

Государственная итоговая аттестация (далее ГИА) — это период, требующий от студентов высшей школы очень высокой степени напряжения. Это напряжение отражается на психофизиологическом, когнитивном и эмоциональном уровнях жизни человека, вызывая изменения эмоционального и функционального состояния обучающихся [1; 2].

М. Ю. Чибисова в своих работах отмечает, что в период подготовки к ГИА и непосредственно в ситуации государственного экзамена и защиты выпускной квалификационной работы (далее ВКР) для обучающихся могут быть характерны такие негативные эмоциональные состояния как ситуативная и личностная тревожность, обусловленная страхом неудачи и, соответственно, прогнозируемой невозможностью самореализации, страхом перед будущим, сниженный фон настроения, субъективное чувство хронического утомления [3]. В связи с этим обучающиеся могут нуждаться в психологической помощи и поддержке.

Цель статьи — описание опыта оказания психологической помощи студентам с повышенной тревожностью в рамках деятельности Академического центра психологической помощи АНО ВО «Русская христианская гуманитарная академия им. Ф. М. Достоевского» (далее Центр).

Цели и задачи исследования. В феврале — марте 2024 года в рамках деятельности Центра было проведено исследование психологической готовности выпускников очных групп бакалавриата к государственной итоговой аттестации с целью выявления студентов с повышенной тревожностью и оказания им психологической помощи.

Задачи исследования заключались в изучении субъективного уровня оценки готовности ВКР, психологической готовности к ГИА и окончанию вуза, в исследовании эмоционального состояния студентов и выявлении их потребности в психологической помощи.

Описание выборки. Всего в исследовании участвовало 40 человек, что составляет 83% от общей численности студентов 4-х курсов очного отделения бакалавриата. Из них 15 юношей и 25 девушек. Возраст участников составил от 20 до 32 лет.

Методы. Для определения психологической готовности студентов к ГИА использовалась модифицированная методика М. Ю. Чибисовой «Психологическая готовность к ЕГЭ» (модификация Стряпухиной Ю. В.) [3]. Для исследования эмоционального состояния студентов была использована «Госпитальная шкала тревоги и депрессии» (HADS, A. S. Zigmond, R. P. Snaith) [4]. Субъективный уровень готовности ВКР, уровень тревоги связанной непосредственно с окончанием вуза, потребность в психологической помощи и планы ближайшее будущее выпускников изучались с помощью авторской анкеты. Сбор первичных данных осуществлялся с использованием интернет-ресурса Google Forms (URL: www.docs.google.com). Для качественного анализа данных использовались методы математической статистики.

Результаты исследования

По результатам исследования выявлено 25% участников (10 человек) с высоким индексом тревожности и 14% (6 человек) со средним. Высокий уровень тревоги, связанный с окончанием вуза, испытывают 14% (6 человек), средний — 33% (13 человек). Высокий уровень тревоги, связанный с ГИА, отметили 4% (2 человека), средний — 53% (21 человек).

В результате корреляционного анализа (рис. 1) наиболее проявлен оказался показатель «уровень тревоги, связанной с ГИА». Выявлены значимые отрицательные взаимосвязи уровня тревоги, связанной с ГИА, и показателей «знакомство с процедурой ГИА», «интерес к ВКР», «интенсивность взаимодействия с научным руководителем», «удовлетворенность взаимодействия с научным руководителем», и значимые положительные взаимосвязи с показателями «тревога, связанная с окончанием вуза» и «индекс депрессии». Можно предположить, что акцент на содержательной подготовке к ГИА, получение максимально подробной информации о процедуре проведения ГИА, увеличение интенсивности и улучшение качества взаимодействия с научным руководителем будут положительно влиять на эмоциональную сферу обучающихся.

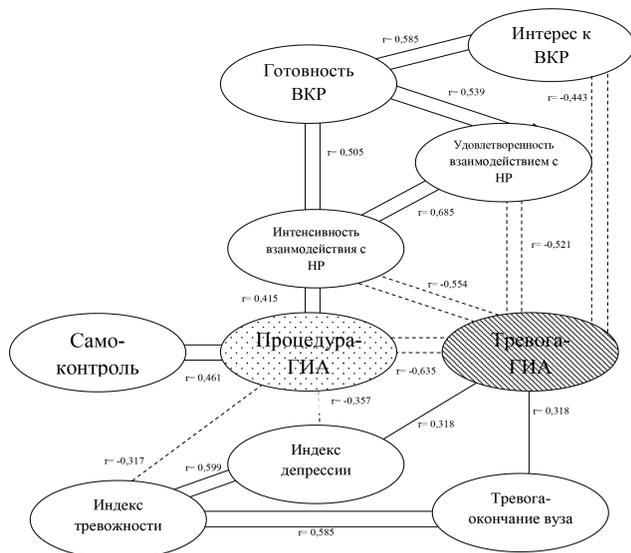


Рис. 1. Взаимосвязь показателей субъективной готовности студентов к ГИА и показателей эмоциональной сферы

*Примечание: на рисунке представлены взаимосвязи высокого уровня достоверности при $p \leq 0,01$ (двойной чертой) и $p \leq 0,05$ (одинарной чертой).

И наоборот, психологическая работа с эмоциональным состоянием, возможность отреагирования чувств, исследование и удовлетворение базовых потребностей, прояснение образа будущего может положительно влиять на снижение у студентов уровня тревоги, связанной с ГИА, повысить качество подготовки и прохождения ГИА.

После завершения исследования каждому студенту были высланы его результаты с комментариями и рекомендациями. Рекомендации были предложены содержательные (касающиеся изучения требований к государственному экзамену и защите ВКР, повышения информированности об организационных вопросах, планирования учебного времени и ресурсов для подготовки, увеличения интенсивности взаимодействия с научным руководителем и так далее) и психологические.

Психологические рекомендации включали в себя несколько аспектов.

1. Аспект удовлетворения базовых потребностей: сон, питание, режим труда и отдыха, доступная физическая нагрузка и так далее.
2. Возможность отреагирования «сложных чувств» со специалистом (психолог или психотерапевт), с родственником или другом.
3. Рекомендации по самопомощи в кризисных и стрессовых ситуациях: упражнения на повышение стрессоустойчивости, обучение саморегуляции психических состояний, техники «заземления», дыхательные техники [5; 6; 7; 8].

Также каждому участнику было предложено обратиться на индивидуальную консультацию, при необходимости лично обсудить результаты исследования, получить психологическую помощь и поддержку в ситуации подготовки к ГИА.

Все участники исследования были приглашены на тренинг «Приемы саморегуляции как метод борьбы со стрессом», а также на группу психологической помощи и поддержки, которая проходит в Центре на регулярной основе. Ближайшие занятия группы посвящены работе со стрессовыми и кризисными состояниями, повышению стрессоустойчивости, отреагированию чувств, обучению навыкам саморегуляции и самопомощи.

13% участников исследования (5 человек) указали, что нуждаются в психологической помощи. Данные студенты были взяты на психологическое сопровождение, с ними ведется индивидуальная углубленная работа.

Результаты исследования представлены на учебно-методическом совете Академии. Заведующим кафедр даны некоторые рекомендации:

- в ближайшее время по возможности провести со студентами-выпускниками мероприятия, направленные на повышение информированности о процедуре и особенностях проведения ГИА, выявление проблемных вопросов и определение возможностей их решения;
- провести опрос среди научных руководителей выпускников на предмет определения объективного уровня готовности ВКР и необходимости повышения интенсивности взаимодействия.

Выводы.

Период подготовки и прохождения государственной итоговой аттестации действительно является временем, когда физиологические, когнитивные и эмоциональные ресурсы выпускника высшей школы расходуются на максимальных уровнях. Содержательные аспекты подготовки к ГИА непосредственно связаны с повышением уровня тревожности и снижением эмоционального состояния студента в целом и ситуативными факторами, вызывающими конкретную тревогу.

Оказание психологической помощи студентам в этот период времени особенно актуально и должно носить комплексный характер.

Литература:

1. Качимская А. Ю. К вопросу о способах формирования психологической готовности обучающихся к экзаменам / А. Ю. Качимская, П. О. Ковтун // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. № 3. Т. 7. [Электронный ресурс] URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN319.pdf> [дата доступа: 25.03.2024]
2. Кучина З. Б. Совладание с экзаменационным стрессом у студентов вуза (на примере Интернет-экзамена) // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2009. № 4. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovladanie-s-ekzamenatsionnym-stressom-u-studentov-vuza-na-primere-internet-ekzamina> [дата доступа: 15.04.2024].
3. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. 184 с.
4. Компьютерная психологическая диагностика. Программный комплекс. Лицензионная версия. [Электронный ресурс]: URL: <https://cpd-program.ru>. [дата доступа: 15.03.2024].
5. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
6. Бурачук Л. В., Грабская А. С., Кочарян А. С. Основы психотерапии: Учебн. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. педагогика» К.: Ника-Центр; М.: Алетея, 1999. 320 с.
7. Психологические основы саморегуляции: Метод. указания / Сост. Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, 2002. 24 с.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
Федерального ресурсного центра психологической службы
в системе высшего образования
Российской академии образования
на 2024–2025 учебный год

I. Проектно-аналитические сессии		
1	Организация и проведение первой психологической помощи в системе высшего образования	27 сентября 2024 г.
2	Психологическая помощь в ситуации суицидального риска	20 февраля 2025 г.
3	Профилактика экстремизма в молодежной среде вуза	22 апреля 2025 г.
II. Тематические круглые столы		
1	Психологическая безопасность образовательной среды вуза	8 октября 2024 г.
2	Особенности психологического сопровождения студентов с признаками ПТСР	25 октября 2024 г.
3	Индивидуально-психологические ресурсы преодоления эмоциональных и поведенческих проблем у студентов первых курсов: возможности психологической помощи	29 ноября 2024 г.
4	Риски суицидального поведения в молодежной среде	19 февраля 2025 г.
5	Молодежный экстремизм: сущность, проблемы, профилактика	24 апреля 2025 г.
III. Научно-методические семинары		
1	Здоровье здоровых: актуальный уровень психологического благополучия студентов	15 октября 2024 г.
2	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся вуза – участников СВО и членов их семей	21 ноября 2024 г.
3	Мотивационная природа и социально-психологические причины агрессии	4 декабря 2024 г.
4	Развитие гибких навыков при психологическом сопровождении студенческой молодежи	29 января 2025 г.
5	Инклюзивная культура в системе высшего образования: эффективные стратегии и практики	19 марта 2025 г.
IV. Программы повышения квалификации		
1	Основы оказания экстренной и кризисной психологической помощи участникам образовательных отношений в системе высшего образования (72 академических часа)	16 сентября – 4 октября 2024 г.
2	Когнитивно-поведенческий подход к терапии комплексного ПТСР (36 академических часов)	14–24 октября 2024 г.

1	Основы психологического консультирования: интегративный подход (36 академических часов)	16–28 ноября 2024 г.
V. Научно-практическая конференция		
II Всероссийская научно-практическая конференция (с международным участием) «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития»		23–24 апреля 2025 г.
VI. Конкурсы программ		
1.	Всероссийский конкурс программ по психологическому просвещению в образовательных организациях высшего образования	1 апреля – 15 ноября 2024 г.
2	Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования	3 февраля 2024 г. – 15 ноября 2025 г.
VII. Вебинары «Вопрос к эксперту»		
1	Работа психолога вуза в ситуации совершенного суицида/риска суицида	12 февраля 2025 г.
2	Экстремизм в молодежной среде как социально-психологическое явление	16 апреля 2025 г.
VIII. Супервизия и интервизия профессиональных случаев по оказанию психологической помощи студенческой молодежи		
Супервизия и интервизия руководителей и специалистов психологических служб образовательных организаций высшего образования совместно с Министерством науки и высшего образования Российской Федерации		<i>в соответствии с утвержденным графиком</i>

РЕГИСТРАЦИЯ НА МЕРОПРИЯТИЯ



Сайт ФРЦ РАО



Telegram-канал
«ФРЦ РАО: психологам вуза»



Чат – «Психологическая служба университета»



:

-

· · · · · , · · · · · , · · · · · , · · · · ·

119121, , , 8
" " "

. +7 (499) 245-06-55

<https://rusacademedu.ru/>

12.08.2024.

60 90/16.

. . . 19,9.

ISBN 978-5-6048497-3-6