

СПЕЦИФИКА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Хриптович Виктория
Александровна, профессор
кафедры управления и
экономики высшей школы
РИВШ, кандидат
психологических наук,
доцент, hriptovich@mail.ru



ВВЕДЕНИЕ



- Уровень распространенности проблем **психического функционирования** среди студентов университетов вызывает серьезную обеспокоенность специалистов многих стран мира.
- Нарушения психического функционирования студентов могут варьироваться от временного снижения уровня психологического благополучия до серьезных симптомов психического расстройства или суицида.

АКТУАЛЬНОСТЬ



- Результаты международных исследований показывают, что каждый пятый студент во всем мире будет испытывать трудности с психическим здоровьем в ходе своего обучения, что может стать причиной развития суицидального поведения (J.Smith, 2024).
- В то же время усилия педагогов в области профилактики по-прежнему остаются малоэффективными в том числе и по причине недостаточной осведомленности о факторах риска суицидального поведения в студенческом возрасте.

СТУДЕНТЫ



- Помимо значительного личного стресса, сопровождающего студентов, неблагоприятные изменения в **психическом здоровье** и психологическом благополучии оказывают серьезное влияние на качество их жизни. Проблемы психического здоровья могут пагубно повлиять на краткосрочные и долгосрочные **результаты обучения**, включая академическую успеваемость, завершение учебы в университете, перспективы трудоустройства, успех в карьере (J.Smith, 2024).

СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ



- Распространение суицидального поведения среди студентов объясняется характерными **возрастными изменениями**. В этом возрасте недостаточно сформирована и устойчива система **личностных убеждений, жизненных ценностей и установок**. Высокий уровень повседневного, академического и интерперсонального **стресса** делает студента более уязвимым, ослабляя его способность преодолевать негативные события (Д.Ф.Хритинин, 2017).

ТРУДНОСТИ СТУДЕНТОВ



- учебная деятельность, в частности методы обучения в вузе;
- недостаточность школьной подготовки;
- необходимость осмысления большого объема информации;
- риск социально-психологической дезадаптации;
- эмоциональная незрелость, открытость, внушаемость, самоидентификация, тревога по поводу правильности сделанного выбора профессии, сложности учебного процесса (Д.О.Карелин, 2018).

МОДЕЛЬ Г.С.БАННИКОВА



- ранее существовавшие биологические или когнитивные уязвимости становятся острыми факторами суицидального риска в момент, когда они усугубляются сильным стрессом;
- уязвимые черты характера, суицидальный нарратив и суицидальный кризис определяют риск суицида (Г.С.Банников, 2020).

ГРУППА РИСКА



- иностранные студенты, представители ЛГБТК+, этнические меньшинства, взрослые студенты, студенты из малообеспеченных семей, а также люди, перенесшие травмы, самоповреждения и проблемы с психическим здоровьем (J.Smith, 2024).

СУИЦИДОГЕННОСТЬ ТРЕВОЖНОСТИ



- субъективное ощущение беспокойства, своей уязвимости, незащищенности, личностной неопределенности изменяет восприятие окружающего мира как неопределенного, расплывчатого, неясного, чуждого и порой враждебного. Совокупность всех этих моментов образует тревожность как устойчивую психологическую черту, формирующую **дезадаптивное поведение**. 20% студентов характеризуются высоким уровнем личностной тревожности как фактора риска развития суицида (Д.О.Карелин, 2018).

ПРИЧИНЫ



- академические (академическая неудовлетворенность, академический стресс и академическая неуспеваемость),
- институциональные (издевательства, дискриминация, грубость, преследование и токсичная институциональная культура),
- проблемы психического здоровья (депрессия, психологический стресс и тревога),
- финансовый кризис и игры (S.Maji, 2024).

ФАКТОРЫ РИСКА



- лишения, переходный период, проблемы с психическим здоровьем перед поступлением, экзамены, финансовые проблемы, учеба с дополнительной работой, социальная изоляция, чрезмерное использование социальных сетей, наркотики, употребление алкоголя и азартные игры, сексуальное насилие в анамнезе, повышенная тревожность и более высокий уровень воспринимаемого стресса (J.Smith, 2024, H. Yaghoubi, 2024).

ФАКТОРЫ РИСКА



- чрезмерная выраженность импульсивности и индивидуальности (Д.Ф.Хритинин, 2017);
- аффективность (эмоциональная неуравновешенность, беспокойство, глобальная неудовлетворенность), социальный пессимизм (отрицательная концепция окружающего мира, не соответствующая представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими) (Н.С.Гусева, 2018).

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС



- плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость;
- экзаменационный стресс (наиболее выражен у студентов младших курсов)
(И. В.Городецкая, 2016);
- учебно-профессиональные (освоение профессии и первые шаги в ней) и семейные (создание семьи, рождение детей, разводы) ситуации (Ю.А.Маракшина, 2024);

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС



- строгость и несправедливость преподавателей для студентов младших и страх перед будущим для студентов старших курсов;
- жизнь вдали от родителей, проблемы совместного проживания с другими студентами, нерегулярное питание, проблемы в личной жизни, неумение правильно организовать свой режим дня, нежелание учиться (разочарование в профессии), неумение правильно распорядиться ограниченными финансами (Н.В.Степина, 2018).

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ



- отсутствие цели, изначальное отсутствие у некоторых студентов истинного желания учиться;
- цифровое (дистанционное) обучение и традиционные формы обучения (однотипное, скучное, пассивное обучение) нарушают эмоциональное состояние студента и нивелируют желание учиться (Ю.С.Зинченко, 2022).

ПРОФИЛАКТИКА



- **На организационном уровне** необходим общеинституциональный подход с интегрированными системами и четкими путями поддержки **потребностей студентов в области психического здоровья.**

Психическое здоровье и психологическое благополучие студентов должны быть линзой, через которую рассматриваются политика, процедуры и процессы университета. Культура университета должна быть сосредоточена на потребностях и **благополучии студентов**, чтобы они могли успешно реализовывать свой академический потенциал.

ПРОФИЛАКТИКА



- **На индивидуальном уровне** необходимо учитывать **поддержку** студентов от поступления до завершения обучения в университете, а также при трудоустройстве. Необходимо повышать **грамотность** в области психического здоровья и психологического благополучия путем включения соответствующих модулей в академическую учебную программу всех студентов. Важно культивировать культуру заботы о себе и других. Необходимо учитывать роль социальных сетей в поддержке студентов, стремиться к созданию систем защиты, а также обучать принципам безопасного поведения в Интернете.

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- выступать посредниками между студентами и СППС вуза, инициировать обращение в СППС с запросом на профилактическую работу;
- быть осведомленными о факторах и маркерах суицидального риска у студентов;
- проводить циклы занятий, направленных на адаптацию студентов в вузе. Одного часа занятий по адаптации студентов к обучению в университете явно не достаточно;
- диагностировать факторы учебного стресса у студентов и обеспечить реагирование на выявленные проблемы;

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- обеспечить студентов учебными материалами для самостоятельного освоения необходимых психосоциальных навыков с обязательной групповой рефлексией («Как справиться со стрессом», «Как общаться и понимать друг друга», «Как дружить, если ты взрослый», «Тайм-менеджмент»);
- снижать экзаменационные страхи и тревоги, создавать позитивный эмоциональный настрой студентов на экзамен;
- обучать студентов методам метапознания («Как учиться в свое удовольствие»);

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- обучаться методам вовлечения студентов в обучение (В.А.Хриптович Связь учебной мотивации и учебной вовлеченности студентов // Высшэйшая школа. – 2025. – № 1; В.А.Хриптович Методы вовлечения студентов в обучение // Высшэйшая школа. – 2025. – № 2);
- отслеживать участие студентов группы риска в жизни университета;
- усилить работу в период месячника профилактики суицидального поведения;
- заниматься своим психическим здоровьем и психологическим благополучием, чтобы выступать адекватной моделью «здорового» поведения для студентов.

