

УДК 159

Каяшева Ольга Игоревна

доцент кафедры психологического консультирования,
Московский государственный областной университет
art1230@list.ru

Ханова Зоя Гаджиалиевна

профессор кафедры организационной психологии,
Московский финансово-промышленный университет «Синергия»
khanova309@yandex.ru

Olga I. Kayasheva

Associate Professor of the Department of Psychological Counseling,
Moscow State Regional University
art1230@list.ru

Zoya G. Khanova

Professor of the Department of Organizational Psychology,
Moscow Financial and Industrial University "Synergy"
khanova309@yandex.ru

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

THE PROBLEM OF PRESERVING THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS IN A PANDEMIC

***Аннотация.** В статье приведены результаты анализа психического здоровья у студентов вузов, перенесших COVID-19. Отмечено, что обучающиеся, перенесшие инфекцию, подвержены депрессивным, тревожно-фобическим расстройствам, у них выявляются суицидальные тенденции, отдельные нарушения памяти и мышления. Предложены рекомендации по профилактике нарушений психического здоровья у студентов вузов, включающие расширение штата сотрудников психологической службы вуза, проведение профилактических, диагностических и консультативных мероприятий.*

***Ключевые слова:** коронавирус, психические расстройства, депрессии, тревожно-фобические расстройства, здоровье.*

***Annotation.** The article presents the results of the analysis of mental health in university students who have undergone COVID-19. Students who have had an infection are prone to depressive, anxiety-phobic disorders, they have suicidal tendencies, individual memory and thinking disorders. Recommendations for the prevention of mental health disorders in university students are proposed, including the expansion of the staff of the psychological service of the university, the conduct of preventive, diagnostic and advisory activities.*

***Keywords:** coronavirus, mental disorders, depression, anxiety-phobic disorders, health.*

Введение. Пандемия связана с угрозой для жизни и всех аспектов здоровья (физического, психического, социального и др.) человека. Проблема сохранения психического здоровья является актуальной и востребованной в настоящее время в связи с продолжающимся ростом числа различных психических расстройств, недостаточностью профилактических мероприятий, несвоевременностью психодиагностики и последующей психологической помощи. Студентам вузов необходимо адаптироваться к учебному процессу в условиях пандемии, учитывать требования дистанционных и очных форм работы, преодолевать стрессовые ситуации не только в учебной, но и в других сферах деятельности. Отмечается недостаточная осведомленность преподавателей и администрации в сфере сохранения психического здоровья студентов, остается формальной деятельность психологических служб во многих высших учебных заведениях, несмотря на их важную роль в профилактике развития психических расстройств у студентов.

Одним из негативных факторов в развитии нарушений психического здоровья становится инфодемия, обусловленная спецификой предоставления информации о пандемии, что осложняет возможности сохранения психического здоровья человека. Отмечаются рост тревожности и депрессий из-за дефицита информации и недостаточной поддержки СМИ и соцсетей [3]. Труднопрогнозируемые социально-экономические факторы, высокая неопределенность повышают требования к адаптации личности [1; 2; 5]. Пандемия осложняет процесс оказания помощи людям с психическими расстройствами [7] и с постковидными последствиями (снижением когнитивных функций, сложностями эмоционально-волевой саморегуляции и др.). Возрастают риски суицидов, нарушений сна, зависимостей (химических и нехимических) [4; 6].

Психическое здоровье понимается нами в контексте предложенной работы, как одно из основных составляющих общего здоровья человека и предполагает не только отсутствие психических заболеваний и соответствие развития психики определенной установленной норме, согласно стандартам Международной классификации болезней (МКБ-11), Диагностическому и статистическому руководству (DSM-5), но и как целостность личности и ее способность адаптироваться к изменениям и эффективно справляться со стрессовыми ситуациями. В неблагоприятных условиях пандемии COVID-19 особое значение приобретает сохранение психического здоровья студентов вузов. Данная проблема будет изучена в предлагаемом исследовании.

Цель исследования. Целью исследования стал анализ проблемы сохранения психического здоровья у студентов вузов в условиях пандемии и разработка практических рекомендаций для специалистов.

Результаты исследования. Условия пандемии осложнили подготовку студентов российских вузов с 2020 г. Переход на дистанционное обучение, предполагал не только технические проблемы у участников образовательного процесса, но и ряд психологических, включающих сложности адаптации к

новой форме обучения, трудности общения в новом цифровом пространстве, исключая ряд составляющих процесса коммуникации.

Некоторыми студентами МГОУ дистанционный онлайн формат обучения, согласно проведенному опросу, воспринимался как вторжение в личное пространство, дополнительные сложности у обучающихся были связаны с необходимостью согласования времени обучения с членами своей семьи, отсутствием собственного компьютера и отдельного помещения для обучения. Отмечались трудности коммуникации с преподавателями вузов в связи с отсутствием подготовленных бесплатных учебных платформ для обучения студентов и опыта взаимодействия в условиях пандемии. Предлагаемые платформы для занятий часто не соответствовали основным требованиям учебного процесса.

Следующая группа проблем включала последствия перенесенного COVID-19 для обучающихся. Более 80% студентов, согласно опросу, испытывали сложности с продолжением обучения. Были выявлены сложности эмоционально-волевой саморегуляции, включающие:

- трудности контроля студентами своих эмоций, мыслей, поведения;
- снижение активности, необходимой для успешного освоения студентами учебных дисциплин;
- сложности оценки ситуации, связанной с учебной деятельностью;
- проблемы корректировки учебной деятельности и последующих результатов.

Следствиями проблемы планирования решения учебных задач стали трудности подготовки заданий по учебным дисциплинам и прохождения студентами экзаменационных сессий. Проблемы планирования отмечались не только в учебной, но и в других значимых сферах для студентов (профессиональной, спортивной, семейной и др.).

Отмечался рост конфликтных ситуаций с неуспевающими студентами и тенденция последних к переносу ответственности за результаты своей деятельности на других («мне никто не сказал», «никто лично не предупредил», «недостаточно понятно объяснили» и пр.) без учета ряда объективных факторов. Оценка выполненных работ самими студентами носила субъективный характер, без учета качества выполненного задания и предъявляемых требований.

Психическое здоровье:

- принятие себя;
- принятие ответственности за свою жизнь и осуществление выбора;
- личностная зрелость и достигнутая личностная идентичность;
- развитая рефлексия и способность личности к адаптации в ситуациях неопределенности;
- наличие необходимых психологических ресурсов для адаптации личности;
- благоприятная информационная, социальная, экономическая и экологическая среда, в которой находится человек.

Рис.1. Факторы психического здоровья.

Помимо вышеизложенного, у студентов отмечались трудности в когнитивной сфере:

- с мнемическими процессами (сложности запоминания информации, связанной с обучением в вузе, многочисленные повторы вопросов во время переписки с преподавателями при подготовке ВКР и пр.),
- с мышлением (включение когнитивных искажений, «застревание» на одних и тех же мыслях и переживаниях и пр.) и др.

Возрастной период от 17 до 24 лет (студенческий возраст) характеризуется продолжающимся формированием личности, поиском самого себя и своего места в мире, что приводит к внутренним противоречиям и недостаточной устойчивости к воздействию ряда негативных факторов, манифестации различных психических патологий. У 40% студентов, перенесших COVID-19, отмечались симптомы депрессивных и тревожно-фобических расстройств, суицидальные тенденции, нарушения сна (трудности засыпания, кошмарные сновидения и др.), что требовало дополнительного внимания и помощи со стороны специалистов.

Нами предлагаются рекомендации для сохранения психического здоровья студентов вузов в условиях пандемии:

1. Расширение штата сотрудников психологической службы с учетом общего числа студентов вуза и реальных возможностей психологов по

- оказанию помощи при распределении их трудовой нагрузки. Включение в штат сотрудников с подготовкой по клинической психологии.
2. Открытие постоянно действующего дистанционного отделения оказания помощи студентам в вузе с использованием платформ для организации группового и индивидуального взаимодействия, приложений (WhatsApp, Viber и др.) и электронной почты для оказания консультативной помощи.
 3. Создание психологических чатов для оказания помощи студентам-первокурсникам, выпускникам и иным группам студентов, согласно запросам участников образовательного процесса, что позволит отслеживать общее состояние обучающихся.
 4. Размещение в свободном доступе видеоматериалов, текстовых материалов по профилактике нарушений психического здоровья у студентов на сайтах вузов, в социальных сетях, на информационных досках факультетов и контактных данных психологических служб вузов.
 5. Необходимо постоянное сотрудничество вузов с муниципальными центрами по оказанию психологической помощи населению, с кризисными центрами, психиатрическими клиниками и ознакомление студентов с их деятельностью. Предоставление контактных данных психологических центров и круглосуточных служб экстренной психологической помощи.
 6. Проведение комплексных психодиагностических мероприятий среди студентов вузов с целью своевременного выявления проблем с психическим здоровьем у студентов.
 7. Консультирование психологами преподавателей и администрации вуза по вопросам взаимодействия со студентами в условиях пандемии. Проведение ежемесячных открытых тематических семинаров, тренингов и вебинаров для студентов и сотрудников вуза (среди основных тем: сохранение психического здоровья в трудных жизненных ситуациях, повышение стрессоустойчивости личности, развитие эмоционально-волевой саморегуляции личности и др.).
 8. Подготовка психологов вуза по программам повышения квалификации и переподготовки с целью оказания помощи студентам в очном и дистанционном формате (программы подготовки психологов по когнитивно-бихевиоральному консультированию при тревожно-фобических, депрессивных расстройствах и суицидальном поведении, семейной психотерапии и арт-терапии в кризисных ситуациях и состояниях, экзистенциальной терапии в условиях пандемии и др.).
 9. Создание комфортных условий труда для преподавателей и учебы для студентов вузов. Обеспечение участников образовательного процесса необходимыми техническими средствами, учебно-методическими материалами для качественного проведения занятий.
 10. Отказ от чрезмерного контроля деятельности участников образовательного процесса, вызывающего невротизацию у проверяемых. Превалирование системы контроля и наказания над поощрением за достижения приводит к негативным последствиям для психического

здоровья, снижает мотивацию студентов к посещению занятий и возможности их раскрытия в процессе проведения тренинговых занятий, занятий по направлениям психологического консультирования и психотерапии и др.

Выводы:

В условиях пандемии в вузах недостаточно обеспечиваются необходимые меры по профилактике нарушений психического здоровья студентов. Целесообразно изменение роли психологических служб в вузе, расширение работы со студентами, преподавателями и администрацией, сотрудничество с ведущими психологическими центрами и психиатрическими клиниками.

Необходимо ознакомление студентов с возможностями сохранения психического здоровья с помощью ресурсных техник, техник повышения эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости, с основными проблемами в сфере психического здоровья, возникающими у студентов, и деятельностью служб оказания психологической помощи.

Комфортные условия для осуществления учебной деятельности, эффективное взаимодействие студентов с преподавателями и администрацией вуза будут снижать риски возникновения нарушений психического здоровья в условиях пандемии.

Литература:

1. Архангельская Н.Н. Динамика психических состояний подростков с органическим эмоционально-лабильным расстройством во время пандемии COVID-19 // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2021. Т.21. №3. С. 4-11.
2. Каяшева О.И. Неопределенность как психологический фактор развития депрессивных состояний у человека (экзистенциальный подход) // Национальное здоровье (рубрика психологические науки). 2022. №1. С. 97-99.
3. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Исследования психического состояния людей в условиях пандемии COVID-19 // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 1. С. 48—56.
4. Мелёхин А.И. Дистанционная когнитивно-поведенческая психотерапия вирусной тревоги, связанной с пандемией COVID-19 // Национальный психологический журнал. 2020. № 3(39). С.39-47.
5. Петровский В.А. Драйв, рефлексия, неопределенность: модель самодетерминации гедониста // Рефлексивные процессы и управление. 2008. № 1. т. 8. С. 30-45.
6. Селедцов А.М., Акименко Г.В., Кирина Ю.Ю. Клинико-психологические аспекты пандемии // Дневник науки. 2021. №3 (51). [Электронный ресурс]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45645103_74702279.pdf (дата обращения 28.07.2022).
7. Kozloff N., Mulsant B.H., Stergiopoulos V., Voineskos A.N. The COVID-19

Global Pandemic: The COVID-19 Global Pandemic: Implications for People With Schizophrenia and Related Disorders // Schizophrenia Bulletin. 2020. Vol. 46. Is. 4. Pp. 752-757.

Literatura:

1. Arkhangel'skaya N.N. Dynamics of mental states of adolescents with emotionally labile organic disorder during the COVID-19 pandemic // Mental health issues of children and adolescents. 2021. Vol.21. № 3. pp. 4-11.
2. Kayasheva O.I. Uncertainty as a psychological factor in the development of depressive states in humans (existential approach) // National health (heading psychological sciences). 2022. № 1. Pp. 97-99.
3. Kochetova Yu.A., Klimakova M.V. Studies of the mental state of people in the conditions of the COVID-19 pandemic // Modern foreign psychology. 2021. Vol. 10. № 1. Pp. 48-56.
4. Melekhin A.I. Remote cognitive behavioral psychotherapy of viral anxiety associated with the COVID-19 pandemic // National Psychological Journal. 2020. № 3(39). Pp.39-47.
5. Petrovsky V.A. Drive, reflection, uncertainty: a hedonist self-determination model // Reflexive processes and management. 2008. № 1. Vol. 8. Pp. 30-45.
6. Seledtsov A.M., Akimenko G.V., Kirina Yu.Yu. Clinical and psychological aspects of the pandemic // Diary of Science. 2021. №. 3 (51). [Electronic resource]. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_45645103_74702279.pdf (accessed 28.07.2022).
7. Kozloff N., Mulsant B.H., Stergiopoulos V., Voyneskoy A.N. COVID-19 Global pandemic: Global pandemic COVID-19: consequences for people with schizophrenia and related disorders // Bulletin of Schizophrenia. 2020. Vol. 46/ Is. 4. Pp. 752-757.