

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS
OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

Обзорная статья | Review paper

Поддержка психологического благополучия студентов в вузе:
синтез отечественного и зарубежного опыта

Ю.Е. Овчинникова ✉, Н.А. Соловова

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

✉ yuovchinnikova@fa.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Обучаясь в вузе, студентам приходится не только осваивать новые профессиональные компетенции, но и справляться с различными, в том числе психологическими, проблемами. В последние годы отмечается рост психологического неблагополучия и дезадаптации среди студенческой молодежи. Хотя этот тренд носит общемировой характер, ответные меры и организационные модели поддержки студентов в разных странах, включая Россию, развивались разными путями. При этом существует разрыв между объективной потребностью в обращении в психологическую службу и возможностью ее удовлетворения. **Цель:** путем сравнительного теоретического анализа отечественных и зарубежных научных публикаций выявить универсальные и специфические проблемы поддержания психологического благополучия студентов, а также предложить пути оптимизации работы психологических служб в российских вузах. **Гипотеза.** Эффективность системы поддержки психологического благополучия студентов в российских вузах может быть повышена за счет критического анализа и адаптации элементов зарубежного опыта к существующим организационным моделям и культурному контексту, при сохранении и развитии уже наработанных отечественных практик. **Методы и материалы.** Проанализированы отечественные и зарубежные статьи в высокорейтинговых журналах, соответствующие теме исследования и опубликованные преимущественно в течение последних трех лет. **Результаты.** Представлен обзор отечественных и зарубежных публикаций по проблеме психологического благополучия студентов в вузах. Уделено внимание факторам, снижающим благополучие. На разных уровнях обозначены барьеры, препятствующие обращению за психологической помощью. Проведен анализ организационных основ психологической службы в вузах, включая зарубежные данные и данные Российской академии образования (РАО), что позволило сформулировать принципы построения эффективной системы поддержки, основанной на «общеуниверситетском подходе» и интеграции лучших зарубежных и отечественных практик. Подчеркнута необходимость акцента на развитии превентивного подхода. **Выводы.** Целостный подход к психологическому сопровождению студентов должен быть системным, проактивным и многоуровневым, основанным на принципе «общеуниверситетского подхода», который интегрирует заботу о психологическом благополучии во все сферы жизни вуза — от академических процессов до внеучебной деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие студентов, барьеры обращения за помощью, психологическая служба вуза

Дополнительные данные. Наборы данных можно запросить у авторов (Ю.Е. Овчинниковой, Н.А. Солововой).

Для цитирования: Овчинникова, Ю.Е., Соловова, Н.А. (2026). Поддержка психологического благополучия студентов в вузе: синтез отечественного и зарубежного опыта. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 58—67. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150105>

Supporting the psychological well-being of students at the university: a synthesis of national and international experience

Yu.E. Ovchinnikova ✉, N.A. Solovova

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation

✉ yuovchinnikova@fa.ru

Abstract

Context and relevance. During their university studies, students are required not only to acquire new professional competencies but also to cope with various challenges, including psychological difficulties. In recent years, there has been a growing trend of psychological distress and maladjustment among university students. Although this trend is global in nature, response measures and organizational models of student support in different countries, including Russia, have developed along different trajectories. At the same time, a gap exists between the objective need for psychological counseling and the capacity of existing services to meet this demand. **Objective.** To identify universal and context-specific challenges in maintaining students' psychological well-being through a comparative theoretical analysis of domestic and international academic publications, and to propose ways to optimize the work of psychological services in Russian universities. **Hypothesis.** The effectiveness of psychological well-being support systems in Russian universities can be enhanced through critical analysis and adaptation of selected elements of international experience to existing organizational models and cultural contexts, while preserving and further developing established local practices. **Methods and materials.** National and international articles published primarily within the past three years in high-ranking academic journals and relevant to the research topic were analyzed. **Results.** The study presents a review of Russian and international publications on students' psychological well-being in higher education institutions. Particular attention is paid to factors that undermine well-being. Barriers to seeking psychological assistance are identified at multiple levels. An analysis of the organizational foundations of university psychological services was conducted, incorporating international data and data from the Russian Academy of Education (RAE). This analysis made it possible to formulate principles for building an effective support system based on a «whole-university approach» and the integration of best international and indigenous practices. The importance of emphasizing a preventive approach is highlighted. **Conclusions.** A comprehensive approach to students' psychological support should be systematic, proactive, and multi-level, grounded in the principle of a «whole-university approach» that integrates care for psychological well-being into all areas of university life, from academic processes to extracurricular activities.

Keywords: students' psychological well-being, barriers to help-seeking, university psychological services

Supplemental data. The data set can be requested from the authors (Yu.E. Ovchinnikova, N.A. Solovova)

For citation: Ovchinnikova, Yu.E., Solovova, N.A. (2026). Supporting the psychological well-being of students at the university: a synthesis of national and international experience. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(1), 58—67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150105>

Введение

Современное высшее образование функционирует в условиях глобальных вызовов, среди которых отмечено ухудшение психического здоровья и психологического благополучия у студенческой молодежи. Актуальность темы обусловлена не только масштабом распространенности проблемы, но и ее глубоким влиянием на академические достижения, личностное развитие и социальную интеграцию студентов (Fullmer, Fleming, Green, 2021; Hyseni Duraku, Davis, Namiti, 2023).

В отечественных исследованиях период студенчества рассматривается как переходный период формирующейся взрослости (Клементьева, Иванова, 2023), а адаптационная готовность к обучению в вузе является системным и многокомпонентным образованием. Этот период в зарубежных исследованиях связывается со снижением благополучия в силу перехода к само-

стоятельности (Li, Li, Fan, 2025), характеризуется высоким риском не только дезадаптации, но и первого возникновения психических расстройств (Auerbach et al., 2018; McGrath et al., 2023).

Как показывают исследования, студенческая популяция характеризуется высокой распространенностью психологических трудностей. По отечественным данным Российской академии образования, «каждый пятый первокурсник в возрасте от 17 до 22 лет сообщает о тех или иных эмоциональных и/или поведенческих проблемах» (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022). Это согласуется с данными зарубежных авторов, согласно которым каждый седьмой молодой человек в мире сталкивается с проблемами психического здоровья, часто остающимися недиагностированными (Hyseni Duraku, Davis, Namiti, 2023). Психическое здоровье студентов признано серьезной глобальной проблемой, что подтверждается лонгитюдными исследованиями, выявляющими от 12 до 50% студентов с

клинически значимыми проявлениями тревоги, депрессии и хронического стресса. Эти трудности оказывают комплексное негативное воздействие, усиливая дезадаптацию (Li, Li, Fan, 2025).

Ключевой проблемой становится не только констатация высокой распространенности психологических трудностей, но и сохраняющийся разрыв между объективной потребностью в психологической помощи и ее фактическим получением. Зарубежные данные свидетельствуют о том, что лишь менее 20% молодых людей, нуждающихся в поддержке, обращаются за специализированными услугами (Cerolini et al., 2023). Этот феномен, наряду с ростом числа студентов, нуждающихся в помощи, создает значительную нагрузку на традиционные консультационные службы университетов, которые зачастую не справляются с возрастающим спросом (Fullmer, Fleming, Green, 2021; Worsley, Pennington, Cogoran, 2022). Такая тенденция подтверждается и при исследовании российских студентов (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022).

За последние годы отмечено активное развитие системы психологических служб в российских вузах, которые отличаются организационными моделями, этапами развития, ресурсами и форматами оказания психологической помощи (например, где-то служба существует давно и хорошо организована, решает широкий спектр задач, а где-то вся работа возложена на одного специалиста) (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерицын и др., 2025). Значимость развития психологических служб отмечается и за рубежом, при этом предлагается использовать различные модели и предшествующий опыт с целью их интеграции с учетом современных реалий.

Цель: путем сравнительного теоретического анализа отечественных и зарубежных научных публикаций выявить универсальные и специфические проблемы поддержания психологического благополучия студентов, а также предложить пути оптимизации работы психологических служб в российских вузах.

Материалы и методы

Проведен анализ отечественных и зарубежных высокорейтинговых публикаций по проблеме исследования; поиск осуществлялся по ключевым словам: «психологическое благополучие», «психологическая служба», «psychological service», «psychological support», «psychological well-being» — в базах Elibrary.ru, ResearchGate, SpringerLink, ScienceDirect, преимущественно за последние 7 лет, предпочтение отдавалось работам за последние 3 года.

Гипотеза исследования. Эффективность системы поддержки психологического благополучия студентов в российских вузах может быть повышена за счет критического анализа и адаптации элементов зарубежного опыта к существующим организационным моделям и культурному контексту, при сохранении и развитии уже наработанных отечественных практик.

Результаты

Факторы снижения психологического благополучия студентов

К пониманию причин снижения психологического благополучия студентов в России и за рубежом существуют различные подходы, позволяющие выделить следующие группы факторов.

К первой группе факторов относятся проблемы, непосредственно связанные с учебой, которые, в свою очередь, детерминированы как внешними, организационными, причинами (новый формат обучения, его трудность и насыщенность), так и внутренними (высокий уровень притязаний, нехватка образовательных компетенций, неумение распределить время и т. д.) (Duffy et al., 2019; Alqhtani et al., 2025a; Alqhtani et al., 2025b; Li, Li, Fan, 2025; Nguyen-Thi et al., 2024). Рост уровня цифровизации образования, с точки зрения студентов, понизил качество образования (Каширский, Сабельникова, 2024). Большинство студентов (по данным зарубежных исследователей) описали свои навыки обучения как умеренные или плохие (Hyseni Duraku, Davis, Hamiti, 2023). У российской молодежи отмечается низкий уровень социализации и профессионализации (Полевая, 2023).

Вторая группа факторов — характеристики межличностного взаимодействия. Социальная адаптация осложнена отрывом от семьи, одиночеством и необходимостью новых связей. Высокие ожидания родителей и преподавателей усиливают стресс (Nguyen-Thi et al., 2024). Для иностранных студентов добавляются лингвистические и культурные барьеры (Li, Li, Fan, 2025). Межличностная сфера включает наиболее значимые события жизни, делая неблагополучие в ней особенно болезненным (Маркина, Молчанов, 2023). Эмоциональное состояние — ключевой показатель качества жизни (Карпова, 2022; Горшкова, 2024). Интенсивные нагрузки, необходимость адаптации и растущая автономия сами по себе являются мощными стрессогенными факторами, вызывающими негативные психические состояния (Duffy et al., 2019; Hyseni et al., 2023).

Третья группа факторов является пограничной между психологией и психиатрией. Исследования показывают высокую распространенность симптомов тревоги, депрессии и стресса среди студентов (Hyseni Duraku, Davis, Hamiti, 2023). С ними устойчиво связан перфекционизм, который характеризуется завышенными стандартами и жесткой самокритикой, выступает мощным внутренним фактором риска развития эмоционального выгорания и психосоматических расстройств. Субъективное восприятие среды также играет ключевую роль. Университет может выступать катализатором обострения латентных симптомов дезадаптации (Li et al., 2025).

Трудности адаптации к обучению в вузе, с которыми студенты не могут справиться самостоятельно, предполагают обращение за помощью в психологиче-

ские службы. Однако существует ряд факторов, которые препятствуют обращению.

Ключевые барьеры обращения за помощью

По данным отечественных авторов среди студентов, имеющих психологические проблемы около 75% готовы обратиться к психологу и лишь 27% — именно к специалисту психологической службы вуза (Ерищян и др., 2025). Анализ литературы позволяет выделить многоуровневую систему этих барьеров. Стоит отметить, что тема факторов, препятствующих обращению за психологической помощью в психологическую службу вуза, при всей значимости в отечественных публикациях освещены в меньшей степени, чем за рубежом.

Индивидуально-психологические барьеры. В зарубежных исследованиях к ним относятся интериоризированная стигма и страх стигматизации, перфекционизм, предпочтение самопомощи (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025; Asad, Dawood, 2025), позиция, что психологическая помощь — это стыдно (Li, Li, Fan, 2025). Предпочтение самопомощи часто ассоциируется с силой и устойчивостью, унаследованной от предыдущих поколений (Hardy et al., 2025). В отечественных эмпирических исследованиях также отмечаются склонность к самостоятельному решению проблем, отрицание, стеснение, страх нарушения конфиденциальности (Ерищян и др., 2025).

Межличностные и культурные барьеры. Культурные установки выступают в качестве макросистемного барьера. Негативные взгляды семьи усиливают страх раскрытия проблемы и изоляцию студента. В то же время поддержка сверстников и субъективные нормы (одобрение значимого окружения) являются мощным фактором, облегчающим обращение за помощью (Hardy, West, Fisher, 2025; Asad, Dawood, 2025). Группу повышенного риска развития психических расстройств представляют иностранные студенты и студенты из этнических меньшинств, которые демонстрируют значительно более низкие показатели обращения за профессиональной помощью (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025; Nguyen et al., 2024). Это обусловлено комплексом культурных, межличностных и коммуникативных факторов, например применением западных теорий и терапевтических подходов, которые зачастую не учитывают культурно-обусловленные представления о психическом благополучии и помощи (Sakz, Jencius, 2024; Hardy, West, Fisher, 2025).

В отечественных публикациях отмечены такие факторы, как недоверие к психологической службе, сомнения в квалификации (компетенциях) психолога, приоритет обращения за психологической помощью к друзьям или родственникам, в свою религиозную организацию. Дополнительным препятствием для получения психологической помощи у иностранных студентов может быть плохое знание русского языка, социальные и культурные особенности (Гани, Брель, Хайрова, 2025).

Системные и структурные барьеры. Зарубежные авторы отмечают, что длительные сроки ожидания, высокая стоимость консультации, нехватка ресурсов (большое количество обращений, приходящееся на ограниченное количество сотрудников), проблемы со страховкой, неудобное расположение и график работы служб являются препятствием для получения психологической помощи (Hardy, West, Fisher, 2025; Li, Li, Fan, 2025; Priestley et al., 2022;). В ряде работ также отмечена недостаточная осведомленность о доступности психологической помощи (Cerolini et al., 2023; Hardy, West, Fisher, 2025). В отечественных исследованиях отмечена низкая информированность о получении психологической помощи в вузе (Антонова и соавт., 2021).

Таким образом, факторы, снижающие благополучие, часто сами становятся барьерами для обращения. В России эта проблема изучена меньше, чем за рубежом. Исследование Fullmer и соавторов выявило парадоксальную ситуацию — студенты с наибольшей потребностью в помощи (с диагностированными психическими расстройствами в анамнезе и из группы риска) сталкиваются с наибольшими барьерами (негативное восприятие климата в кампусе, высокая стигма), по сравнению со сверстниками без психических расстройств (Fullmer, Fleming, Green, 2021).

Таким образом, трудности, вызывающие снижение благополучия у студентов, одновременно, в большинстве случаев, являются и барьерами обращения за помощью. При этом важно отметить, что, несмотря на барьеры, многие студенты демонстрируют положительное отношение к психологической помощи (Daudi, Lyakurwa, Amani, 2023; Abdelmonaem, Osman, Karim, 2024; Alqhtani et al., 2025a; Alqhtani et al., 2025b), что указывает на потенциал для повышения уровня обращаемости через целенаправленную работу по снижению стигматизации и улучшению информированности.

Организационные модели психологической службы в вузе: отечественный и зарубежный опыт

В отличие от стран, в которых психологические службы существуют в течение длительного времени, в России их активное и системное развитие наблюдается только в последние годы (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерищян и др., 2025). Это связано с тем, что «Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации» была утверждена лишь в 2022 году.

Ведущую роль в разработке данной проблематики играет Российская академия образования (РАО). Учеными РАО представлены обобщенные данные по 22 российским вузам-участникам пилотной апробации модели психологической службы в системе высшего образования РФ, где рассмотрены организационные и юридические основы деятельности психологических служб, отражены вопросы их кадрового состава, организации работы и доступности, тематики обращений (Басюк, Малых, Тихомирова, 2022; Ерищян и др., 2025). Отмечен существенный рост доступности пси-

психологического консультирования и профилактических мероприятий для студентов в вузах. Тем не менее мотивация к участию в профилактических мероприятиях со стороны всех участников образовательных отношений остается основной проблемой (Гани, Брель, Хайрова, 2025).

При том, что есть вузы с хорошо организованными и давно существующими службами (Осипова, Зинченко, Закурдаев, 2025), примеры, где работает всего один специалист тоже встречаются (Ерицын и др., 2025). Психологические службы различаются организационными моделями, этапами развития, ресурсами и форматами помощи. На основе анализа литературы А.А. Осипова с коллегами предложили классификацию моделей, представляющую диапазон от нуклеарной (минимальный кадровый состав) до межвузовской, основанной на консолидации ресурсов (Осипова, Зинченко, Закурдаев, 2025).

Анализ международного опыта выявил разнообразие моделей психологических служб в вузах, классифицируемых по широте охвата: от внешних служб в Японии (Day, Nakamura, Tashiro, 2025) и служб, ориентированных на широкий круг вопросов, а также служб экстренной психологической помощи и профилактических мероприятий в Бразилии (Medeiros et al., 2022) до служб, направленных на адаптацию и поддержание психического здоровья студентов внутри вуза в рамках психологического кабинета, при поддержке педагогов, работающих со студентами из групп риска, например в США (Arubuola, 2023). Психологическая помощь в университетах Великобритании организована как многоуровневая система, сочетающая консультирование, профилактику и поддержку в кризисных ситуациях, но сталкивается с проблемами доступности и координации (Priestley et al. 2022). Во Вьетнаме психологическая помощь в университетах реализуется в рамках межведомственных служб с широким охватом, включая консультации для организаций (Pham et al. 2020). Общей проблемой во многих странах остается стигматизация обращения за психологической помощью и недостаточная информированность студентов, о которой мы писали выше.

Эффективные практики и модели психологического сопровождения студентов

Объективные кадровые и ресурсные ограничения в отечественных вузах (в трети служб работает один сотрудник), при которых фокус деятельности часто смещается в сторону индивидуального консультирования в режиме «скорой помощи», предполагает более тщательное изучение международного опыта расширения возможностей поддержания психологического благополучия всех участников образовательного процесса. Очень важно также отметить, что только в 33,1% российских психологических службах в вузах работает хотя бы один консультирующий психолог со специализацией клинического психолога, при том, что «снятие болезненного симптома» является доминирующей

темой обращений — 63,7% (Ерицын и др., 2025). Это говорит о необходимости поиска эффективных методов психологической помощи.

Современные зарубежные исследования демонстрируют перспективность многоуровневых моделей психологической помощи, которые позволяют дифференцировать вмешательства в зависимости от степени выраженности психологических трудностей, обеспечивая тем самым оптимальное соотношение ресурсов и потребностей (Cerolini et al., 2023). Такие модели предполагают переход от унифицированной помощи к персонализированной, где студенты с легкими симптомами могут получать помощь через низкопороговые интервенции (онлайн-программы, группы самопомощи), а студенты с более серьезными проблемами должны направляться на интенсивное индивидуальное психологическое сопровождение.

Интервенции, основанные на цифровых технологиях (модульные программы, приложения), представляют собой перспективное направление для преодоления ресурсных ограничений психологических служб. Их преимущества включают масштабируемость, доступность, анонимность, снижение времени ожидания и адаптацию к цифровому образу жизни студентов (Cerolini et al., 2023; Liu, 2023). Психологическая помощь такого формата (в особенности онлайн-КПТ), демонстрирует статистически значимые положительные эффекты, хотя и уступает традиционной психологической помощи с личным контактом (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022). Искусственный интеллект может быть использован в роли виртуального консультанта для первичной поддержки и мониторинга эмоционального состояния студентов (Liu, 2023). Зарубежный опыт демонстрирует успешные примеры целевых краткосрочных интервенций. Например, в Университете Бари (Италия) была реализована онлайн-программа из 5 сеансов для работы с тревожностью перед экзаменами, трудностями в учебе и стрессом, что способствовало улучшению самооценки, самоэффективности и эмоциональной регуляции студентов (Tinella et al., 2025).

Успешный опыт внедрения онлайн-программ для снижения тревожности и стресса может быть реализован в России благодаря высокой цифровой грамотности студенческой молодежи. Предпочтительны гибридные форматы с элементами взаимодействия с психологом, так как полностью автоматизированные программы недостаточно чувствительны к индивидуальным особенностям (Cerolini et al., 2023).

Существенную роль в повышении психологического благополучия играет внеучебная деятельность, которая включает рекреационные мероприятия, спорт, искусство, студенческие общества и укрепляющую социальную поддержку, помогая противостоять стрессу (Worsley, Pennington, Corcoran, 2022; Li, Li, Fan, 2025). Целостный подход предполагает тесную интеграцию академической программы и психологического консультирования с этими внеучебными простран-

ствами. Эффективны модели поддержки «равный равному», где подготовленные студенты-наставники обеспечивают доступный канал эмоциональной поддержки (Li, Li, Fan, 2025). Показано, что готовность студентов предоставлять неформальную психологическую поддержку сверстникам в значительной степени детерминирована чувством личной ответственности, уверенностью в собственной способности оказать помощь и низким уровнем персональной стигмы (Spiker, Hammer, 2021; Liang et al., 2023). Традиции неформальной помощи в России могут стать основой для создания групп самопомощи в вузах.

Современные зарубежные исследования в области поддержки психического здоровья в высших учебных заведениях акцентируют внимание на необходимости комплексного подхода, который учитывает как культурные, так и структурные аспекты университетской жизни. В частности, работы, связанные с Университетской хартией психического здоровья (University Mental Health Charter), активно пропагандируют «целостный университетский подход». Данный подход призван трансформировать университетскую среду, сделав психическое здоровье и благополучие стержнем академической миссии, а не периферийной услугой. Он предполагает интеграцию соответствующих принципов в учебные программы, поддержку студентов и сотрудников, а также формирование здоровой среды в кампусе (Bannigan, McGrath, Matthews, 2025).

Ключевым элементом этого подхода является повышение грамотности в вопросах психического здоровья. Например, программа «Первой помощи в области психического здоровья» (Mental Health First Aid) направлена на формирование просоциальных установок и укрепление уверенности в своих силах при столкновении со стрессовыми ситуациями. Особую роль в противодействии академическому стрессу играют поддерживающие отношения между преподавателями и студентами. Для усиления этой роли необходимы целенаправленные действия по подготовке академического персонала в вопросах оказания первой психологической помощи, а также развития навыков совладания со стрессом и преодоления выгорания у педагогических работников (Abu Sabra, Al Kalaldehy, Hamdan-Mansour, 2023). Существенную роль в укреплении психического здоровья студентов играет внеучебная деятельность, которая включает в себя рекреационные мероприятия, спорт, искусство, студенческие общества и волонтерство. Эти активности укрепляют сети социальной поддержки, которые помогают противостоять стрессу, тревоге и депрессии. Таким образом, целостный подход предполагает тесную интеграцию академической программы и психологического консультирования с этими внеучебными пространствами (Li, Li, Fan, 2025).

Современные исследования демонстрируют перспективность многоуровневых моделей психологиче-

ской помощи, которые позволяют дифференцировать вмешательства в зависимости от степени выраженности психологических трудностей, обеспечивая тем самым оптимальное соотношение ресурсов и потребностей (Cecolini et al., 2023). Такие модели предполагают переход от унифицированной помощи к персонализированной, где студенты с небольшими трудностями могут получать помощь через низкопороговые интервенции (онлайн-программы, группы самопомощи), а студентам с более сложными запросами должна оперативно оказываться помощь профессиональными психологами.

Ключевым становится смещение фокуса с репаративной модели, чрезмерно сфокусированной на индивидуальном консультировании, на проактивную и превентивную парадигму. Это предполагает развитие программ, направленных на формирование психологической устойчивости, навыков управления стрессом и эмоциями, а также на создание поддерживающей среды в целом (Sakz, Jencius, 2024; Priestley et al., 2022).

Однако ориентация на проактивность не может быть механически перенесена в российский контекст. Необходимы модели, преодолевающие кадровый дефицит и ресурсные ограничения. Решением видится не расширение штата психологов (что затруднительно при отсутствии централизованного финансирования), а системное перераспределение функций внутри университетской среды.

Заключение и практические рекомендации

Проведенный сравнительный анализ отечественных и зарубежных данных позволяет утверждать, что эффективное развитие системы психологической поддержки в российских вузах требует стратегического подхода, основанного на адаптации ключевых принципов международного опыта к национальной специфике. Основные выводы и рекомендации могут быть сформулированы следующим образом.

Психологическое неблагополучие студентов носит многосоставной характер, объединяя трудности адаптации, межличностные проблемы и личностные кризисы. Международный опыт предлагает развитый понятийный аппарат и многоуровневые модели помощи. Однако при их освоении отечественной системе целесообразно сохранять психолого-педагогический и профилактический фокус работы вузовских служб, который соответствует их кадровому потенциалу и организационным задачам. Включение в арсенал средств психологических служб цифровых форматов позволит сделать психологическую помощь более доступной.

В зарубежной литературе описаны барьеры обращения за психологической помощью в службу вуза, которые в меньшей степени нашли отражение в отечественных публикациях. Реализация любых моделей помощи сталкивается с институциональными и ресурсными ограничениями. В условиях организационной молодод-

сти и вариативности отечественной системы психологических служб вуза, а также хронического кадрового дефицита единое решение невозможно. Преодоление системных барьеров возможно через дифференцированные стратегии. Например, для вузов с развитыми службами возможно внедрение гибридных (онлайн/офлайн) программ и развитие внутренних стандартов благополучия, а вузам с ограниченными ресурсами необходимо опираться на сетевое сотрудничество (межвузовские модели), программы «равный равному», внедрять бесплатные цифровые ресурсы.

Создание эффективной системы психологического сопровождения невозможно силами только психологической службы. Важна интеграция психологической службы с другими подразделениями университета, совместная работа психологов, преподавателей, сотрудников, администрации и студентов, направленная на формирование комфортного психологического климата в университете и взаимодействие с психологическими службами других университетов. Развитие многоуровневой модели (онлайн-ресурсы, группы самопомощи, консультации, экстренная помощь) важно сочетать с организационной пластичностью. Необходимо избегать копирования целостных зарубежных систем и внедрять наиболее релевантные элементы.

Важна ориентация психологической помощи не только на студентов, но и на сотрудников, преподавателей университетов. Оказание эффективной помощи в условиях мультикультурной студенческой среды требует целенаправленной работы по развитию культурной компетентности у специалистов, адаптации инструментов поддержки психологического благополучия с учетом культурного контекста. Необходимо дальнейшее укрепление профессионального сообщества для профилактики выгорания, для непрерывного профессионального развития и включения в исследовательские сети для обмена опытом и инструментами.

Таким образом, целостный подход к психологическому сопровождению студентов должен быть системным, проактивным и многоуровневым, основанным на принципе «общеуниверситетского подхода», который интегрирует заботу о психическом благополучии во все сферы жизни вуза — от академических процессов до внеучебной деятельности. Реализация этих принципов, с учетом лучшего международного опыта и специфики отечественного высшего образования, позволит вузам не только адекватно реагировать на растущие вызовы, но и способствовать реализации потенциала студенческой молодежи, формируя среду, которая предотвращает трудности и способствует личностному росту.

Список источников / References

1. Басюк, В.С., Малых, С.Б., Тихомирова, Т.Н. (2022). Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: Концепция, приоритеты и ресурсы развития. *Психологическая наука и образование*, 27(6), 4—18. <https://doi.org/10.17759/pse.2022270601>
Basyuk, V.S., Malykh, S.B., Tikhomirova, T.N. (2022). Federal network of psychological services of educational institutions of higher education: Concept, priorities and development resources. *Psychological Science and Education*, 27(6), 4—18. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2022270601>
2. Гани, С.В., Брель, Е.Ю., Хайрова, З.Р. (2025). Основные направления деятельности психологической службы в системе высшего образования: Актуальное состояние и перспективы развития. *СибСкрипт*, 27(2), 332—344. <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-332-344>
Gani, S.V., Brel, E.Yu., Khayrova, Z.R. (2025). Psychological support in higher education: Major activities, status, and prospects. *SibScript*, 27(2), 332—344. (In Russ.). <https://doi.org/10.21603/sibscript-2025-27-2-332-344>
3. Горшкова, А.С. (2024). Субъективное благополучие: Роль совладающего поведения и стратегий поддержания гендерной идентичности. *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*, 9(4(36)), 47—83. https://doi.org/10.38098/ipran.sep_2024_36_4_03
Gorshkova, A.S. (2024). Subjective well-being: The role of coping behavior and gender identity management strategies. *Institute of psychology Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology*, 9(4(36)), 47—83. (In Russ.). https://doi.org/10.38098/ipran.sep_2024_36_4_03
4. Ерицын, К.Ю., Антонова, Н.А., Клопкова, Е.А., Цветкова, Л.А. (2025). Психологические службы российских вузов — мониторинговое исследование практик и ресурсов. *Психологическая наука и образование*, 30(5), 49—61. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300504>
Eritsyun, K.Yu., Antonova, N.A., Klopokova, E.A., Tsvetkova, L.A. (2025). Psychological services of Russian universities — the monitoring study of practices and resources. *Psychological Science and Education*, 30(5), 49—61. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2025300504>
5. Карпова, С.В. (2022). Современные подходы в формировании системы мотивации молодежи к повышению качества жизни как фактору создания человеческого капитала. *Экономика. Налоги. Право*, 15(6), 55—65. <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2022-15-6-55-65>
Karpova, S.V. (2022). Modern approaches to the formation of a system of motivation of young people to improve the quality of life as a factor in the creation of human capital. *Economics, taxes & law*, 15(6), 55—65. (In Russ.). <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2022-15-6-55-65>

6. Каширский, Д.В., Сабельникова, Н.В. (2024). Личностные предпосылки отношения к цифровизации образования у российских студентов. *Психологическая наука и образование*, 29(4), 44—62. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290404>
Kashirsky D.V., Sabelnikova N.V. (2024). Personality predictors of the attitude to the digitalization of education among Russian students. *Psychological Science and Education*, 29(4), 44—62. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/pse.2024290404>
7. Клементьева, М.В., Иванова, В.И. (2023). Копинг-стратегии в период формирующейся взрослости у российских студентов. *Культурно-историческая психология*, 19(3), 72—80. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
Klementyeva M.V., Ivanova V.I. (2023). Coping strategies in emerging adulthood among Russian students. *Cultural-Historical Psychology*, 19(3), 72—80. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/chp.2023190309>
8. Маркина, О.С., Молчанов, С.В. (2023). Взаимосвязь восприятия эмоционально значимых событий своей жизни и базисных убеждений личности студенческой молодежи в период транзитивных изменений. *Психолого-педагогические исследования*, 15(2), 3—17. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150201>
Markina O.S., Molchanov S.V. (2023). The relationship between the perception of emotionally significant events in one's life and world assumptions of the student youth during the period of transitive changes. *Psychological Educational Studies*, 15(2), 3—17. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150201>
9. Осипова, А.А., Зинченко, Е.В., Закурдаев, Г.Б. (2024). Модель психологической службы вуза: Стандартизация или вариативность? *Международный научно-исследовательский журнал*, 10(148). <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.75>
Osipova, A.A., Zinchenko, E.V., Zakurdaev, G.B. (2024). Model of university psychological service: Standardization or variation? *International Research Journal*, 10(148). (In Russ.). <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.75>
10. Полевая, М.В. (2023). Особенности профессионализации и социализации молодежи в условиях инновационных преобразований. *Экономика. Налоги. Право*, 16(2), 19—27. <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2023-16-2-19-27>
Polevaya, M.V. (2023). Features of professionalization and socialization of youth in the conditions of innovative transformations. *Economics, taxes & law*, 16(2), 19—27. (In Russ.). <https://doi.org/10.26794/1999-849X-2023-16-2-19-27>
11. Abdelmonaem, Y.M.M., Osman, M.A., Karim, N.A.H.A. (2024). Mental health stigma and internship nursing students' attitudes toward seeking professional psychological help: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23, Article 275. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01910-3>
12. Abu Sabra, M., Al Kalaldehy, M., Hamdan-Mansour, A. (2023). The efficacy of psychological first aid training program on academic faculties' knowledge and competency to deal with students experiencing traumatic events: A quasi-experimental study. *The Open Nursing Journal*, 17, Article e187443462305020. <http://dx.doi.org/10.2174/18744346-v17-e230517-2022-2>
13. Alqhtani, S.S., Aldhafeeri, N.A., Alotaibi, L., Alanzi, H., Alshamrani, W., Alqhtani, N., Selim, A. (2025a). Nursing students' attitudes and intentions towards seeking professional psychological help: The mediating role of emotional intelligence. *BMC Psychology*, 13, Article 144. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02474-w>
14. Alqhtani, S.S., Alselami, S., Alnajjar, H. (2025b). Faculty's lived experiences in recognizing nursing students' psychological support needs in Saudi Arabia. *BMC Medical Education*, 25, Article 1055. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-07652-3>
15. Arubuola, M.A. (2023). Perception of mental health in relation to the use of mental health services among youths. *Research Square*, Preprint rs-2778067/v1. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2778067/v1>
16. Asad, S., Dawood, S. (2025). Factors predicting intentions to seek psychological counseling among undergraduate university students of Lahore, Pakistan. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 47, 171—198. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09584-x>
17. Auerbach, R.P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D.D., Green, J.G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M.K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N.A., Stein, D.J., Vilagut, G., Zaslavsky, A.M., Kessler, R.C., WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623—638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
18. Bannigan, G., McGrath, D., Matthews, J. (2025). Whole-university approaches to embedding well-being in the curriculum: A scoping review. *Frontiers in Education*, 10, Article 1534244. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1534244>
19. Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V.G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A.M., Lombardo, C. (2023). Psychological Counseling among university students worldwide: A systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(9), 1831—1849. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133>
20. Daudi, E., Lyakurwa, S.E., Amani, J. (2023). Predictors of psychological help seeking intentions among the university students in Tanzania. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 45, 18—37. <https://doi.org/10.1007/s10447-022-09500-1>

21. Day, R., Nakamura, K., Tashiro, Yu. (2025). Mental health and social connectivity: The positive role of neighborhood interaction for international students in Japan. *Journal of International Students*, 15(9), 75—98. <https://doi.org/10.32674/q1rwlh32>
22. Duffy, A., Saunders, K.E.A., Malhi, G.S., Patten, S., Cipriani, A., McNevin, S.H., MacDonald, E., Geddes, J. (2019). Mental health care for university students: A way forward? *The Lancet Psychiatry*, 6(11), 885—887. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30275-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30275-5)
23. Fullmer, L., Fleming, A.R., Green, K.M. (2021). Perceptions of help-seeking barriers among college students with mental health disabilities. *Rehabilitation Counselors and Educators Journal*, 10(1). <https://doi.org/10.52017/001c.24870>
24. Hardy, R., West, H., Fisher, P. (2025). Exploring attitudes towards seeking help for mental health problems among university students from racially minoritised backgrounds: A systematic review and thematic synthesis. *BMC Public Health*, 25(1), Article 1428. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22521-w>
25. Hyseni Duraku, Z., Davis, H., Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: A call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1220614. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614>
26. Li, Q., Li, J., Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: a call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999>
27. Liang, Md. M., Chen, Md. Q., Guo, Md. J., Mei, PhD Z., Wang, Md. J., Zhang, Md. Y., He, Md. L., Li, PhD Y. (2023). Mental health first aid improves mental health literacy among college students: A meta-analysis. *Journal of American college health*, 71(4), 1196—1205. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1925286>
28. Liu, X. (2023). A study on the status quo of college students' psychological problems and mental health education. *International Journal of New Developments in Education*, 5(12), 15—20. <https://doi.org/10.25236/IJNDE.2023.051203>
29. McGrath, J.J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L.H., Bromet, E.J., Bruffaerts, R., de Almeida, J.M.C., Chardoul, S., Chiu, W.T., Degenhardt, L., Demler, O.V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J.M., Karam, E.G., Karam, G., Khaled, S.M., Kovess-Masfety, V., ... WHO World Mental Health Survey Collaborators (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: A cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668—681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
30. Medeiros, L.R., Rodrigues, K.C.C., Queiroz, A.M., Florencio, R.M.S., Silva, A.F., Borges, A.M. (2022). Cartography of the welcoming services for students with psychological distress in Brazilian public universities. *Cogitare Enfermagem*, 27, Article e75756. <http://dx.doi.org/10.5380/ce.v27i0.75756>
31. Nguyen, N., Kim, B.R., Aronowitz, T. (2024). Factors that influence Asian American college students use of mental health services: A systematic mixed studies review. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 31(2), 181—202. <https://doi.org/10.1111/jpm.12972>
32. Nguyen-Thi, T.T., Nguyen, D.T., Le, H.M., Le, C.M., Hua, T.D., Nguyen-Hoang, B.N., Tran-Chi, V.L. (2024). Academic stress and attitudes toward seeking professional psychological help among Vietnamese students: the mediating role of emotional intelligence. *Discover Social Science and Health*, 4, Article 46. <https://doi.org/10.1007/s44155-024-00110-3>
33. Pham, N.C., Li, Y., Hossain, T., Schapsis, C., Pham, H.H., Minor, M. (2020). Understanding mental health services and help-seeking behaviors among college students in Vietnam. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 15(3), 58—71. <https://doi.org/10.24083/apjhm.v15i3.353>
34. Priestley, M., Broglia, E., Hughes, G., Spanner, L. (2022). Student perspectives on improving mental health support services at university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(1), 197—206. <https://doi.org/10.1002/capr.12391>
35. Sakız, H., Jencius, M. (2024). Inclusive mental health support for international students: Unveiling delivery components in higher education. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, Article e8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2024.1>
36. Spiker, D.A., Hammer, J.H. (2021). A model of intention to provide mental health first aid in college students. *Journal of Mental Health*, 30(3), 276—283. <https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1644493>
37. Tinella, L., Borrelli, P., Lanciano, T., Epifani, M.C., Taurino, A., Curci, A. (2025). The effects of university psychological counseling on students' mental health in the COVID-19 pandemic era. *Current Psychology*, 44, 11334—11347. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07781-4>
38. Worsley, J.D., Pennington, A., Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLoS ONE*, 17(7), Article e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

Информация об авторах

Овчинникова Юлия Евгеньевна, руководитель Психологической службы, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9810-2336>, e-mail: yuovchinnikova@fa.ru

Надежда Анатольевна Соловова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Финуниверситет), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>, e-mail: solovovana@gmail.com

Information about the authors

Yulia E. Ovchinnikova, Head of the psychological service. Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9810-2336>, e-mail: yuovchinnikova@fa.ru

Nadezhda A. Solovova, Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1112-0759>, e-mail: solovovana@gmail.com

Вклад авторов

Овчинникова Ю.Е. — идеи исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи; планирование исследования.

Соловова Н.А. — идеи исследования; сбор и анализ данных; аннотирование, написание рукописи; планирование исследования.

Авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Yulia E. Ovchinnikova — ideas; data collection and analysis; writing and design of the manuscript; planning of the research; Nadezhda A. Solovova — ideas; data collection and analysis; annotation, writing of the manuscript; planning of the research;

The authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

Ethics statement

This study is a theoretical analysis and does not require ethical approval.

Поступила в редакцию 14.11.2025

Поступила после рецензирования 27.02.2026

Принята к публикации 18.03.2026

Опубликована 30.03.2026

Received 2025.11.14

Revised 2026.02.27

Accepted 2026.03.18

Published 2026.03.30