

Modern Psychology Scientific Bulletin, 2023, 2(13)

P-ISSN 2579-2504

E-ISSN 2738-2664

ԱՐԴԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ
ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՆԴԵՍ

MODERN PSYCHOLOGY

SCIENTIFIC BULLETIN

АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК

ԵՐԵՎԱՆ 2023, №2 (13)

METHODS OF PREVENTION OF PSYCHOLOGICAL DISEASE OF YOUTH STUDENTS

The study was carried out with financial support from the Russian Foundation for Basic Research and the SC RA (project No. 20-513-05005\21)

Anna Samokhvalova (Kostroma State University, Kostroma, Russia)
a_samokhvalova@ksu.edu.ru

Elena Tikhomirova (Kostroma State University, Kostroma, Russia)
tichomirowa82@mail.ru

Oksana Vishnevskaya (Kostroma State University, Kostroma, Russia)
o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

Natalya Shipova (Kostroma State University, Kostroma, Russia)
ronia_777@mail.ru

Maria Smolina (Kostroma State University, Kostroma, Russia)
maschasmall@yandex.ru

Received: 23.08.2023

Revised: 15.09.2023

Accepted: 15.09.2023



This article deals with the problem of the psychological well-being of student youth. The authors reveal the main factors that affect the psychological state of students, and also offer basic methods that can help students cope with emerging difficulties and improve psychological well-being. In particular, trainings with the use of "applied improvisation" are considered, aimed at developing the skills of positive thinking, communication and effective stress management. The article also reveals the importance of social support and interaction for the psychological well-being of students. In this direction, it is proposed to organize student associations and professional support groups. It is also recommended to establish psychological services at universities where students can get professional help.

It is noted that a little-studied and underestimated disfactor of the psychological well-being of students is emotional burnout. In this regard, the issue of teaching students the skills of self-regulation are of great importance. The results of an empirical study aimed at studying the level of psychological well-being of students who combine studies at a university with professional activities are presented; a modern, effective tool for increasing the level of psychological well-being and developing self-regulation skills is proposed. The

authors come to the conclusion that the use of a web service as a method of preventing ill-being will help increase the level of students' awareness, develop the skills of self-control of the emotional state and form motivation for personal self-improvement. In conclusion, it was noted that the psychological well-being of students is an important, urgent problem that requires a systematic approach and comprehensive preventive measures based on the implementation of an individual approach.

Key words: *psychological well-being, psychological distress, students, prevention methods, pedagogical theater, web service.*

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и КН РА
(проект № 20-513-05005\21)*

*Анна Самохвалова (Костромской государственный университет, Кострома,
Россия)*

*Елена Тихомирова (Костромской государственный университет, Кострома,
Россия)*

*Оксана Вишневецкая (Костромской государственный университет,
Кострома, Россия)*

*Наталья Шипова (Костромской государственный университет, Кострома,
Россия)*

*Мария Смолина (Костромской государственный университет, Кострома,
Россия)*

В данной статье рассматривается проблема психологического благополучия студенческой молодежи. Авторы раскрывают основные факторы, которые влияют на психологическое состояние студентов, а также предлагают основные методы, которые могут помочь обучающимся справиться с возникающими трудностями и улучшить психологическое благополучие. В частности, рассматриваются тренинги с использованием «прикладной импровизации», направленные на развитие навыков позитивного мышления, коммуникации и эффективного управления стрессом. В статье также раскрывается важность социальной поддержки и взаимодействия для психологического благополучия студентов. В данном направлении предлагается организовывать студенческие объединения и профессиональные

группы поддержки. Также рекомендуется создание психологических служб в университетах, где студенты могут получить профессиональную помощь.

Отмечается, что малоизученным и недооценённым дисфактором психологического благополучия студентов является эмоциональное выгорание. В связи с этим важное значение приобретает вопрос обучения студентов навыкам саморегуляции. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на изучение уровня психологического благополучия студентов, которые совмещают учебу в вузе с профессиональной деятельностью; предложен современный, эффективный инструмент повышения уровня психологического благополучия и развития навыков саморегуляции. Авторы приходят к выводу, что использование веб-сервиса в качестве метода профилактики неблагополучия будет способствовать повышению уровня осознанности студентов, развитию навыков самоконтроля эмоционального состояния и формированию мотивации к личностному самосовершенствованию.

В заключении отмечено, что психологическое благополучие студенческой молодежи является важной, актуальной проблемой, требующей системного подхода и комплексных мер профилактики, основанных на реализации индивидуального подхода.

Ключевые слова: *психологическое благополучие, психологическое неблагополучие, студенты, методы профилактики, педагогический театр, веб-сервис.*

Как зарубежные, так и отечественные ученые – исследователи студенческого возраста отмечают, что именно в этот значимый с точки зрения становления личности период перехода от детской позиции к достаточно зрелому мировоззрению, ярко и интенсивно проявляются симптомы психологического неблагополучия [4]. Более того отмечается достаточно высокая распространенность депрессии, тревожного расстройства. Данные расстройства негативно отражаются на качестве жизни студента, приводят к ухудшению академической успеваемости [3], могут иметь долгосрочные негативные последствия. Среди наиболее значимых последствий можно выделить нарушения в сфере близких отношений, трудности построения партнерских / семейных отношений, проблемы, связанные с трудоустройством и последующей работой, ухудшение физического здоровья и др. В тоже время статистика говорит о том, что, несмотря на высокую подверженность стрессу, именно в данной социальной группе фиксируется довольно низкий уровень обращения за профессиональной психологической / психотерапевтической / психиатрической помощью. Так, к примеру, в странах с высоким уровнем дохода менее 25% учащихся с психическим расстройством или

повышенной склонностью к суициду получают лечение [3]. Среди преобладающих причин отказа от помощи студенты отмечают высокую занятость, предпочтение дружеской помощи, ощущение, что помощь не требуется [9].

В связи с этим отмечается важность проведения просветительских массовых мероприятий, в которых бы актуализировалась информация о возможностях получения помощи, в том числе, в пространстве вуза, а также демонстрировались признаки психологического неблагополучия, которые могли бы помочь студентам оценить свое состояние. Необходимо предпринимать меры по повышению психологической культуры взрослеющего населения [5]. При этом одного информирования в вопросе поддержания психологического благополучия будет недостаточно, так как необходимо не только знание, но и осознание собственных проблем, факторов риска и возможностей, ресурсов достижения состояния психологического благополучия.

В целях оказания действенной и доступной для студента помощи во многих странах мира существует практика организации центров психологической помощи в рамках вуза. Стратегическая цель таких служб - создание психологически безопасной и комфортной среды в образовательном учреждении, формирование условий для позитивной социализации студентов, а также профилактика и оказание поддержки тем, у кого есть отклонения в поведении, какие-то формы девиации, зависимости, неблагополучие в отношениях.

Интересным для рассмотрения является также подход «косвенных вмешательств», который предполагает, что помощь при более легких психологических проблемах оказывает опосредованное влияние на снижение симптомов более серьезных психологических проблем [4]. Например, это касается вмешательств, направленных на снижение перфекционизма, повышение самооценки, снятие экзаменационной тревоги, снижение уровня стресса (Suh H., Sohn H., Kim T., Lee DG.; Gagnon D.C., Frings D., Nikčević A.V., Lawrence J.A., Spada M.M; Huntley C.D., Young B., Temple J., Longworth M., Tudur Smith C, Jha V., et al.). Эти вмешательства являются менее стигматизирующими, чем вмешательства, непосредственно направленные на борьбу с депрессией, могут привлечь больше людей, нуждающихся в помощи, и, таким образом, могут стать эффективной альтернативой прямому лечению депрессии.

Зарубежные исследователи подчеркивают, что в связи с тем, что вопросы, связанные с психологическим благополучием, носят интимный, очень деликатный характер, то порог доверия к информации, связанный с психологическим здоровьем, достаточно высокий, в связи с чем, его трудно преодолеть. Та информация, которая преподносится специалистами, должна пройти фильтр доверия и безопасности, не вызывать стигматизирующего эффекта [9]. Это требует особых «бережных» форматов оказания влияния и психологической работы со

студентами, строгого соблюдения этических норм, в том числе, конфиденциальности. Предпочтительны интерактивные форматы, а также центрированное на личности студента вмешательство с учетом типологии благополучия и на основе изучения и развития сильных сторон личности как ресурсов психологического благополучия [1].

Нельзя не отметить также значение социальной поддержки для студента. Было выявлено, что студенты, которые имеют семейную поддержку, характеризуют свою студенческую жизнь как менее напряженную по сравнению со студентами, не имеющими поддержки, а также более легко проходят этапы адаптации и аккультурации [10]. Исследования показали, что отношения с близкими друзьями и членами семьи повышают самооценку человека, что в конечном итоге приводит к улучшению психологического благополучия [8]. В наших исследовательских срезах студенты в 80% случаев также называли социальные связи, социальную поддержку и близкие отношения как основной ресурс благополучия. В связи с этим видится важным строить программы помощи, основанные на социальных связях, взаимоподдержке и обмене опытом.

Особое значение в данном аспекте, на наш взгляд, играет интеграция обучающихся смежных специальностей в студенческие объединения для совместной творческой деятельности с целью активной коммуникации, обмена опытом, создания условий для проявления соактивности и возможности пробы своих сил в профессиональном поле для осознания своих сильных сторон и преодоления существующих коммуникативных трудностей.

В частности, на базе института педагогики и психологии Костромского государственного университета создание объединения будущих педагогов под названием «Педагогический театр» направлено на удовлетворение потребностей студентов в общении с единомышленниками и в формировании практических навыков взаимодействия студентов с субъектами образовательного процесса. План мероприятий объединения включает в себя марафон-практикум (визионерские лекции, тренинги-интенсивы, мастер-классы) для студентов, а также организацию перформансов и форум-спектаклей участниками театра для абитуриентов и студентов вуза. Форум-спектакли, которые проводятся обучающимися, создают интерактивную и эмоциональную платформу для обсуждения и решения студентами сложных социальных и внутриличностных проблем. Важно также отметить импровизационную составляющую форум-театра: во время спектакля зрители могут активно участвовать в создании и развитии сюжета или диалога. При этом в разных исследованиях рассмотрен потенциал использования «прикладной импровизации» как инструмента для улучшения навыков общения, креативности, решение проблем (Gee V., Gee S.; Huffaker, J. S., West S.; Keefe, J. A.; Scinto J.; Shaw P., Stacey R.D.), развития социальных когнитивных навыков

(Ballon B.S. et al.). В ряде исследований обнаружено положительное влияние импровизации на снятие депрессии и тревоги (Krueger, K. R., Murphy, J. W., Bink A.B.; Felsman P., Seifert C.M., Himle J.A.). Также импровизация может влиять на процессы, связанные с улучшением самочувствия (Bermant G.) предположительно из-за нескольких сходств между упражнениями в импровизации и другими психологическими вмешательствами, такими как телесные осознанность, внимательность и психотерапия. В одном из исследований было установлено значительное улучшение психологического благополучия участников (по показателям самооценки и самооценки) после участия в формате группового тренинга с использованием классических техник и упражнений по импровизации [6]. В целом, как показывают результаты наших исследований, участие в мероприятиях программы «Педагогический театр» предоставляет студентам возможность получения реального опыта взаимодействия с участниками образовательного процесса, способствует снижению степени эмоционального переживания тех трудностей, с которыми сталкиваются студенты в своей практической деятельности, развитию уверенности в себе и своих профессиональных возможностях и расширению адаптационного потенциала обучающихся, следовательно, повышению уровня их психологического благополучия.

При выборе методов профилактики важно уделять внимание анализу внутренних и внешних факторов, которые могут негативно влиять на психологическое состояние и уровень благополучия человека. Малоизученным и недооценённым дисфактором психологического благополучия студентов является эмоциональное выгорание. Чаще про него говорят в аспекте трудовой стадии социализации, минуя дотрудовую. Однако учебная деятельность студента, несомненно, является трудом, который требует больших энергозатрат. В процессе обучения студенты переживают смысловые кризисы, кризисы самоопределения, испытывают синдром накопленной усталости. Стоит отметить и двойную ролевую нагрузку, а часто тройную, поскольку современный студент часто соединяет время обучения в вузе с интенсивным и ранним началом трудовой деятельности.

Решение таких разноплановых задач в период сепарационного пика может приводить к раннему эмоциональному выгоранию. В связи с этим важное значение приобретает вопрос обучения студентов навыкам саморегуляции. В исследованиях установлено, что способность к саморегуляции играет ключевую роль в развитии психологического благополучия (Hofer, J., Busch, H., Kartner, J.; Simon, C. R., Durand-Bush, N.; Gagnon, M. C. J., Durand-Bush, N., Young, B. W.; Brilki W., Фролова Ю. Г., Синкевич К. Д., Федосенко А. В).

Ученые отмечают, что специалисты, которые успешно управляют собой, могут эффективнее планировать свою деятельность, ставить цели и сохранять

адекватный баланс между работой и личной жизнью. Развитие навыков саморегуляции позволяет также не только защитить себя от повторяющихся стрессоров, но и достичь желаемых целей и благополучия [7].

Мы полагаем, что одним из возможных методов профилактики психологического неблагополучия и эффективного проектирования вектора собственного развития в эпоху цифровизации и социальной изменчивости может стать использование веб-сервиса, направленного на повышение уровня самоконтроля эмоционального состояния, мотивационной включенности студентов в собственную жизнь, тренировку когнитивных навыков и формирование мотивации к личностному самосовершенствованию.

При этом мы решили проанализировать эффективность использования веб-сервиса по саморегуляции в сравнении с традиционным очным тренинговым форматом психологической работы.

Материалы и методы. В связи с тем, что исследование проходило в два этапа, выборка также включала в себя несколько групп. В первой части исследования (N=75) приняли участие студенты Костромского государственного университета в возрасте от 21 до 24 лет ($M=22,37$; $SD=0,99$), обучающиеся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Педагогическое образование», которые совмещают учебу в университете с работой в образовательных организациях. Во второй части исследования были отобраны 16 обучающихся для участия в опытно-экспериментальной работе, которые были разделены на две группы по 8 человек (в одной группе происходила апробация авторского веб-сервиса, студенты другой группы стали участниками социально-психологического тренинга).

Методический дизайн исследования представлен следующими методиками: Шкала психологического благополучия К. Рифф, RPWB, 1989, в адаптации Н.Н. Лепешинского (2007); Шкала психологического благополучия студентов (А.Г. Самохвалова, Е.В. Тихомирова, Н.С. Шипова, О.Н. Вишневская, 2022); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный вариант Т.Л. Крюковой); Опросник «Профессиональное выгорание» (русскаяязычная версия Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова), авторский опросник для оценки признаков эмоционального выгорания.

Обработка данных проводилась в программе Statistica 8.0 и включала методы дескриптивной статистики и критерий Вилкоксона.

Представление и обсуждение основных результатов исследования. В первой серии исследования было установлено, что уровень психологического благополучия студентов находится чуть ниже нормативных значений ($M=345,27$), что свидетельствует о наличии переживаний и беспокойства у обучающихся по поводу

своего будущего, сомнений об успешной реализации своих способностей и потенциалов, а также об общей неудовлетворенности отдельными сторонами своей жизни. При этом показатели психологического благополучия, связанные с контролем внешней деятельности и направленностью на будущее, находятся на нижней границе диапазона средних нормативных значений ($M=54,79$). В целом, результаты исследования демонстрируют, что высокий уровень психологического благополучия установлен у 15% испытуемых, средний у 48 %, низкий – у 37 % студентов. В соответствии с полученными результатами мы можем отметить, что большинство студентов чувствуют неспособность изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, испытывают сложности в организации повседневной деятельности, нередко ощущают потерю чувства контроля над ситуацией.

По методике «Шкала психологического благополучия студентов» установлено, что существуют различия в степени выраженности отдельных компонентов психологического благополучия. В меньшей степени у студентов выражен когнитивный (ср. з. = 21,8) и конативный (ср. з. = 22,4) компоненты благополучия, и как следствие, ценностно-смысловой (ср. з. = 23,6). Студенты обладают недостаточными знаниями о методах самоконтроля и испытывают трудности в выборе подходящих средств и ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций. Они также испытывают затруднения в саморегуляции поведения и проектировании собственного пути развития, а также сталкиваются с трудностями при выборе способов самореализации.

На следующем этапе исследования из общей выборки было выделено 16 студентов, которые стали участниками опытно-экспериментальной работы.

В ходе первого диагностического среза было установлено, что все участники отмечают у себя отдельные признаки эмоционального выгорания. Оценка интегрального показателя позволила установить, что у испытуемых преобладает средний (37%) и высокий уровень эмоционального выгорания (37%), 20% студентов отметили у себя крайне высокую степень, у 6% отмечена низкая степень выгорания. При этом анализ отдельных показателей показал, что в большей степени у студентов выражены значения по шкале «эмоциональное истощение» (ср.з.=27,19). Полученные данные можно подтвердить результатами наблюдения за молодыми учителями и беседы с ними: большинство педагогов отмечали, что находятся в сильном напряжении, чувствуют внутреннее опустошение и «огромное чувство ответственности за благополучие и прогресс каждого ученика». При этом они подчеркивали, что испытывают недостаток ресурсов и поддержки со стороны: «работа требует высокого уровня эмоциональной включенности и отдачи», «часто мне трудно понять, что от меня хочет администрация», «иногда чувствую себя в изоляции, как будто я на необитаемом острове и никто не приходит мне на помощь».

При этом показатель «редукция профессиональных достижений» выражен в средней и низкой степени. Несмотря на испытываемые трудности, молодые педагоги в большинстве случаев положительно оценивают свои способности и возможности, они открыты для новых идей и готовы менять свои методы работы в соответствии с изменяющимися требованиями и потребностями учеников. Как отмечают сами студенты их гибкость и адаптивность позволяют достигать лучших результатов в обучении и развитии своих учеников. При этом студенты готовы обучаться, принимать участие в профессиональных сообществах и обмениваться опытом с коллегами. На наш взгляд, это способствует развитию и повышению профессиональных достижений у молодых специалистов.

Кроме того, была проанализирована частота встречаемости отдельных признаков эмоционального выгорания, которая позволяла определить изменения, произошедшие под влиянием стресса в четырех основных сферах: поведение, чувства, мышление и здоровье. Большое количество учителей отмечают средний и высокий уровень изменений в блоках чувства (ср.з.=15,9) и здоровье (ср.з.=14,8). В меньшей степени выражены изменения в сфере здоровья (ср.з.=14). Стабильнее всех по оценке педагогов оказалась сфера мышления (ср.з.=12). Участники отмечали, что у них, несмотря на небольшой опыт работы, угасает интерес к профессиональной деятельности, появляется отстранённость, возникают тревожные ожидания, связанные с работой: «что-то должно случиться», «как бы не допустить ошибки», «смогу ли сделать все, как надо». Чуть менее затронута изменениями сфера здоровья: студенты отмечают общую усталость, нарушение сна и аппетита, недомогание. Сфера мышления у молодых педагогов оказалась менее подвержена изменениям. Данное явление, на наш взгляд, объясняется тем, что профессия учителя связана с умственной деятельностью и требует высокого уровня развития навыка концентрации и памяти.

При оценке актуальных копинг – стратегий было установлено, что у большинства испытуемых (55%) преобладает проблемно-ориентированное поведение, это означает, что в стрессовых ситуациях для них будет свойственно направлять энергию на решение проблемы. При этом схожие данные были получены в исследовании, где авторы отмечают, что у студентов помогающих профессий в качестве однозначно позитивного личностного ресурса психологического благополучия выступает копинг-стратегия разрешения проблем [2].

На следующем этапе работы участники были разделены на две равнозначные группы. Испытуемым первой группы было предложено в течение месяца использовать веб-сервис по саморегуляции «Poise», а студентов, которые вошли во вторую группу, пригласили принять участие в социально-психологическом тренинге, направленном на развитие навыков саморегуляции.

Веб-сервис по саморегуляции был разработан объединенной командой студентов и преподавателей института педагогики и психологии и института информационных систем и технологий Костромского государственного университета. Сервис содержит диагностический инструментарий, направленный на оценку эмоционального состояния, степени эмоционального выгорания и ресурсов совладания со стрессовыми ситуациями в профессиональной деятельности. Участники могли в любой удобный момент пройти диагностику повторно и увидеть динамику изменений, так как сервис доступен с любого устройства и его можно использовать, войдя в личный кабинет с компьютера, ноутбука, планшета или смартфона. По результатам прохождения диагностики педагог получал доступ к индивидуальному профилю и рекомендациям по саморегуляции своего состояния. В соответствии с полученными результатами пользователю предлагалось выполнять задания из разных блоков, в каждом из которых содержатся чек-листы и комбинации заданий с возможностью фиксации прохождения в календаре для отслеживания динамики: блок чувства (задания по развитию эмоционального интеллекта), блок поведение (задания по восстановлению ресурсов), блок мышление (задания и приемы, направленные на повышение продуктивности познавательных процессов – памяти, мышления, внимание), блок здоровье (задания на использование дыхательных техник, медитации). Для поддержания мотивации пользователей и повышение вовлеченности в процесс прохождения чек-листов была введена геймификация.

Также были предусмотрены следующие инструменты, направленные на профилактику эмоционального выгорания педагогов: чат-бот психологической помощи, который настроен на вовлечение пользователя в беседу с целью оценки эмоционального состояния и предложения выполнения дополнительных упражнений для снижения степени эмоционального напряжения; трекеры настроения, позволяющие проводить анализ связи между уровнем стресса и событиями; подборка вдохновляющих книг и фильмов о профессии.

Студенты, которые вошли во вторую группу приняли участие в социально-психологическом тренинге, а также им было предложено самостоятельно следовать составленным рекомендациям по профилактике эмоционального выгорания. У каждого участника была возможность получить рекомендации в печатном виде на консультации с педагогом-психологом. Тренинг был направлен на развитие навыков самоконтроля, эффективного управления стрессом и эмоциональной устойчивости с целью повышения профессиональной и личной эффективности обучающихся.

При проведении повторной диагностики и сравнение её результатов с первоначальными была установлена положительная динамика всех основных показателей в обеих группах. Однако, у первой группы, которая использовала веб-

сервис по саморегуляции изменения более значимы. Оценка эффективности использования веб-сервиса с применением Т-критерия Вилкоксона показала статистически достоверное снижение уровня эмоционального выгорания ($T=36$, при $p=0,011$). Более заметны изменения были при оценке уровня здоровья ($T=28$, при $p=0,018$) и эмоционального состояния ($T=28$, при $p=0,016$). Участники отмечали, что стали быстрее засыпать, лучше чувствовать себя в начале рабочего дня и после того, как приходили домой. Они связывали это с тем, что делали перерывы во время рабочего дня, пробовали выполнять дыхательную гимнастику и комплекс упражнений на снятие стресса, несколько раз в неделю выключали все гаджеты за час до сна.

В сфере чувств учителя подчеркивали, что у них снизилось количество тревожных ожиданий, они стали проще относиться к возможным ошибкам и трудностям, стали находить новые положительные моменты в своей работе. С точки зрения участников, стабилизировать собственное эмоциональное состояние им помогало ведение календаря чувств, использование карты эмпатии при планировании общения с разными учениками и классами, создание списка ресурсных занятий, которые они выполняли в течение нескольких недель.

В целом, по отзывам участников использование геймификации в приложении мотивировало на выполнении заданий, а также подсознательно формировало понимание важности работы над собой, своими эмоциями, физическим состоянием и т.д.

Таким образом, мы можем отметить, что участие в тренингах, которое предполагает живое взаимодействие со специалистом, благоприятно влияет на эмоциональное состояние и способствует формированию навыков саморегуляции. Однако, при очевидной эффективности очного присутствия и работы с педагогом-психологом данный метод уступает сервису по саморегуляции. Испытуемые отмечали, что веб-сервис обладает рядом преимуществ перед тренингом: анонимность, доступность (сайт может открываться с различных устройств, в любое время), многофункциональность (сервис включает в себя не только задания, но и диагностики, чат-бот для общения, трекары настроения, блок рекомендаций), персонализированный подход, учитывающий потребности и цели пользователя и возможность построение индивидуальной траектории изменений. Кроме того, существует возможность выбирать свою скорость выполнения, в зависимости от занятости и желания.

Подводя итог, можно отметить, что профилактика психологического неблагополучия студенческой молодежи имеет важное значение для поддержания их психического здоровья. К основным методам, которые могут быть использованы в этой области можно отнести психологическую помощь и поддержку, которая включает в себя предоставление доступа к профессиональным психологическим услугам, таким как консультации и терапия; развитие навыков управления

стрессом и саморегуляции эмоционального состояния, в том числе с использование цифровых инструментов; социальную поддержку через создание поддерживающей и дружелюбной обстановки в университетской среде, включая организацию профессиональных групп и студенческих объединений для обмена опытом; создание безопасной и комфортной образовательной среды в университете.

При этом, с нашей точки зрения, важно создать комплексный подход в выборе методов, который учитывает индивидуальные потребности и особенности каждого студента.

Список литературы

1. **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: 10.17759/cpp.2022300103
2. **Шалашова Ю.В., Семенова Л.Э.** Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов помогающих профессий // Нижегородский психологический альманах. № 1. Т. -. 2022. С. 1-16
3. **Bruffaerts R, Mortier P, Auerbach RP, Alonso J, Hermsillo De la Torre AE, Cuijpers P, et al.** Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. *Int J Methods Psychiatr Res.* (2019) 28:e1764. DOI: 10.1002/mpr.1764
4. **Cuijpers P, Smit F, Aalten P, Batelaan N, Klein A, Salemink E, Spinhoven P, Struijs S, Vonk P, Wiers RW, de Wit L, Gentili C, Ebert DD, Bruffaerts R, Kessler RC and Karyotaki E.,** (2021) The Associations of Common Psychological Problems With Mental Disorders Among College Students. *Front. Psychiatry* 12:573637. DOI 10.3389/fpsy.2021.573637
5. **Kolubinski DC, Frings D, Nikčević AV, Lawrence JA, Spada MM.** A systematic review and meta-analysis of CBT interventions based on the Fennell model of low self-esteem. *Psychiatry Res.* (2018) 267:296–305. DOI 10.1016/j.psychres.2018.06.025
6. **Schwenke D., Dshemuchadse M., Rasehorn L., Klarhölter D., Scherbaum S.** (2020). Improv to Improve: The Impact of Improvisational Theater on Creativity, Acceptance, and Psychological Well-Being. *Journal of Creativity in Mental Health.* 16. 1-18. 10.1080/15401383.2020.1754987. DOI:10.1080/15401383.2020.1754987
7. **Singh, S., Sharma, N. R.** (2018) Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Well-being*, vol. 9 (3), pp. 441–444. Верификация источника: https://www.researchgate.net/publication/358221752_Self-regulation_as_a_correlate_of_psychological_well-being (дата обращения 17.08.2023).

8. **Xiaolong T, Gull N, Iqbal S, Asghar M, Nawaz A, Albasher G**, et al.. Exploring and validating the effects of mega projects on infrastructure development influencing sustainable environment and project management. *Front Psychol.* (2021) 12:663199. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.663199
9. **Yu J**. Research on the Intervention and Prevention of College Students' Mental Health Crisis From the Perspective of Ideological and Physical Education. *Front Public Health.* 2022 Jun 22;10:905905. DOI 10.3389/fpubh.2022.905905.
10. **Zainal Badri SK, Wan Mohd Yunus WMA**. The relationship between academic vs. family/personal role conflict and Malaysian students' psychological wellbeing during COVID-19 lockdown. *J Furth High Educ.* (2021) 46:76–88. DOI: 10.1080/0309877X.2021.1884210

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ * СОДЕРЖАНИЕ * CONTENTS

| | |
|---|----|
| ANNA SAMOKHVALOVA, ELENA TIKHOMIROVA, OKSANA VISHNEVSKAYA, NATALYA SHIPOVA, MARIA SMOLINA METHODS OF PREVENTION OF PSYCHOLOGICAL DISEASE OF YOUTH STUDENTS..... | 3 |
| AREVIK HEBOYAN INFORMATION SOURCES OF TRADING DECISION MAKING AS DETERMINING FACTORS FOR COGNITIVE BIASES..... | 16 |
| ASYA BERBERYAN, ALINA TUMASIAN INTERCONNECTION BETWEEN PERSONALITY SELF-ATTITUDE AND FACTORS INFLUENCING THE CHOICE OF FORMAL AND INFORMAL ADDRESS: PSYCHOLOGICAL AND LINGUISTIC ASPECTS | 25 |
| ARMEN AVETISYAN WAYS TO PREVENT THE NEGATIVE SOCIO-PSYCHOLOGICAL IMPACT OF MISLEADING INFORMATION | 37 |
| SONA POGHOSYAN PSYCHOLOGICAL FACTORS OF THE CREATIVITY MANIFESTATION OF MODERN MANAGERS..... | 46 |
| SRBUHI GEVORGYAN THE PROBLEM OF CHILDHOOD IN THE CONTEXT OF MODERN CHALLENGES IN THE EDUCATION SYSTEM | 56 |
| VARDUHI PAPOYAN, ALINA GALSTYAN, DIANA SARGSYAN, MILENA KARAPETYAN CHARACTERISTICS OF THE COMPETENCIES OF THE PEDAGOGICAL STAFF IN THE CURRENT CRISIS SITUATION | 69 |
| VICTORIA GAVRILOVA, SVETLANA IVASHKO EMDR AS A WAY TO CORRECT THE ACTUAL MENTAL STATES OF STUDENTS DURING THE EXAMINATION SESSION | 79 |
| ZHEYU SONG A REVIEW OF HOW THE USE OF CHATGPT IN LEARNING AFFECTS STUDENT WELL-BEING | 89 |