

DOI: 10.20913/2618-7515-2024-1-17

УДК 159.98+37.015.32

Оригинальная научная статья

Психологическое благополучие студентов и направления психологического сопровождения образования

Т. Л. Худякова

*Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Российская Федерация
e-mail: tanya.dom@list.ru*

Г. В. Валеева

*Высшая школа физической культуры и спорта
Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета
Челябинск, Российская Федерация
e-mail: valeeva-chel@mail.ru*

П. Сераджи

*Воронежский государственный педагогический университет
Воронеж, Российская Федерация
e-mail: pariaseraji2016@gmail.com*

М. Р. Арпентьева

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации
Москва, Российская Федерация
e-mail: mariam_rav@mail.ru*

Аннотация. *Введение.* Специфика работы университетских служб психологического сопровождения образования связана с помощью молодым и взрослым людям, включенным в образовательные отношения, с целью решения возникающих в связи с психологическим неблагополучием или обеспечением психологического благополучия задач. *Постановка задачи.* Цель исследования – анализ актуальных проблем сохранения и укрепления психологического благополучия современных студентов университетов в контексте различных направлений психологического сопровождения образовательного процесса. *Методика и методология исследования.* Метод исследования – теоретический анализ актуальных проблем обеспечения психологического благополучия студентов средствами психологического сопровождения образования. Методологическую основу исследования составил системный подход к осмыслению проблем обеспечения психологического благополучия студентов средствами психологического сопровождения образования. *Результаты.* Проблемы общего психологического неблагополучия выступают одними из наиболее значимых для обеспечения качества образования. Современные концепции, теории, модели благополучия разнонаправлены и многообразны. В разных теориях, предлагаемых ими моделях психологического благополучия, методиках диагностики и программах работы предлагаются различные показатели благополучия. Психологическое благополучие/неблагополучие рассматривается как фактор устойчивости/уязвимости психики к дестабилизирующим психику, в том числе патологизирующим, факторам, к которым в первую очередь относят стрессы и травмы психологически, социально и телесно-физически опасной среды жизнедеятельности человека. При этом такие аспекты психологического благополучия, как творческий настрой и открытость новому опыту, вера в себя и доверие к миру, принятие себя и мира, стремление к развитию блокируют реакции психопатологизации и выступают в качестве цели профилактической и коррекционно-развивающей психологической поддержки. Университет как институт социализации при отсутствии поддержки со стороны системы образования в целом и ее отдельных специалистов и службы в частности становится еще одним источником неблагополучия. Перечень требований к специалистам увеличивается, а надежды на успех уменьшаются, возникают выгорание и попытки отказа, игнорирования развития и реальности, они становятся слишком затратными, трудными. Это провоцирует как индивидуальные, так и массовые уходы типа «великого увольнения», многие студенты и даже аспиранты не заканчивают образования в результате ощущения себя некомпетентным как одного из последствий выученной беспомощности. Недостаточно часто отмечается *важность* фундаментального

изменения системы управления образовательными отношениями, потоком задач с построением реестров направлений, процедур, методик, включая более или менее специализированные программы психологического сопровождения образования, подстраиваемые под особенности ситуации клиентов системы упражнений, комплексы заданий в контексте тренингов, курсов (само) обучения, консультаций, медиаций и т.д. *Выводы.* На разных этапах своего развития, в том числе в контексте получения высшего (профессионального) образования, залогом результативности психологического сопровождения образовательного процесса является целенаправленная, системная, своевременная и последовательно организованная психологическая работа со студентами и иными субъектами образования в направлении предотвращения и разрешения проблем конфликтов и кризисов личностного, межличностного и учебно-профессионального становления и развития. Это предполагает выделение ведущих направлений и применение совокупности мер и программ, изменяющих образовательный процесс в университете на уровне задач обучения и воспитания, в том числе (пере) подготовки специалистов служб сопровождения, готовых и способных к успешной командной (междисциплинарной) работе, включая условия макросоциальных кризисов, пандемии, военные действия, ЧС и катастрофы.

Ключевые слова: педагогическая психология, психологическое благополучие, субъективное благополучие, счастье, психологическое здоровье, психологическое сопровождение образовательного процесса, совладание

Для цитирования: Худякова Т. Л., Валеева Г. В., Сераджи П., Арпентьева М. Р. Психологическое благополучие студентов и направления психологического сопровождения образования // Профессиональное образование в современном мире. 2024. Т. 14, № 1. С. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2024-1-17>

DOI: 10.20913/2618-7515-2024-1-17

Full Article

Psychological well-being of students and directions of psychological support of education

Khudyakova, T. L.

*Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russian Federation
e-mail: tanya.dom@list.ru*

Valeeva, G. V.

*Higher School of Physical Culture and Sports
South Ural State Humanitarian-Pedagogical University
Chelyabinsk, Russian Federation
e-mail: valeeva-chel@mail.ru*

Seraji, P.

*Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russian Federation
e-mail: pariaseraji2016@gmail.com*

Arpentieva, M. R.

*Financial University under the Government of the Russian Federation
Moscow, Russian Federation
e-mail: mariam_rav@mail.ru*

Abstract. Introduction. The specifics of the work of university psychological educational support services are related to helping young and adult people involved in educational relationships with problems arising in connection with psychological distress or with the tasks of ensuring psychological well-being. *Purpose setting.* The purpose of the study is to analyze current problems of preserving and strengthening the psychological well-being of modern university students in the context of various areas of psychological support of the educational process. *Methodology and methods of the study.* The research method is theoretical analysis of current problems of ensuring the psychological well-being of students through psychological support of education. The methodological basis of the study was a systematic approach to understanding the problems of ensuring the psychological well-being of students through psychological support of education. *Results.* Problems of general psychological ill-being are among the most significant for ensuring the quality of education. Modern

concepts, theories, and models of well-being are very multidirectional and diverse. Different theories, their proposed models of psychological well-being, diagnostic methods and work programs offer different indicators of well-being. Psychological well-being/ill-being is considered as a factor of mental stability/vulnerability to mental destabilizing, including pathologizing factors, which primarily include stress and trauma in a psychologically, socially and physically dangerous environment of human life. Such aspects of psychological well-being as a creative spirit and openness to new experiences, self-confidence and trust in the world, acceptance of oneself and the world, the desire for development block reactions of psychopathology and act as the goal of preventive and correctional-developmental psychological support. The university as institution of socialization, without support from the education system as a whole and its individual specialists and services in particular, become another source of trouble. The list of requirements for future specialists is increasing, including requirements for soft skills, and hopes for success are decreasing, burnout occurs, attempts to refuse, ignoring development and reality, they become too costly and difficult. This provokes both individual and mass departures such as the «great dismissal»; many students and even graduate students do not complete their education as a result of feeling incompetent as one of the consequences of learned helplessness. The importance of fundamental correction of the management system of social, including educational relations, management of the flow of tasks with the construction of registers of directions, procedures, methods, including more or less specialized programs of psychological support of education, exercise systems adjusted to the specifics of the client's situation, sets of tasks in the context of trainings, (self-) study courses, consultations, mediations, etc. *Conclusion.* At different stages of its development, including in the context of obtaining higher (professional) education, the key to the effectiveness of psychological support of the educational process is targeted, systematic, timely and consistently organized psychological work with students and other subjects of education directed towards preventing and resolving problems of conflicts and crises of personal, interpersonal and educational and professional formation and development. This involves identifying leading directions and applying a set of measures and programs that change the educational process at the university at the level of training and education tasks, including (re) training of support service specialists who are ready and capable of successful team (interdisciplinary) work, including conditions of macro-social crises such as pandemics, military actions, emergencies and disasters.

Keywords: educational psychology, psychological well-being, subjective well-being, happiness, psychological health, psychological support of the educational process, coping

Citation: Khudyakova, T. L., Valeeva, G. V., Seraji, P., Arpentieva, M. R. [Psychological well-being of students and directions of psychological support of education]. *Professional education in the modern world*, 2024, vol. 14, no. 1, pp. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2024-1-17>

Введение. Специфика работы университетских служб психологического сопровождения образования связана с помощью молодым и взрослым людям, включенным в образовательные отношения [1]. К этим людям относятся студенты (обучающиеся) очных и заочных отделений, обучающие (преподаватели, наставники и руководители практик), а также иные сотрудники университетов/институтов. Кроме того, службы сопровождения могут и порой вынуждены работать с членами семей субъектов образования и иными участниками возникающих в связи с психологическим неблагополучием или обеспечением психологического благополучия задач. При этом речь идет не только об образовательных, но и об образовательно-профессиональных отношениях: центральными задачами университетского образования являются (пере)подготовка индивида к профессиональному труду, формирование и совершенствование человека как специалиста, включая сферу психологической компетентности будущего специалиста.

Помимо участия в процессах разработки, осуществления и экспертизе (рефлексии и коррекции) образовательных программ, содержания и форм образования службы сопровождения предлагают

субъектам образовательного процесса, в первую очередь, студентам, собственно психологические формы поддержки, в том числе профилактико-диагностические, медиационно-посреднические, коррекционные и развивающие программы мониторинга, консультирования и тренинга. Цель таких программ – фасилитация разрешения внутриличностных, межличностных, образовательно-профессиональных проблем: 1) причинами которых являются состояния психологического неблагополучия, 2) манифестирующихся в состояниях психологического неблагополучия, 3) приводящих к состояниям психологического неблагополучия. Эти программы сопровождения образования и соответствующий им выбор направления помощи связаны с конкретными запросами и нуждами субъектов образования и всей образовательной системы в целом [1; 2]. Чаще всего такая работа носит интегративный характер, предполагая, что психологическое неблагополучие является и причиной, и проявлением и последствием различного рода проблемных, кризисных и конфликтных ситуаций [3–6]. Оно связано как с внутренними, так и внешними факторами, включая особенности самого клиента как человека, осо-

бенности образовательного учреждения и системы образования, особенности макросоциальной ситуации, в частности ее психологическая безопасность и т. д.

Постановка задачи. Цель исследования – анализ актуальных проблем сохранения и укрепления психологического благополучия современных студентов университетов в контексте различных направлений психологического сопровождения образовательного процесса.

Методика и методология исследования. Метод исследования – теоретический анализ актуальных проблем обеспечения психологического благополучия студентов средствами психологического сопровождения образования. Методологическую основу исследования составил системный подход к осмыслению проблем обеспечения психологического благополучия студентов средствами психологического сопровождения образования.

Результаты. Проблематика психологического благополучия студентов вузов – одна из наиболее изученных. Студенты вузов часто становятся объектами психологических и социальных исследований, посвященных причинам, проявлениям, артефактам, последствиям, механизмам, типам и т. д. благополучия и неблагополучия. Проблемы общего психологического неблагополучия выступают как одни из наиболее значимых для обеспечения качества образования [2–6], трансформации учебных и воспитательных отношений в университетах в направлении создания условий для сохранения и восстановления психологического благополучия различных субъектов образования. На разных этапах своего развития, в том числе в контексте получения высшего (профессионального) образования, залогом результативности психологического сопровождения образовательного процесса является целенаправленная, системная, своевременная и последовательно организованная психологическая работа со студентами и иными субъектами образования в направлении предотвращения и разрешения психологического неблагополучия: конфликтов и кризисов личностного, межличностного и учебно-профессионального становления и развития. Это предполагает выделение ведущих направлений и применение совокупности мер и программ, изменяющих образовательный процесс в университете на уровне «потока задач» обучения и воспитания, включая системы задач сопровождения образовательного процесса, включая (пере)подготовку специалистов служб сопровождения, умеющих и стремящихся к успешной командной (междисциплинарной) работе, в том числе в условиях макросоциальных кризисов (пандемии, военные действия, ЧС и катастрофы) и т. п.

Современные концепции, теории, модели благополучия разнонаправлены и многообразны [2–6]. В разных теориях, предлагаемых ими моделях психологического благополучия, методиках диагностики и программах работы показателями благополучия выступают общая удовлетворенность жизнью (включенность в процесс жизни и ощущение ее результативности) и собой (самопринятие, самоэффективность и самопродуктивность), переживание удовольствия, счастья и гармонии с миром (социальная эффективность и продуктивность, переживание аутентичности как транспарентность, осмысленные, эффективные и нужные продуктивные отношения с другими, способность и готовность управления окружением), стремление к развитию (внутренний locus контроля и открытость миру, инновационная компетентность и стремление к изучению нового) и ценность жизни и ее опыта в целом (наличие смысла жизни, жизненных целей и мечтаний), включая открытость неизбежным страданиям, блокадам и неопределенностям существования как этапам на пути перемен.

Гедонистический подход. Первым использовал термин «психологическое благополучие» Н. Бредберн (1969), который, как и М. Аргайл, Н. Шварц, Э. Динер, рассматривает его структуру в контексте баланса позитивных и негативных переживаний человека [3; 5]. Разница между противоположными переживаниями (положительными и отрицательными) отражает психологическое благополучие личности и ее удовлетворенность жизнью в целом. Психологическое благополучие/неблагополучие рассматривается как фактор устойчивости/уязвимости психики к дестабилизирующим психику, в том числе патологизирующим, факторам, к которым в первую очередь относят стрессы и травмы психологически, социально и телесно-физически опасной среды жизнедеятельности человека. При этом такие аспекты психологического благополучия, как творческий настрой и открытость новому опыту, вера в себя и доверие к миру, принятие себя и мира, стремление к развитию, уменьшают или блокируют реакции психопатологизации, выступают в качестве цели профилактической и коррекционно-развивающей психологической поддержки. Развитие этих аспектов также поддерживает самостоятельность или автономию, компетентность в повседневных ординарных и экстраординарных ситуациях, в управлении ими, обеспечивает принятие себя и мира, осмысленность и наличие целей жизни и отношений.

Эвдемонистический подход. В этом подходе (К. Рифф, Э. Дисси, Р. Райан, А. Уотермен) в фокусе изучения – развитие человека: для самоосуществления необходимы постижение и пре-

образование самого себя и окружающего мира. Согласно А. Маслоу, В. Франклу и Э. Шострому, иных психологам экзистенциалистами гуманистам, понимание себя, достижение аутентичности облегчает творческий синтез собственных и социальных нужд. В гуманистической концепции психологического благополучия К. Рифф оно выступает как осознание своего функционирования с точки зрения достижения потенциальных возможностей человека (самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития, самодетерминации) [2; 4; 6].

Благополучие включает актуальное самопринятие, продолжающийся «личностный» рост, в том числе рост автономии самостоятельности, компетентность в управлении средой и успешные отношения с окружающими, наличие жизненных целей. Другие исследователи отмечают такие аспекты благополучного функционирования, как альтруизм и принятие (толерантность), оптимизм и жизнеутверждения жизнестойкость. По мнению исследователей, психологическое благополучие отражает направленность компонентов успешного полноценного функционированием человека: автономии (наличия свободы и ответственности за решения и поступки), самопринятия (удовлетворенное отношение к себе и своей жизни), принятие других (доброжелательность, доверие и эмпатия), цели в жизни (значимых ценностях и смыслах личности), личностного роста (саморазвитии и реализации своего потенциала), компетентности (способности к результативному реагированию на вызовы внешнего мира).

В России нужно отметить разработки в области психологии счастья и благополучия А. С. Спиваковской [7]. Исследователем введены понятие и техника беатотерапии как психотерапии счастья и беатума как организации особого сознательного самоуправления, увеличивающего способность и готовность человека к осознанию текущего психологического состояния. «Цель беатотерапии – создание условий, при которых человек может сознательно изменить себя и свою жизнь, достигая состояния счастья, а также психологическое изучение закономерностей этого процесса» [7, с. 5], реализуя способность самосознания, человек способен научиться выстраивать и реализовывать связь между собственным существованием и мирозданием в целом [7, с. 10]. Идея гармонии человека и бытия в беатотерапии, таким образом, сочетается с идеей внутренней аутентичности, ответственности самому себе, транспарентности, гармонии отношений человека с собой и миром.

Системно-деятельностный подход. Особенности и наличие состояний благополучия в каждый период жизни связаны с ведущей деятельностью каждого (квази) возрастного этапа, включая

этапы семейной и профессиональной жизни, «карьер». Она связана с социальной ситуацией жизни и развития человека, имеющимися у него чертами, включая типичные способы психологической защиты и т.п., особенности его межличностных отношений (поддерживающих или отвергающих, открытых или закрытых и т.д.). Таким образом, психологическое благополучие – интегративная и устойчивая черта человека, изменение которой связано с изменением опыта, включая опыт прохождения трудных жизненных ситуаций, новообразованиями, социальной ситуацией развития и ведущей деятельностью человека [4].

В концепции А. В. Ворониной [2] психологическое благополучие – системное качество индивида, приобретаемое на протяжении жизни. К этой концепции близки и ряд иных исследований, отмечающих активный, деятельностный характер жизнедеятельности человека, в том числе его активности в отношении собственного и чуждого психологического благополучия. Отметим здесь важный момент, связанный с тем, что отечественные исследователи все больше уделяют внимание тому факту, что не существует изолированного благополучия индивида, благополучие одного человека связано с его окружением и обществом в целом. Поэтому люди выстраивают отношения благотворительности и служения, взаимопомощи, сотрудничества и т.д. Не всегда эти отношения просты и однозначны, поскольку здоровому человеку важно ощущать, что он добился всего, включая свое психологическое благополучие, самостоятельно, что он может пережить его как успех, подтверждение своих ресурсов, своей значимости и своего существования как такового. Однако потребность любить и понимать не только себя, быть понятым и любимым – весьма важная интенция его жизни. Она с рождения закладывает основы не только психологического, но и телесно-физического и социального благополучия, однако может повреждаться условиями обучения и воспитания, в том числе в вузе.

В целом в контексте научных исследований наиболее часто отмечается связь психологического, социального, телесного и иных аспектов благополучия человека как целостности и его способности и готовности к развитию («сверхкомпенсации»), совладанию («компенсации») и противостоянию («борьбе») с трудностями и кризисам. Благополучие – следствие, а также накапливаемый и расходуемый в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями, конфликтами и т.д. ресурс успешного (продуктивного и результативного), полноценного (направленного на развитие) функционирования. Однако остается много нерешенных проблем, например, проблемы типологизации психологического и иных видов

благополучия человека в студенчестве, проблемы помощи студентам в ситуации разных видов неблагополучия и т. д. [5]. Это во многом связано с весьма обобщенным и трудноуловимым характером самого изучаемого феномена и понятия, описывающего его.

Благополучие как феномен поддержания внутреннего и внешнего равновесия, баланса, «гомеостаза» является одним из базовых феноменов активности. Поэтому не удивительна «терминологическая нестройность и несистемность взглядов» на данное явление [2; 4–6]. Так, понятие «психологическое благополучие» трудно отделяется от понятий «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью», «психическое здоровье», «счастье» и т. п. Согласно позиции Э. Динер, К. Рифф, С. Ю. Семенова, субъективное благополучие есть компонент психологического благополучия (последнее включает, таким образом, и неосознаваемое «объективное» благополучие в форме психического психологического здоровья). Согласно Н. К. Бахаревой, Л. В. Куликову, М. В. Соколовой, Р. М. Шамионову, Г. Л. Пучковой, наоборот: психологическое благополучие – компонент субъективного (включающего также благополучие телесно-физическое, социальное и нравственное). Е. Е. Бочарова, М. В. Григорьева, И. А. Джидарьян, Е. В. Кучерова, В. Мензул, В. Э. Пахальян, О. А. Ворона и С. Ю. Мохова сопоставляют феномены «психологическое благополучие» и «психологическое здоровье», отмечая, что человек может быть здоров, но не благополучен: состояния дисфории, фрустрации и т. д. могут быть и являются вполне здоровыми состояниями изменяющегося человека [3; 4].

Как показывают различные эмпирические исследования, психологическое благополучие студентов современных вузов все больше соотносится с состояниями удовольствия и удовлетворенности тем, что они имеют в настоящем, чем перспективами и задачами самоосуществления. Постановка и достижение значимых индивидуально и социально целей либо не осуществляются, либо фрустрируются переживаниями невозможности, ненужности целей, а также неспособности и невостребованности самого студента как целостного человека, проблемами самоуправления и управления окружением, склонностью имитировать реальные действия симуляциями, включая симуляции развития (фантазии, иллюзии, манипуляции и имитации деятельности, в том числе образовательной и профессиональной) [5].

Для многих студентов типичен отказ от развития и новаций в связи со стрессогенностью и фрустрациями в достижении, сохранении благополучия как цели, обедненностью, истощаемостью ресурсов, склонностью к психологическому вы-

горанию, прокрастинации и страхам неудач (выученной беспомощности) вместе с перфекционизмом, гипертрофированным «чувством собственной значимости» (гордыней) и осознанием неполноценности, включая неполноценность ресурсов и их накопления, проблемы управления собой и другими («власти» и превосходства), деиндивидуализации как стереотипизации, конфликтностью и ригидностью в отношениях и деятельности, эгоцентризмом и проблемами самораскрытия и самопрезентации (самовыражения).

Причины этого лежат в напряженности внешнего, окружающего их мира и общей деструкции системы образования. Важно отметить, что ограниченные и ограничиваемые извне и изнутри готовность и способность справляться с проблемными ситуациями, психологически опасный климат в аудиториях и кампусах (общежитиях) порождают и закрепляют психологические травмы и иные (ди)стрессы обучающихся [5; 6; 8]. Поэтому требуются серьезные системные и направленные меры по развитию этой способности. При этом, когда речь идет о психологическом благополучии и его нарушениях, проблемы студентов выходят на уровень масштабных, стойких, многоуровневых.

Проблема сохранения или достижения современными молодыми людьми психологического благополучия становится все более актуальной, даже несмотря на некоторые предпринимаемые вузами и школами меры. Напротив, университет как институт социализации становится в неблагоприятных условиях новым источником неблагополучия, стрессов и травм. Неблагоприятность условий связана с активной пропагандой и внедрением идей кризисного и нестабильного мира [9; 10]. Хотя исследователи и предлагают альтернативы группового и индивидуального совладания с «вызовами» такого мира, включая необходимость саморазвития, эмерджентно управляемых систем, «эко-понимания» реальности и самого себя, растущий список требований к будущим специалистам уменьшает надежды на успех, порождая выгорание и отказы от образования и труда из-за страха оказаться беспомощным, ненужным, симулянтом [1; 9; 10].

Мало кто отмечает важность изменения (исправления) системы управления социумом в целом, важность фундаментального изменения системы социальных, в том числе образовательных отношений, прежде всего управления образованием как системой, включая управление потоком задач с реестрами процедур, процедуры и программы психологического сопровождения образования и его субъектов для управления сложностью, обеспечение исполнения задач и планов, предотвращение дезорганизации и перегруза субъектов

образования задачами с помощью упорядочивания задач [9].

Проблема повышения психологической культуры компетентности студентов и иных субъектов образования при этом является важной, но не единственной. Задачи обеспечения и укрепления психологической безопасности образовательной системы – это задачи обеспечения психологического благополучия студентов и иных ее субъектов.

Направления и соответствующий каждому перечень задач психологического сопровождения образования в университете должны интегрировать сферы учебно-трудового, персонально-личностного и интерперсонально-межличностного становления и совершенствования будущих специалистов и других стейкхолдеров образования. Наиболее актуальные задачи касаются:

1) текущей и завершающей психодиагностики в форме экспертизы и мониторинга наличного состояния психологического благополучия,

2) расширения компетентности субъектов образования и решения задач профилактики нарушений психологического благополучия с помощью программ просвещения, а также тренинговых технологий и программ, например, на основе рационально-эмотивной терапии (РЭТ); телесно-ориентированной терапии и т.д.;

3) оказания психологической помощи в ходе психологического консультирования и психотерапии для повышения и восстановления психологического благополучия, например, психотерапия психологического благополучия (well-being therapy, WBT);

4) применения технологий медиации посредничества для гармонизации отношений и разрешения «снятия» конфликтных ситуаций в области межличностных аспектов психологического благополучия;

5) применение технологий коучинга (life coaching – как помощи в жизненных изменениях), например, подхода, основанного на изучении и развитии сильных сторон человека (strength-based approach to enhancing well-being) для поддержки саморазвития как совершенствования в области индивидуально-личностных аспектов психологического благополучия;

6) применения иных методов психологической коррекции, воздействия на проблемные, кризисные аспекты поведения, когнитивных и эмоциональных процессов и т.д. в целях обеспечения психологического благополучия;

7) антикризисных вмешательств, экстренной помощи студентам и иным субъектам образования, находящимся в пограничных состояниях, состояниях острого горя и/или иного интенсивного и обширного страдания;

8) профессионально ориентированных консультаций на разных этапах высшего и последующего образования (адаптации, индивидуализации и интеграции первокурсников, помощи студентам середины образовательного цикла, выпускных курсов), программы сопровождения психологического благополучия в отношении профессионализации, смены профессии и переподготовки, безработицы и т.д.

Поддерживающие и коррекционные воздействия также предполагают многочисленные разнообразные, подстраиваемые под особенности ситуации клиентов системы упражнений, программы и комплексы заданий в контексте тренингов, курсов (само) обучения, а также требуют системной переориентации образовательных отношений и образовательной среды в целом, в том числе формы и содержание обучения и воспитания и т.д.

Выводы. В современном университете возникает проблема противостояния системе стрессогенных ситуаций, проблематика внешних и внутренних ресурсов совладанию с трудными жизненными ситуациями, включая общее психологическое благополучие и удовлетворенность собой, жизнью и миром. Психологическое благополучие выступает как компонент способности к адаптации, преодолению, совладанию и реинтеграции как к развитию в неблагоприятных для этого, травмирующих или блокирующих развитие условиях: накоплению и применению существующего опыта успехов и неудач в обновленные стратегии совладания со стрессами и трудностями деятельности и отношений. Благополучие как причина, проявление и последствие успешности копинга обеспечивает качество образовательных отношений и последующей трудовой активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Академическое психологическое консультирование: психологическое сопровождение образования / под ред. М.Р. Арпентьевой. Торонто: Альтаспера паблшинг, 2019. 230 с.
2. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2002. 220 с.
3. Бородовицына Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, №4. Ст. 45PSMN420.
4. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы // Проблемы развития территории. 2009. №2. С. 98–105.

5. Самохвалова А. Г., Шипова Н. С., Тихомирова Е. В., Вишневская О. Н. Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 29–48. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>.
6. Krause N., Pargament K. I., Hill P. C., Ironson G. Humility, stressful life events, and psychological well-being: findings from the landmark spirituality and health survey // The Journal of Positive Psychology. 2016. Vol. 11, iss. 5. P. 499–510. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127991>.
7. Спиваковская А. С. Фрагменты беатотерапии. Москва: Беато-Пресс, 2010. 208 с.
8. Худякова Т. Л., Клепач Ю. В., Бородовицына Т. О. Особенности развития Я-концепции студентов-психологов в процессе обучения в вузе // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2019. № 3. С. 76–79.
9. Мотаев А. Задачи чудесные, или Козырная «ТУЗ» Мотаева. Екатеринбург, 2022. 300 с.
10. Bennis W. G., Nanus B. Leaders: the strategies for taking charge. New York: Harper & Row, 1985. 244 p.
11. Ито Д., Хоуи Д. Сдвиг. Как выжить в стремительном будущем. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 343 с.
12. Шармер О. Основы теории U: главные принципы и применение на практике. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2019. 230 с.

REFERENCES

1. Arpentieva M. R. (ed.). *Academic psychological counseling: psychological support for education*. Toronto, Al-taspera Publ., 2019, 230 p. (In Russ.).
2. Voronina A. V. *Assessment of the psychological well-being of schoolchildren in the system of preventive and correctional work of the psychological service: PhD diss. in psychol.* Tomsk, 2002, 220 p. (In Russ.).
3. Borodovitsyna T. O. Features of the psychological well-being of students of various training profiles. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 2020, vol. 8, no. 4, art. 45PSMN420. (In Russ.).
4. Grigorenko E. Yu. Psychological well-being of students and its determining factors. *Problemy razvitiya territorii*, 2009, no. 2, pp. 98–105. (In Russ.).
5. Samokhvalova A. G., Shipova N. S., Tikhomirova E. V., Vishnevskaya O. N. Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological assistance. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*, 2022, vol. 30, no. 1, pp. 29–48. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103>. (In Russ.).
6. Krause N., Pargament K. I., Hill P. C., Ironson G. Humility, stressful life events, and psychological well-being: findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, vol. 11, iss. 5, pp. 499–510. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127991>.
7. Spivakovskaya A. S. *Fragments of beatotherapy*. Moscow, Beato-Press, 2010, 208 p. (In Russ.).
8. Khudyakova T. L., Klepach Yu. V., Borodovitsyna T. O. Features of the development of Self-concept of psychology students in the process of studying at a university. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya*, 2019, no. 3, pp. 76–79. (In Russ.).
9. Motaev A. *Wonderful tasks, or «TMT» trump card of Motaev*. Yekateringburg, 2022, 300 p. (In Russ.).
10. Bennis W. G., Nanus B. *Leaders: the strategies for taking charge*. New York, Harper & Row, 1985, 244 p.
11. Ito J., Howe J. *Whiplash. How to survive our faster future*. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber, 2018, 343 p. (In Russ.).
12. Sharmer O. *Fundamentals of Theory U: main principles and practical application*. Moscow, Mann, Ivanov and Ferber, 2019, 230 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Худякова Татьяна Леонидовна – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой практической психологии гуманитарного факультета, Воронежский государственный педагогический университет (Российская Федерация, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86, e-mail: tanya.dom@list.ru). ORCID: 0000-0002-4838-8126

Валеева Галина Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры валеологии и биомедицинских дисциплин, Высшая школа физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (Российская Федерация, 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 69, e-mail: valeeva-chel@mail.ru). ORCID: 0000-0003-3140-1627

Сераджи Париа – аспирантка, направление подготовки «Педагогическая психология», кафедра практической психологии гуманитарного факультета, Воронежский государственный педагогический университет (Российская Федерация, 394043, г. Воронеж, ул. Ленина, д. 86, e-mail: pariaseraji2016@gmail.com). ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8671-0712>

Арпентьева Мариям Равильевна – доктор психологических наук, доцент, академик Международной академии образования (МАО), член-корреспондент Российской академии естествознания (РАЕ), ведущий научный сотрудник

ник Института гуманитарных технологий и социального инжиниринга, факультета социальных наук и массовых коммуникаций, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации; ведущий научный сотрудник Института управленческих исследований и консалтинга факультета «Высшая школа управления», Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Российская Федерация, 125993, г. Москва, ГСП-3, Ленинградский проспект, д. 49, e-mail: mariam_rav@mail.ru). ORCID: 0000-0003-3249-4941

Статья поступила в редакцию 01.02.2024

После доработки 05.02.2024

Принята к публикации 09.02.2024

Information about the authors

Tatyana L. Khudyakova – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Practical Psychology of the Humanitarian Faculty, Voronezh State Pedagogical University (86 Lenina Str., Voronezh, 394043, Russian Federation, e-mail: tanya.dom@list.ru). ORCID: 0000-0002-4838-8126

Galina V. Valeeva – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Life Safety and Biomedical Disciplines, Higher School of Physical Culture and Sports, South Ural State Humanitarian-Pedagogical University (69 Lenina Ave., Chelyabinsk, 454080, Russian Federation, e-mail: valeeva-chel@mail.ru). ORCID: 0000-0003-3140-1627

Seraji Paria – Postgraduate Student, Direction of Training «Educational Psychology», Department of Practical Psychology of the Humanitarian Faculty, Voronezh State Pedagogical University (86 Lenina Str., Voronezh, 394043, Russian Federation, e-mail: pariaseraji2016@gmail.com). ORCID: 0009-0004-8671-0712

Mariam R. Arpentieva – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Academician of the International Academy of Education (IAE), Corresponding Member of the Russian Academy of Natural History (RANH), Leading Researcher at the Faculty of Social Sciences and Mass Communications, Institute of Humanitarian Technologies and Social Engineering, Financial University under the Government of the Russian Federation; Leading Researcher at the Faculty «High School Of Management», Institute of Management Research and Consulting, Financial University under the Government of the Russian Federation (49 Leningradskiy Ave., Moscow, GSP-3, 125993, Russian Federation, e-mail: mariam_rav@mail.ru). ORCID: 0000-0003-3249-4941

The paper was submitted 01.02.2024

Received after reworking 05.02.2024

Accepted for publication 09.02.2024