



И. Е. АБРАМОВА, Е. П. ШИШМОЛИНА, А. М. ЕСЕНГАЛИЕВА

Международный цифровой проект по психологической взаимопомощи студентов России и Казахстана

Введение. Проблемы и вызовы современного мира требуют от выпускников вузов владения не только профессиональными навыками, но и навыками сохранения своего психического здоровья, управлению эмоциями для контроля своих реакций на стресс и принятия взвешенных решений. Забота о психическом здоровье способствует также повышению продуктивности и производительности труда. Задачей университетов является подготовка молодых специалистов, способных не только усваивать знания и развивать компетенции, но и сохранять высокую степень работоспособности и адаптивности. *Цель статьи* заключается в описании опыта реализации международного проекта по психологической взаимопомощи студентов вузов России и Казахстана и анализе полученных результатов.

Материалы и методы. В данном проекте приняли участие 127 студентов Петрозаводского государственного университета (Россия) и Евразийского национального университета (Казахстан). Методология исследования основана на сравнительном анализе данных, полученных с помощью формализованных анкетных опросов открытого и закрытого типов, а также самооценивания студентов и методов статистического анализа (критерий Стьюдента для связанных совокупностей).

Результаты исследования. Совместная работа над проектом позволила реализовать положительную динамику в развитии когнитивного и аутопсихического компонентов психологической компетентности студентов двух вузов, а также выявить сходства и различия в осознании ими степени важности психологических проблем. Целевые показатели экспериментальных групп оказались статистически достоверно выше в понимании ими серьезности проблем и необходимых шагов по преодолению стресса, панических атак и тревожности ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,48$), различных психологических зависимостей ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,52$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,48$), проблем в отношениях с родителями (в большей степени у студентов ПетрГУ, $t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,76$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 10,02$), проблемы с самооценкой и неудовлетворенность своей внешностью ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,51$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,93$). Участники проекта осознавали необходимый алгоритм действий в ситуации абьюза в детско-родительских отношениях ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,993$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,17$), а также буллинга (травли) ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73$, $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 5,33$). Значимым результатом проекта стало создание сайта.

Обсуждение и заключение. Проведенное исследование подтвердило эффективность интеграции в содержание обучения иностранному языку в вузе междисциплинарного проекта, направленного на поддержание психологического здоровья студентов с целью формирования их психологической компетентности. Предложены рекомендации по распространению данного опыта при организации обучения студентов технических и естественнонаучных направлений подготовки.

Ключевые слова: человеческий капитал, психологическая компетентность, психологическое здоровье, международный проект

Ссылка для цитирования:

Абрамова И. Е., Шишмолина Е. П., Есенгалиева А. М. Международный цифровой проект по психологической взаимопомощи студентов России и Казахстана // Перспективы науки и образования. 2024. № 6 (72). С. 108–121. doi: 10.32744/pse.2024.6.7



I. E. ABRAMOVA, E. P. SHISHMOLINA, A. M. ESENGALIEVA

International digital project for psychological mutual aid of students from Russia and Kazakhstan

Introduction. The challenges of the modern world require university graduates to possess not only professional skills, but also the skills to preserve their mental health, manage emotions to control their reactions to stress and make informed decisions. Taking care of mental health also contributes to increased productivity and performance. The task of universities is to train young professionals who are able not only to assimilate knowledge and develop competencies, but also to maintain a high degree of efficiency and adaptability. *The purpose of the article* is to describe the implementation of the international project on psychological mutual aid of university students in Russia and Kazakhstan and to analyze the results obtained.

Materials and methods. 127 students of Petrozavodsk State University and Eurasian National University participated in this project. Comparative data analysis, formalized questionnaire surveys of open and closed type, self-assessment and methods of statistical analysis were used as research methods.

Research results. Joint work on the project allowed to realize positive dynamics in the development of cognitive and autopsychic components of psychological competence of students of two universities. Similarities and differences in their awareness of the degree of importance of psychological problems were revealed. The target indicators of the experimental groups were statistically significantly higher in their understanding of the seriousness of problems and necessary steps to overcome stress, panic attacks and anxiety ($t_{\text{emp_PetrSU}} - 9.73$, $t_{\text{emp_ENU}} - 2.82604602$), various psychological dependencies ($t_{\text{emp_PetrSU}} - 5.12$, $t_{\text{emp_ENU}} - 4.48$), problems in relations with parents (to a greater extent among PetrSU students, $t_{\text{emp_PetrSU}} - 10.76$, $t_{\text{emp_ENU}} - 10.02$), problems with self-esteem and dissatisfaction with their appearance ($t_{\text{emp_PetrSU}} - 10.51$, $t_{\text{emp_ENU}} - 4.93$). Project participants realized the necessary algorithm of actions in the situation of abusive parent-child relationships ($t_{\text{emp_PetrSU}} - 9.993$, $t_{\text{emp_ENU}} - 6.17$), as well as bullying ($t_{\text{emp_PetrSU}} - 9.73$, $t_{\text{emp_ENU}} - 5.33$). A significant result of the project was the creation of a website.

Discussion and Conclusion. The integration of the interdisciplinary project aimed at the maintaining the psychological health of students in order to form their psychological competence into the content of foreign language teaching at the university has confirmed its effectiveness. Recommendations for the dissemination of this experience in the organization of training of students of technical and natural science directions of training are offered.

Keywords: human capital, psychological competence, mental health, international project

For Citation:

Abramova, I. E., Shishmolina, E. P., & Esengalieva, A. M. (2024). International digital project for psychological mutual aid of students from Russia and Kazakhstan. *Perspektivy nauki i obrazovaniya – Perspectives of Science and Education*, 72 (6), 108–121. doi: 10.32744/pse.2024.6.7

ВВЕДЕНИЕ

Обязательным условием поступательного развития экономики стран в XXI веке стал человеческий капитал, важными составляющими которого являются образование, здоровье, культура [1]. По определению ВОЗ, здоровье человека характеризуется состоянием «полного физического, психического и социального благосостояния», зависящего от комплекса социальных, природных и биологических факторов. Соответственно, без психического здоровья как интегрального компонента здоровья в целом невозможно достичь комплексного благополучия, когда человек способен преодолевать трудности и эффективно трудиться на благо общества [2]. Безусловно, современный мир предъявляет повышенные требования к людям, особенно к тем, кто только начинает свою карьеру. Выпускникам вузов важно не только обладать профессиональными навыками, но и уметь сохранять свое психическое здоровье, управлять эмоциями и мыслями, чтобы лучше контролировать свои реакции на стрессовые ситуации, принимать взвешенные решения и генерировать новые идеи. Кроме того, забота о психическом здоровье способствует повышению продуктивности и производительности труда [3].

В настоящее время состояние стресса является значимой проблемой для трудоспособного населения, будучи причиной более восьмидесяти процентов заболеваний. В качестве стрессоров, «определяющих неспецифическую реакцию организма, могут выступать социальные, физические и психологические факторы» [4]. Стресс и тревога провоцируют такие грозные заболевания, как депрессия, когнитивные расстройства, сердечно-сосудистые патологии [5], что снижает эффективность работы отдельных предприятий или отрасли в целом. По данным ВОЗ, мировая экономика ежегодно теряет до одного триллиона долларов в год по причине временной потери работоспособности сотрудников из-за тревожных расстройств и депрессий [6]. Еще одна важная проблема, особенно остро стоящая перед Российской Федерацией, и которую невозможно решить без сохранения психического здоровья молодежи – это демография. Российские эксперты призывают к «атомному повышению рождаемости», чтобы предотвратить депопуляцию страны [7]. Специалистами доказана взаимосвязь между психическим и репродуктивным здоровьем: нарушения психического здоровья способствуют возникновению бесплодия [8]. Следует отметить, что в Казахстане ситуация с ростом населения складывается заметно более благоприятно, чем в РФ: на одну женщину приходится 3,13 ребенка, что является одним из самых высоких показателей в мире [9].

В этой связи подрастающее поколение необходимо научить правильно регулировать и сохранять свое психическое здоровье. Это именно та область, в которой не только правительство, бизнес, образование, но и общество в целом заинтересованы в достижении наилучших результатов. Тем не менее, как отмечают эксперты, существующая традиционная система психологической подготовки молодых специалистов отличается не только излишним формализмом и академизмом, но и ограниченностью в содержательном плане, что приводит к низкому уровню психологической компетентности молодежи [10]. С учетом вышесказанного важнейшей задачей университетов является подготовка молодых специалистов, способных не только усваивать знания и развивать компетенции, но и сохранять высокую степень работоспособности и адаптивности. Это обуславливает необходимость разработки и апробации нестандартных

междисциплинарных подходов к соответствующему обучению специалистов разных направлений профессиональной деятельности. Цель статьи – описать опыт реализации международного цифрового англоязычного проекта по психологической взаимопомощи студентов вузов России и Казахстана и проанализировать полученные результаты.

Анализ существующих теоретических и методологических подходов к решению проблемы. В настоящее время психическое здоровье молодежи признано одной из глобальных проблем здравоохранения во всем мире, поскольку большинство подобных проблем возникает именно в юном возрасте [11]. Жизнь молодых людей в 21 веке стала особенно сложной, на их психическое здоровье оказывают негативное влияние целый ряд новейших факторов, включая пандемию COVID-19 [12] и изменения климата. Так, согласно отчету Student Minds, влияние климатического кризиса на психическое здоровье и благополучие студентов весьма значительно: 71% респондентов серьезно обеспокоены изменением климата, а 90% заявили, что это повлияло на их психическое здоровье и самочувствие [13]. По данным К. Хикман и Е. Маркс, подавляющее большинство молодых людей, принявших участие в глобальном исследовании в 10 странах мира, испытывают тревожность в связи с изменением климата и плохой экологией [14]. Казахские исследователи также выявили взаимосвязь психологического здоровья от экологических условий проживания. Оценка выраженности стресса показала высокую долю взрослых в состоянии психологической депрессии и переутомления в неблагополучных районах Казахстана (г. Аральск, пос. Акши). Кроме того, авторы установили корреляцию между депрессией и материальным состоянием семьи, а также социальным статусом отца [15].

Т. Бекер и Д. Тороус отмечают, что широко распространённые среди студентов университетов проблемы психического здоровья (тревожность, депрессии, бессонница) негативно влияют на их академическую успеваемость и долгосрочное здоровье [16]. Установлено, что при выявлении потенциальных школьных стрелков 80% обследованных из группы риска высказывали словесные угрозы, а 29,3% приносили оружие в учебное заведение. В анамнезе 52,2% респондентов были травмирующие семейные события, 43,4% сталкивались с издевательствами, а 36,3% – со словесными оскорблениями. Безусловно, такие студенты нуждаются в психологической и психиатрической помощи [17].

Следовательно, крайне важно уделять внимание не только формированию универсальных и профессиональных компетенций студентов вузов, но также их психологической компетентности. Согласно специалистам, психологическая компетентность, будучи главным фактором, определяющим высшие достижения в профессиональной деятельности, рассматривая ее в качестве когнитивной и инструментальной основы процесса личностно-профессионального саморазвития [10] состоит из нескольких взаимосвязанных компонентов: гностического, включающего систему необходимых психологических знаний; когнитивного, способствующего решению профессиональных задач по выходу из кризисных ситуаций; проектировочного, связанного с процессами прогнозирования; коммуникативного, проявляющегося в эффективном общении с окружающими; аутопсихологического, обеспечивающего самоконтроль, развитие личностных качеств, самооценки и саморегуляции [18].

Как показывает практика, многим современным профессионалам хорошо знакомо состояние эмоционального выгорания на рабочем месте. Психическая дезадаптация и деперсонализация являются спутниками таких профессий как преподаватель, учитель и воспитатель детского сада [19; 20], клинические медсестры [21]. Страдают

от профессионального выгорания и сами психологи, оказывающие экстренную и продолжительную психологическую помощь [22]. Высокие требования, слабый контроль за работой, высокая рабочая нагрузка, низкое вознаграждение и незащищенность на рабочем месте увеличивали риск развития психоэмоционального истощения [23]. В то время как психологический капитал и профессиональная идентичность [24], сильный характер, самоэффективность, близкие отношения с коллегами и эмоциональный интеллект [25], вовлеченность в работу, и качество трудовой жизни [21], контроль за выполнением профессиональных обязанностей, поддержка руководителя и сослуживцев [26] снижают вероятность выгорания на рабочем месте.

Показательно, что восприятие тех или иных психологических проблем и феноменов культурно обусловлено. Так, различия в восприятии одиночества жителями стран с коллективистскими либо индивидуалистическими традициями организации жизнедеятельности социума обусловлены разными идеалами того, как человек должен быть включен в социальные отношения. Это несет разные риски возникновения психологических проблем, связанных с социальным одиночеством [27]. Сан Ю, Е. Кинселла и др., проведя исследование, посвященное стереотипам восприятия героев в разных культурах, не только подтвердили, что в периоды психологической угрозы или кризиса герои выполняют важные психологические функции, предлагая психологическую защиту, моделируя мораль и ценности, но и зафиксировали существенные различия в социокультурном восприятии героизма американцами и китайцами, обусловленные отличиями носителей индивидуалистических и коллективистских культур [28]. Казахские ученые доказали, что субъективное благополучие русских и казахов, проживающих в России и Казахстане, характеризуется сходством, а также национальной и этнической спецификой их уровней и социально-психологических предикторов: горизонтальный коллективизм является предиктором большинства параметров субъективного благополучия в Казахстане, горизонтальный индивидуализм – в России [29].

Современные вызовы обусловили необходимость реализации системного и междисциплинарного подхода к формированию психологической компетентности студентов. Данное исследование выполняется в рамках формирующегося в России и в мире нового научного направления «Психология здоровья», представляющего собой синтез психологии и валеологии и предполагающего смещение фокусировки с чисто биологического на социокультурный аспект, признающего влияние культурных ценностей и стереотипов на здоровье и душевное благополучие представителей конкретных культур [30]. Следует отметить, что решение подобных задач в рамках дисциплины «Иностранный язык» обосновано, так как это метапредметная дисциплина, позволяющая формировать и развивать как профессиональные, так и универсальные компетенции студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Специалистами Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ, Россия) и Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева (ЕНУ, Казахстан) был разработан и реализован международный цифровой англоязычный проект по психологической взаимопомощи студентов трех ступеней высшей школы университетов двух стран. Проект был нацелен на психологическое просвещение и формирование основ психологической компетентности обучающихся средствами иностранного языка. Мето-

дологическую основу работы составили коммуникативный, личностно-ориентированный, деятельностный, социально-культурный, междисциплинарный, компетентностный, интегративный подходы и современные педагогические технологии проблемного и коммуникативного обучения, ИКТ, ИИ-технологии, проектные методики.

В исследовании участвовали 127 (N=127) студентов. Из них ПетрГУ представляли 60 бакалавров первого курса очного отделения направлений подготовки «История», «Международные отношения», «Социология», «Социальная работа»; 12 магистрантов направлений «Психология» и «Туризм», 18 аспирантов, обучавшихся по научным специальностям «Медицинские науки» и «Социальные и гуманитарные науки». От ЕНУ (Казахстан) в проекте приняли участие 37 бакалавров первого курса специальности «Психология».

Возрастная структура участников исследования представлена тремя группами: от 17 до 19 лет (бакалавры), от 21 до 25 лет (магистранты), от 26 до 35 лет (аспиранты). Такой отбор участников по возрасту был обусловлен целью проекта – обмен мнениями, советами и личным опытом, оказание взаимопомощи и реализация технологии наставничества в вопросах, касающихся психологических проблем, представителями разных возрастных категорий, имеющими различный профессиональный и жизненный опыт, социальный статус, представляющими различные ступени высшей школы, а также различные направления обучения (психология, гуманитарные направления).

Проект состоял из четырёх блоков.

Блок 1: установочный. Его цель – информирование обучающихся о важности проекта по сохранению психического здоровья и развития психологической компетентности в сложных современных условиях, а также о необходимости взаимодействия молодежи разных ступеней высшей школы по оказанию взаимопомощи в вопросах сохранения психического здоровья (потребностно-мотивационный элемент деятельности). Преподаватели инструктировали студентов об организации работы на основном этапе проекта, о технологиях выполнения заданий, знакомили с наукоёмким инструментарием (например, с новейшими приложениями и сервисами ИИ).

Блок 2: основной. Цель – формирование основ правильного поведения, осознание важности своевременного решения психологических проблем для молодежи (практически-деятельностный элемент, когнитивный компонент психологической компетентности). Блок включал самостоятельную деятельность студентов: чтение статей по психологии из высокорейтинговых англоязычных научных журналов, анализ специализированных сайтов; выявление наиболее острых психологических проблем молодежи в мире; перевод информации, изучение различных вопросов, касающихся ментального благополучия человека в Республике Карелия и в Казахстане. Проводились дебаты и дискуссии по выявлению проблем, негативно влияющих на психологическое состояние молодежи двух стран, а также способам их решения. Были определены тематические рубрики сайта: «Факторы, вызывающие тревожность у российских и казахских студентов»; «Изменение климата и стресс», «Угроза терроризма», «Туризм против стресса», «Помощь молодого психолога», «Профессиональные рекомендации», «Из личного опыта». Участники разрабатывали дизайн сайта, производился отбор качественного контента, созданного самостоятельно (эссе, зарисовки, видео), и его размещение с помощью конструктора сайтов Tilda [31]. Затем участники изучали предоставленные материалы, оставляли комментарии и вопросы.

Блок 3: завершающий. Цель – выявление сходства и различия проблем, касающихся психологического состояния молодежи РФ и Казахстана. Для мониторинга динамики

ки оценивания степени важности психологических проблем участниками эксперимента и формирования их психологической устойчивости как способности адаптироваться к новым обстоятельствам и преодолевать трудности (практически-деятельностный и ценностно-смысловой элементы деятельности по реализации проекта; аутопсихологический компонент психологической компетентности) была организована онлайн встреча между участниками проекта из ПетрГУ и ЕНУ с целью обсуждения психологических проблем, а также выработка совместной позиции по итогам мероприятия.

Блок 4: рефлексия. Цель – подведение итогов исследования, самоанализ слабых и сильных сторон, проявившихся в работе над проектом, оценивание своего вклада в него (эмоционально-волевой элемент деятельности по реализации проекта), ответы на вопросы специально разработанной анкеты.

В качестве методов сбора данных в процессе основного этапа эксперимента были использованы наблюдение, анализ, формализованный опрос с вопросами открытого и закрытого типов. Для диагностики уровня информированности о наличии психологических проблем у современного поколения молодых людей в мире и в странах – участниках проекта, студенты отвечали на вопросы «Насколько вы осведомлены о том, какие психологические проблемы испытывает молодежь в мире» и «Насколько вы осведомлены о том, какие психологические проблемы испытывает молодежь в России и в Казахстане», а также оценивали по шкале от 1 до 5 баллов степень значимости отдельных психологических проблем, касающихся ментального благополучия (депрессия, тревожность, вызванная различными факторами, зависимости, самооценка, одиночество и изоляция в обществе, безработица, проблемы семейных взаимоотношений), что отражено ниже в Таблице 1. Кроме того, с целью выявить динамику развития аутопсихологического компонента психологической компетентности, показывающего готовность и способность контролировать своё поведение и саморегуляцию в конкретных ситуациях готовность респондентов применять свои знания для решения определенной психологической проблемы или ситуации, респондентам было предложено ответить на вопрос «Знаете ли вы способы решения сложных психологических ситуаций и готовы ли применить свои знания на практике», оценив свой ответ по пятибалльной шкале, выбрав между вариантами ответа «Полностью готов» (5 баллов), «Готов» (4 балла), «Не знаю» (3 балла), «Не готов» (2 балла), «Абсолютно не готов» (1 балл). Достоверность степени различий между итоговыми результатами динамики изменения отношения к психологическим проблемам в экспериментальной группе проверялась с помощью критерия Стьюдента для связанных совокупностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате исследования была выявлена положительная динамика в когнитивном и аутопсихологическом компонентах психологической компетентности студентов: участники проекта проанализировали изменение глубины понимания психологических проблем в мире и в своей стране, а также степень важности отдельных проблем для каждого участника исследования. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Согласно разделу 1 таблицы 1, выявлен заметный рост уровня информированности студентов о наличии психологических проблем молодых людей в мире и в странах – участниках проекта. При этом ряд психологических проблем в равной степени волнуют как российских, так и казахских студентов. К ним относятся такие проблемы

как депрессия, зависимость от социальных сетей, проблемы с самооценкой, а также страх из-за вероятной угрозы ядерной войны, третьей мировой войны. Количество студентов, осознающих распространенность депрессии, увеличилось с 65,13% в начале эксперимента до 78,49% по его завершению в ПетрГУ и с 62,1% до 72,9% в ЕНУ соответственно. В то же время несколько снизились опасения, связанные зависимостью от социальных сетей: с 80,16% до 70,14% (ПетрГУ) и с 64,8% до 51,3% (ЕНУ). Студенты обоих вузов одинаково настороженно относятся к проблеме употребления молодежью алкоголя и наркотиков: количество респондентов, давших такой ответ, после эксперимента увеличилось с 21,71% до 48,43% в ПетрГУ и с 48,6% до 51,3% ЕНУ. После глубокого изучения соответствующей проблематики на английском языке возросло число студентов, считающих наиболее распространенными психологические проблемы, вызванные страхом из-за вероятной угрозы ядерной войны (третьей мировой войны) (с 18,7% до 48,43% респондентов из ПетрГУ и с 16,2% до 56,7% ЕНУ).

Таблица 1

Результаты эксперимента «Психологическая компетентность молодежи:
международный проект РФ и Казахстана»

Раздел I. Динамика формирования когнитивного компонента психологической компетентности студентов ПетрГУ и ЕНУ (% до и после участия в проекте)							
Проблема		Высокая		Средняя		Низкая	
		ПетрГУ	ЕНУ	ПетрГУ	ЕНУ	ПетрГУ	ЕНУ
Депрессия	до	65,13	62,1	-	-	-	-
	после	78,49	72,9	-	-	-	-
Зависимость от социальных сетей	до	80,16	64,8	-	-	-	-
	после	70,14	51,3	-	-	-	-
Тревожность, вызванная экологическими проблемами	до	50,1	29,7	10,02	67,5	39,88	37,8
	после	75,15	32,4	16,7	13,5	8,15	54,1
Проблемы с самооценкой	до	58,25	48,6	28,39	24,3	13,36	27,1
	после	28,39	37,8	33,4	29,8	38,21	32,4
Употребление алкоголя и наркотических веществ	до	21,71	48,6	24,85	37,8	53,44	13,6
	после	48,43	51,3	38,41	32,4	13,16	16,3
Социальная изоляция и одиночество	до	18,36	29,7	23,37	21,6	58,45	48,7
	после	43,42	48,7	31,73	37,8	24,85	13,5
Страх из-за вероятной угрозы ядерной войны, третьей мировой войны	до	18,17	16,2	16,7	32,77	65,13	51,03
	после	48,43	56,7	30,06	29,8	21,51	13,5
Безработица	до	28,39	67,5%	38,41	21,6	33,2	10,9
	после	31,73	62,1%	41,75	35,1	26,52	2,8

Раздел II. Динамика развития аутопсихологического компонента психологической компетентности в экспериментальной группе (средний балл до и после участия в проекте)					
Проблема	Средний балл до проекта		Средний балл после проекта		Значение t-критерия Стьюдента ($t_{\text{эмп}}$); значение p
	ПетрГУ	ЕНУ	ПетрГУ	ЕНУ	
Стресс, панические атаки и тревожность	2,91	2,84	4,63	3,95	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73; p < 0,001$ / $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,48; p < 0,001$
Зависимости	2,81	2,97	4,71	4,23	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,52; p < 0,001$ / $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,48; p < 0,001$

Буллинг (травля)	2,91	3,02	4,63	4,63	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73; p < 0,001 /$ $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 5,33; p < 0,001$
Семейный абьюз	2,98	2,97	4,8	4,7	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,99; p < 0,001 /$ $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,17; p < 0,001$
Проблемы в отношениях с родителями	2,88	2,44	4,61	4,65	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,76; p < 0,001 /$ $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 10,02; p < 0,001$
Проблемы с самооценкой, неудовлетворенность своей внешностью	2,73	2,6	4,58	4,21	$t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,51; p < 0,001 /$ $t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,93; p < 0,001$

В результате исследования были также выявлены различия в восприятии психологических проблем молодежью двух стран. Так, студентов ЕНУ в большей степени волнуют проблемы социальной изоляции и одиночества (48,7%), а также безработицы (62,1%). В то же время большее число студентов ПетрГУ считают, что состояние психологического дискомфорта у молодежи вызывают экологические проблемы: число информантов, давших такой ответ после окончания эксперимента, увеличилось с 50,1% до 75,15%.

Согласно данным Раздела II Таблицы 1, количество студентов, усиливших свою психологическую компетентность за счет аутопсихологического компонента, увеличилось. Это означает повышение их готовности применять знания для конкретного и действенного решения психологической задачи или проблемы. Статистически значимые изменения в степени понимания способов решения психологических проблем участниками проекта были зафиксированы по проблемам стресса, панических атак и тревожности ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,483$), различных психологических зависимостей ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,52; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,48$), проблем в отношениях с родителями (в большей степени у студентов ПетрГУ, $t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,76; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 10,02$), проблемы с самооценкой и неудовлетворенность своей внешностью ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 10,51; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 4,93$). Указанные показатели демонстрируют достоверные различия по критерию Стьюдента для связанных совокупностей на уровне значимости 0,05 ($p=0,05$). Также достоверно выше оказались результаты, показывающие, что после окончания эксперимента его участники в большей степени осознавали необходимый алгоритм действий в ситуации абьюза в детско-родительских отношениях ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,99; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 6,17$), а также буллинга (травли) ($t_{\text{эмп_ПетрГУ}} = 9,73; t_{\text{эмп_ЕНУ}} = 5,33$).

По окончании эксперимента были получены следующие результаты: 1) смоделированы учебные условия, обеспечившие в рамках дисциплины «Иностранный язык» формирование основ психологической компетентности; 2) выявлены сходства и различия в осознании психологических проблем студентами ПетрГУ и ЕНУ; 3) статистически значимо увеличилась степень понимания возможных путей решения психологических проблем и информированности об эффективных моделях поведения в ситуациях стресса, панических атак и тревожности, в случае выявления различных зависимостей, а также при проблемах с самооценкой и неудовлетворенность собственной внешностью, в ситуациях абьюза в детско-родительских отношениях, буллинга; 4) зафиксирована положительная динамика в развитии компонентов психологической компетентности студентов двух вузов.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В результате работы над цифровым англоязычным проектом российские и казахские студенты имели возможность не только обсудить психологические про-

блемы, с которыми сталкивается молодежь двух стран в быстроменяющемся и нестабильном мире, но и обмениваться знаниями и опытом о способах сохранения психического здоровья. Выполнение проекта на английском языке позволило расширить аудиторию, увеличить потенциальную пользу для молодых людей из разных стран независимо от расстояний и культурных особенностей и выработать более эффективные решения в области сохранения психического здоровья, что способствует повышению производительности труда и положительно повлияет на карьеру студентов, их работоспособность и качество жизни. Подобные мероприятия по фасилитации и созданию личностных условий индивидуального развития, компенсации и приспособления к требованиям жизненной среды, по мнению психолога В.А. Ананьева, помогают психологической адаптации личности в обществе за счет развития личностных качеств, способствующих самореализации человека, и установлению гармоничных социальных связей [32].

Выявленные сведения о наличии различий в восприятии тех или иных психологических проблем или феноменов среди студентов двух стран, что обусловлено их социокультурными особенностями, не противоречит результатам ряда зарубежных исследований [27; 28]. Проведенный эксперимент также подтверждает выводы специалистов о том, что формирование психологической компетентности происходит как с помощью традиционных методов обучения, связанных с передачей психологических знаний, так и активных социально-психологических методов, направленных на формирование различных видов познавательной деятельности и форм мышления, а также практических умений и навыков межличностного воздействия [10]. Такой подход позволяет корректировать когнитивный компонент психологической компетентности, например, психологическое мышление, психологические знания, представления о содержании профессиональных ситуаций и способах их решения. В данном исследовании предпринята попытка развития психологической компетентности студентов с помощью формирования у них научного психологического мышления в процессе выполнения англоязычного проекта по созданию сайта психологической направленности. В результате студенты повысили не только мотивацию к изучению английского языка, но и уровень своей компетентности по вопросам психологии, что пригодится им в образовании и карьере, а также они смогли осознать необходимость заботы о своём ментальном благополучии и своевременного обращения за профессиональной помощью в случае возникновения психологических проблем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование проведено в рамках актуальной профессиональной дискуссии о важности сохранения и укрепления социально-психического здоровья студенческой молодежи, поскольку частое пребывание в стрессовых ситуациях не способствует его сохранению в условиях возрастающей потребности адаптироваться к меняющимся условиям. Проведенное исследование подтвердило успешность интеграции проекта психологической направленности в содержание обучения иностранному языку с целью развития психологической компетентности студентов, что, в целом, способствует развитию человеческого капитала.

Системная работа в вопросе поддержания и сохранения психологического здоровья молодежи в вузе с целью формирования психологической компетентности и куль-

туры студентов, является одним из важнейших направлений в современном высшем образовании и требует не только совместных усилий специалистов разных областей знаний для реализации потенциала вуза как института социального и психологического оздоровления учащейся молодежи, но и нестандартных подходов и педагогических технологий, одна из которых представлена в этой статье. Данный опыт может быть рекомендован для распространения при обучении иностранному языку студентов технических и естественнонаучных направлений подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стукаленко Е. А., Мосина В. С. Уровень человеческого капитала как фактор развития цифровой экономики в России // Идеи и идеалы. 2020. Т.12. № 2-2. С. 297-321. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2020-12.2.2-297-321>
2. Health and Well-Being. The global health observatory. URL: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> (дата обращения 25.06.2024)
3. Chopra P. Mental health and the workplace: issues for developing countries // International Journal of Mental Health Systems. 2009. Т. 3. С. 1-9. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-3-4>
4. Эбзеева Е.Ю., Остроумова О.Д., Миронова Е.В., Долдо Н.М. Психологический стресс и заболевания сердечно-сосудистой системы. Клинический случай // Медицинский совет. 2022. №16(23). С.110-116. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-23-110-116>
5. Vasenina E. E., Gankina O. A., Levin O. S. Stress, asthenia, and cognitive disorders // Neuroscience and Behavioral Physiology. 2022. Т. 52. №. 9. С. 1341-1347.
6. ВОЗ сообщила, что потери мировой экономики из-за депрессии составляют около \$1 трлн в год. ИА Тасс. URL: <https://tass.ru/ekonomika/16831627> (дата обращения 25.06.2024)
7. Демографы напугали «обезлюдиванием»: к концу столетия в России останется половина населения. Электронное периодическое издание «МК.ru» URL: <https://www.mk.ru/social/2024/03/13/demografy-napugali-obezlyudivaniem-k-koncu-stoletiya-v-rossii-ostanetsya-pоловина-naseleniya.html> (дата обращения 25.06.2024)
8. Тювина Н. А., Николаевская А. О. Бесплодие и психические расстройства у женщин. Сообщение 1 // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2019. Т. 11. №. 4. С. 117-124. DOI: 10.14412/2074-2711-2019-4-117-124
9. В Казахстане почти самый высокий индекс рождаемости в регионе. На одну женщину – 3,13 ребенка. Курсив. URL: <https://kz.kursiv.media/2024-06-05/lfst-rtgm-children-kz/> (дата обращения 25.06.2024)
10. Гаранина Ж.Г. Влияние психологической компетентности на профессиональное саморазвитие будущих специалистов // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2015. №4 (32). с. 46-53.
11. Mental health of adolescents. World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 25.06.2024)
12. Taylor A. et al. Defining research priorities for youth public mental health: reflections on a coproduction approach to transdisciplinary working // Health Research Policy and Systems. 2022. Т. 20. №. 1. С. 72. <https://doi.org/10.1186/s12961-022-00871-w>
13. The Silent Storm: Student mental Health and Climate Crisis // QS Insights Magazine. Double Issue (11-12) December 2023 URL: <https://magazine.qs.com/qs-insights-magazine-11/climate-mental-health> (дата обращения: 25.06.2024)
14. Hickman C. et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey // The Lancet Planetary Health. 2021. Т. 5. №. 12. С. e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
15. Абеуова И.А., Алибаева Р.Н., Жаканова Т.А. Проблема психологии здоровья в Казахстане // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. № 12-1. С. 180-182
16. Becker T. D., Torous J. B. Recent developments in digital mental health interventions for college and university students // Current Treatment Options in Psychiatry. 2019. Т. 6. С. 210-220. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00178-8>
17. Weisbrot D. M. et al. Psychiatric characteristics of students who make threats toward others at school // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2023. Т. 62. № 7. С. 764-776. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.12.016>
18. Егорова И. А. Структура и факторы психологической компетентности // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2014. № 1 (19). С. 58-62.

19. Chambers Mack J. et al. Why do teachers leave? A comprehensive occupational health study evaluating intent-to-quit in public school teachers // *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 2019. T. 24. № 1. C. e12160. <https://doi.org/10.1111/jabr.12160>
20. Sun C. et al. Teachers' professional identity and burnout among Chinese female schoolteachers: Mediating roles of work engagement and psychological capital // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. T. 19. № 20. C. 13477. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013477>
21. Meng Z. et al. Psychological resilience and work engagement of Chinese nurses: a chain mediating model of career identity and quality of work life // *Frontiers in Psychology*. 2023. T. 14. C. 1275511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275511>
22. Бузовкина Н. Ю. Синдром эмоционального выгорания у психологов, оказывающих экстренную и продолжительную психологическую помощь // *Вестник Башкирского университета*. 2008. Т. 13. № 4. С. 1100-1102.
23. Aronsson G. et al. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms // *BMC public health*. 2017. T. 17. C. 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>
24. Xie M. et al. The development of teacher burnout and the effects of resource factors: A latent transition perspective // *International journal of environmental research and public health*. 2022. T. 19. № 5. C. 2725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052725>
25. Xing Z. English as a foreign language teachers' work engagement, burnout, and their professional identity // *Frontiers in psychology*. 2022. T. 13. C. 916079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.916079>
26. Yang C. C., Watanabe K., Kawakami N. The associations between job strain, workplace PERMA profiler, and work engagement // *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 2022. T. 64. № 5. C. 409-415. DOI: 10.1097/JOM.0000000000002455
27. Heu L. C., van Zomeren M., Hansen N. Lonely alone or lonely together? A cultural-psychological examination of individualism–collectivism and loneliness in five European countries // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2019. T. 45. № 5. C. 780-793. <https://doi.org/10.1177/0146167218796793>
28. Sun Y., Kinsella E. L., Igou E. R. On cultural differences of heroes: Evidence from individualistic and collectivistic cultures // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2023. C. 01461672221150238. <https://doi.org/10.1177/01461672221150238>
29. Султаниязова Н. Ж. Взаимосвязь субъективного благополучия и культурных установок русских и казахов // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика*. 2019. Т. 19. № 2. С. 199-206.
30. Розин В.М. Здоровье как философская и социально-психологическая проблема // *Мир психологии*. 2000. № 1(2). С.12-30.
31. Building Resilience in Fragile World. URL: <http://petrsu.tilda.ws/> (дата обращения 25.06.2024)
32. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья // *Интегративные исследования в клинической психологии: наука и практика. Юбилейный сборник научных и методических работ сотрудников кафедры клинической психологии РГПУ им. И.А. Герцена / Под ред. Ананьева В.А., Кулакова С.А. СПб.: Издательство ПП «Стратегия будущего», 2006. С. 64-82.*

REFERENCES

1. Stukalenko E. A., Mosina V. S. The level of human capital as a factor in the development of the digital economy in Russia. *Ideas and ideals*, 2020, vol.12, no. 2-2, pp. 297-321. <https://doi.org/10.17212/2075-0862-2020-12.2.2-297-321>
2. Health and Well-Being. The global health observatory. Available at: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being> (accessed 25.06.2024)
3. Chopra P. Mental health and the workplace: issues for developing countries. *International Journal of Mental Health Systems*, 2009, vol. 3, pp. 1-9. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-3-4>
4. Ebzeeva E.Y., Ostroumova O.D., Mironova E.V., Doldo N.M. Psychological stress and diseases of the cardiovascular system. *Clinical case. Medical Council*, 2022, no. 16(23), pp.110-116. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-23-110-116>
5. Vasenina E. E., Gankina O. A., Levin O. S. Stress, asthenia, and cognitive disorders. *Neuroscience and Behavioral Physiology*, 2022, vol. 52, №. 9, pp. 1341-1347.
6. WHO reported that the losses of the global economy due to the depression amount to about \$1 trillion per year. *IA Tass*. Available at: <https://tass.ru/ekonomika/16831627> (accessed 25.06.2024)
7. Demographers were scared of "depopulation": by the end of the century, half of the population will remain in Russia. *Electronic periodical "MK.ru"*. Available at: <https://www.mk.ru/social/2024/03/13/demografy-napugali-obezlyudivaniem-k-koncu-stoletiya-v-rossii-ostanetsya-pоловина-naseleniya.html> (accessed 25.06.2024)
8. Tyuvina N. A., Nikolaevskaya A. O. Infertility and mental disorders in women. *Post 1. Neurology, neuropsychiatry, psychosomatics*, 2019, vol. 11, no. 4, pp. 117-124. DOI: 10.14412/2074-2711-2019-4-117-124

9. Kazakhstan has almost the highest fertility index in the region. There are 3.13 children per woman. Italics. Available at: <https://kz.kursiv.media/2024-06-05/lfst-rtgm-children-kz/> (accessed 25.06.2024)
10. Garanina Z.G. The influence of psychological competence on the professional self-development of future specialists. *Humanities: current problems of humanities and education*, 2015, no. 4 (32), pp. 46-53.
11. Mental health of adolescents. World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (accessed 25.06.2024)
12. Taylor A. et al. Defining research priorities for youth public mental health: reflections on a coproduction approach to transdisciplinary working. *Health Research Policy and Systems*, 2022, vol. 20, no. 1, pp. 72. <https://doi.org/10.1186/s12961-022-00871-w>
13. The Silent Storm: Student mental Health and Climate Crisis // *QS Insights Magazine*. Double Issue (11-12), December 2023. Available at: <https://magazine.qs.com/qs-insights-magazine-11/climate-mental-health> (accessed 25.06.2024)
14. Hickman C. et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 2021, vol. 5, no. 12, pp. e863-e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
15. Abeuova I.A., Alibayeva R.N., Bakanova T.A. The problem of health psychology in Kazakhstan. *International Journal of Applied and Fundamental Research*, 2015, no. 12-1, pp. 180-182
16. Becker T. D., Torous J. B. Recent developments in digital mental health interventions for college and university students. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 2019, vol. 6, pp. 210-220. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00178-8>
17. Weisbrot D. M. et al. Psychiatric characteristics of students who make threats toward others at school. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2023, vol. 62, no. 7, pp. 764-776. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.12.016>
18. Egorova I. A. Structure and factors of psychological competence. *Bulletin of the Taganrog Institute of Management and Economics*, 2014, no. 1 (19), pp. 58-62.
19. Chambers Mack J. et al. Why do teachers leave? A comprehensive occupational health study evaluating intent-to-quit in public school teachers. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 2019, vol. 24, no. 1, pp. e12160. <https://doi.org/10.1111/jabr.12160>
20. Sun C. et al. Teachers' professional identity and burnout among Chinese female schoolteachers: Mediating roles of work engagement and psychological capital. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, vol. 19, no. 20, pp. 13477. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013477>
21. Meng Z. et al. Psychological resilience and work engagement of Chinese nurses: a chain mediating model of career identity and quality of work life. *Frontiers in Psychology*, 2023, vol. 14, pp. 1275511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1275511>
22. Buzovkina N. Y. Emotional burnout syndrome in psychologists providing emergency and long-term psychological care. *Bulletin of Bashkir University*, 2008, vol. 13, no. 4, pp. 1100-1102.
23. Aronsson G. et al. A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC public health*, 2017, vol. 17, pp. 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>
24. Xie M. et al. The development of teacher burnout and the effects of resource factors: A latent transition perspective. *International journal of environmental research and public health*, 2022, vol. 19, no. 5, pp. 2725. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052725>
25. Xing Z. English as a foreign language teachers' work engagement, burnout, and their professional identity. *Frontiers in psychology*, 2022, vol. 13, pp. 916079. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.916079>
26. Yang C. C., Watanabe K., Kawakami N. The associations between job strain, workplace PERMA profiler, and work engagement. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 2022, vol. 64, no. 5, pp. 409-415. DOI: 10.1097/JOM.0000000000002455
27. Heu L. C., van Zomeren M., Hansen N. Lonely alone or lonely together? A cultural-psychological examination of individualism–collectivism and loneliness in five European countries. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2019, vol. 45, no. 5, pp. 780-793. <https://doi.org/10.1177/0146167218796793>
28. Sun Y., Kinsella E. L., Igou E. R. On cultural differences of heroes: Evidence from individualistic and collectivistic cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2023, vol. 50(6), pp 841-856. <https://doi.org/10.1177/01461672221150238>
29. Sultaniyazova N. J. The relationship of subjective well-being and cultural attitudes of Russians and Kazakhs. *Izvestiya Saratov University. A new series. Philosophy series. Psychology. Pedagogy*, 2019, vol. 19, no. 2, pp. 199-206.
30. Rozin V.M. Health as a philosophical and socio-psychological problem. *The world of psychology*, 2000, no. 1(2), pp.12-30.
31. Building Resilience in Fragile World. Available at: <http://petsu.tilda.ws/> (accessed 25.06.2024)
32. Ananyev V.A. Introduction to the psychology of health. Integrative research in clinical psychology: science and practice. Jubilee collection of scientific and methodological works of the staff of the Department of Clinical Psychology of the I.A. Herzen State Pedagogical University / Ed. Ananyev V.A., Kulakov S.A. St. Petersburg: Publishing house PP "Strategy of the future", 2006. pp. 64-82.

Информация об авторах

Абрамова Ирина Евгеньевна

(Россия, Петрозаводск)

Доцент, доктор филологических наук,
заведующая кафедрой иностранных языков
гуманитарных направлений

Петрозаводский государственный университет

E-mail: lapucherabr@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-1263-3599

Scopus Author ID: 57196033884

Шишмолина Елена Петровна

(Россия, Петрозаводск)

Доцент, кандидат педагогических наук,
Петрозаводский государственный университет

E-mail: elena.shishmolina@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0001-6253-1788

Scopus Author ID: 57196031544

Есенгалиева Анна Михайловна

(Казахстан, Астана)

Доцент, кандидат педагогических наук,
Евразийский национальный университет им. Л.Н.
Гумилева

E-mail: yessengaliyeva@inbox.ru

ORCID ID: 0000-0002-2632-2142

Scopus Author ID: 57202075323

Information about the authors

Irina E. Abramova

(Russia, Petrozavodsk)

Associate Professor, Dr. Sci. (Philology)

Head of the Department of Foreign Languages for
Humanities

Petrozavodsk State University

E-mail: lapucherabr@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-1263-3599

Scopus Author ID: 57196033884

Elena P. Shishmolina

(Russia, Petrozavodsk)

Associate Professor, Cand. Sci. (Educ.)

Petrozavodsk State University

E-mail: elena.shishmolina@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0001-6253-1788

Scopus Author ID: 57196031544

Anna Mi. Essengaliyeva

(Kazakhstan, Astana)

Associate Professor, Cand. Sci. (Educ.)

L.N. Gumilyov Eurasian National University

E-mail: yessengaliyeva@inbox.ru

ORCID ID: 0000-0002-2632-2142

Scopus Author ID: 57202075323