



Check for updates

Клинические, образовательные
и социальные аспекты психологии здоровья

УДК 159.9

EDN DBZGSJ

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-489-500>

Научная статья

Опыт, установки и запросы студентов Республики Казахстан в сфере получения психологической помощи

С. В. Васильева^{✉1}, Т. П. Васько², А. Р. Курмашева¹, Ю. А. Поссель¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена,
191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. реки Мойки, д. 48

² Университет «ТУРАН», 050013, Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Сатпаева, д. 16а

Сведения об авторах

Светлана Викторовна Васильева, SPIN-код: 9387-8525, Scopus AuthorID: 57221043888, ResearcherID: N-3380-2019, ORCID: 0000-0002-6052-3431, e-mail: vasilevasv@herzen.spb.ru

Татьяна Павловна Васько, Scopus AuthorID: 57200083082, ORCID: 0000-0001-8901-1045, e-mail: t.vasko@turan-edu.kz

Амина Руслановна Курмашева, e-mail: kurmasheva04@mail.ru

Юлия Альфредовна Поссель, SPIN-код: 7889-8669, Scopus AuthorID: 57204646822, ResearcherID: K-6988-2018, ORCID: 0000-0002-7633-3077, e-mail: yuapossel@herzen.spb.ru

Для цитирования: Васильева, С. В., Васько, Т. П., Курмашева, А. Р., Поссель, Ю. А. (2022) Опыт, установки и запросы студентов Республики Казахстан в сфере получения психологической помощи. *Психология человека в образовании*, т. 4, № 4, с. 489–500. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-489-500> EDN DBZGSJ

Получена 28 августа 2022; прошла рецензирование 26 сентября 2022; принята 8 октября 2022.

Финансирование: Исследование не имело финансовой поддержки.

Права: © С. В. Васильева, Т. П. Васько, А. Р. Курмашева, Ю. А. Поссель (2022). Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена. Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

Аннотация

Введение. В Республике Казахстан активно развивается система психологической помощи обучающимся, в том числе в высших учебных заведениях. Цель статьи — проанализировать опыт и готовность обращения студентов к психологу, рассмотреть количественные и качественные характеристики первичных запросов и их связь с уровнем субъективного благополучия студентов.

Материалы и методы. Исследование проходило в форме интернет-опроса в феврале 2022 года. Использовались Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера и анкета для студентов. Общий объем выборки составил 94 человека в возрасте от 17 до 35 лет из числа студентов, обучающихся в различных высших учебных заведениях Республики Казахстан. В качестве методов статистической обработки данных применялся контент-анализ ответов на открытые вопросы, частотный анализ, критерии углового преобразования Фишера и корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты исследования. Характеристики опыта и готовности к обращению за психологической помощью казахстанских студентов соотносимы с результатами аналогичных исследований студентов в России. Студенты обращаются к специалистам как по собственной инициативе, так и по предложению значимых старших. Предпочтение отдается психологам частной практики в формате офлайн, психологические службы вуза наименее популярны. Студенты, когда-либо обращавшиеся к психологу, более удовлетворены своей жизнью и позитивно воспринимают происходящее с ними. Девушки по сравнению с юношами проявляют тенденцию более частого обращения к специалистам-психологам и охотнее формулируют первичные запросы. Показано, что содержательный спектр запросов специфичен в зависимости от пола. Девушки чаще сосредоточены на проблемах, связанных с эмоциональными состояниями, для юношей более важны вопросы самоопределения и организации деятельности. Стрессы, связанные с учебным процессом, выступают актуальным запросом и для тех, и для других.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости информирования студентов о возможности получить качественную помощь в психологических службах вузов, а также об актуальности задачи дальнейшего развития системы психологического сопровождения обучающихся.

Ключевые слова: запрос о психологической помощи, опыт обращения за психологической помощью, готовность к обращению к психологу, студенты Республики Казахстан, субъективное благополучие

Research article

Experience, attitudes and requests of Kazakhstan students in the field of obtaining psychological assistance

S. V. Vasileva^{✉1}, T. P. Vasko², A. R. Kurmasheva¹, Yu. A. Possel¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

² Turan University, 16a Satpayeva Str., Almaty 050013, Kazakhstan

Authors

Svetlana V. Vasileva, SPIN: 9387-8525, Scopus AuthorID: 57221043888, ResearcherID: N-3380-2019, ORCID: 0000-0002-6052-3431, e-mail: vasilevasv@herzen.spb.ru

Tatyana P. Vasko, Scopus AuthorID: 57200083082, ORCID: 0000-0001-8901-1045, e-mail: t.vasko@turan-edu.kz

Amina R. Kurmasheva, e-mail: kurmasheva04@mail.ru

Yulia A. Possel, SPIN: 7889-8669, Scopus AuthorID: 57204646822, ResearcherID: K-6988-2018, ORCID: 0000-0002-7633-3077, e-mail: yuapossel@herzen.spb.ru

For citation: Vasileva, S. V., Vasko, T. P., Kurmasheva, A. R., Possel, Yu. A. (2022) Experience, attitudes and requests of Kazakhstan students in the field of obtaining psychological assistance. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 4, pp. 489–500. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-4-489-500> EDN DBZGSJ

Received 28 August 2022; reviewed 26 September 2022; accepted 8 October 2022.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © S. V. Vasileva, T. P. Vasko, A. R. Kurmasheva, Yu. A. Possel (2022). Published by Herzen State Pedagogical University of Russia. Open access under CC BY-NC License 4.0.

Abstract

Introduction. In the Republic of Kazakhstan, the system of psychological assistance to students is actively developing, including in higher education institutions. The article analyzes students' readiness to seek psychological assistance and the experience of those students who obtained such assistance. The article also considers the quantitative and qualitative characteristics of primary requests and their relationship with the level of subjective well-being of students.

Materials and Methods. The study took the form of an internet survey conducted in February 2022. E. Diener's Life Satisfaction Scale and a questionnaire for students were used. The total sample size was 94 people aged 17 to 35, all students studying at higher education institutions of Kazakhstan.

Results. The experience of obtaining psychological assistance and readiness to seek psychological assistance among Kazakh students are comparable with the results of similar studies among students in Russia. Students turn to psychologists both on their own initiative and at the suggestion of significant elders. Preference is given to psychologists in private practice and the face-to-face (i. e., offline) format, while university psychological services are the least popular. Students who have ever seen a psychologist are more satisfied with their lives and positively perceive what is happening to them. Compared to males, females tend to turn to psychologists more often and are more willing to formulate initial requests. It is shown that the content of queries is gender-specific. Females are more often focused on problems associated with emotional states, while for males the issues of self-determination and organization of activities are more important. The stresses associated with the educational process are an urgent request for both genders.

Conclusions. The results obtained testify to the need to inform students about the availability of high-quality assistance in the psychological services of universities.

Keywords: request for psychological help, experience of seeking psychological help, readiness to contact a psychologist, students of the Republic of Kazakhstan, subjective well-being

Введение

В современном мире человек сталкивается с большим количеством жизненных трудностей и связанных с ними негативных переживаний. Период студенчества не является исключением. Кроме проблем, характерных для юношества в целом, добавляются сложности, связанные с обучением в вузе, вхождением в новый кол-

лектив, приспособлением к требованиям осваиваемой профессии. Кроме того, существенным фактором, усугубляющим проблемы, может являться переезд в другой регион (например, из сельской местности в город или мегаполис). Сейчас, решая эти проблемы, молодые люди все чаще стали обращаться к психологу: в казахстанском обществе это перестает считаться проявлением слабости или избалованности.

В вузах появляются психологические службы, которые призваны помочь студентам, предлагая услуги квалифицированных специалистов в области психического здоровья (Родина, Чайковский, Михайлова, Далдышкина 2020).

На фоне значительного распространения и популяризации психологических знаний в интернете, в частности, в социальных сетях, в связи с широкой рекламой различных тренингов и услуг «коучей» разного уровня подготовки, встает вопрос о том, каковы опыт и установки студентов Казахстана по отношению к профессиональной психологической помощи вообще и конкретно к психологическим службам вуза, каковы возможные типичные причины обращения.

Актуальное теоретическое исследование социальных представлений молодежи о психологической помощи, проведенное М. А. Есиповым, показало, что проблема отношения молодежи к психологической помощи рассматривается преимущественно зарубежными авторами и является недостаточно изученной для России и государств постсоветского пространства (Есипов 2021).

Вместе с тем «Российская газета» приводит следующую статистику: по данным социологических опросов «почти каждый третий студент сохраняет себе в контакты телефон экстренной психологической службы, а более двух третей — 70 с лишним процентов — считают, что психологические центры в вузах просто необходимы... Однако, как выясняется, такие службы есть только в каждом пятом университете, а в половине вузов вообще работает только один психолог — на всех» (Набиркина 2022). Статистических данных, отражающих опыт, потребность и готовность обратиться за профессиональной психологической помощью у студентов Казахстана, нам обнаружить не удалось, хотя, в виртуальной среде существует достаточно информационных сайтов учебных заведений Казахстана, где заявлена работа психологической службы. Психологи Казахстана констатируют, что психологическая помощь в стране развита недостаточно, не хватает компетентных специалистов. Кроме того, в сознании людей сильны предрассудки, существует и боязнь изменений. Казахская культура консервативна и обращение к специалистам подобного профиля распространено не столь широко, как в России (Туреханов 2019). Однако можно предположить, что студенческий возраст может в какой-то мере сглаживать свойственную культуре традиционность и консервативные установки по отношению к психологической помощи.

По данным масштабного международного социологического исследования, проведенного российскими и казахстанскими учеными в 2018 году, казахстанская молодежь понимает важность наличия высшего образования в современном мире (81,9% казахстанской молодежи). Высшее образование и жизненный этап, связанный с его получением, оценивается молодежью как период формирования ценностей и личностных качеств, необходимых для успеха в жизни. Исследователи делают вывод и о том, что нынешняя молодежь стремится к самовыражению и субъективному благополучию (Ростовская, Калиев 2019). Существенную помощь в достижении этих целей могут оказать психологи, в том числе в рамках деятельности психологических служб вузов.

Теоретический обзор современного состояния проблемы

В процессе анализа конкретных эмпирических исследований, выполненных в русле проблематики статьи, обращают на себя внимание результаты, полученные в ходе опроса студентов Московского гуманитарно-экономического университета и Российского государственного социального университета, которые показывают высокий уровень потребности в получении психологической помощи у студентов, обозначая в качестве наиболее актуальных проблем те, которые связаны с прокрастинацией, тревогой, принятием важных решений в процессе обучения, несмотря на то, что большинство опрошенных обозначают актуальные условия жизни как хорошие (63,0%) и удовлетворительные (27,0%) (Савинков, Козырева 2021). Для студентов Санкт-Петербургского государственного университета при обращении в психологическую службу вуза «типичными» оказываются следующие проблемные ситуации: личностные проблемы (34,0%), проблемы в межличностных отношениях (27,0%), проблемы во взаимоотношениях с родителями (19,0%) и проблемы, связанные с учебой (14,0%). Также было отмечено, что значимо чаще за психологической помощью обращаются девушки (88,0% девушек против 12,0% юношей), чаще обращаются за психологической помощью студенты, обучающиеся на 2–3 курсах (Костромина, Зиновьева 2017). В выборке студентов Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена только 22,5% имеют опыт обращения к специалистам в сфере психического здоровья, и такие обращения статистически значимо чаще выбирают девушки, чем

юноши (32,6% девушек и 20,2% юношей, принимавших участие в исследовании). Авторы исследования зафиксировали, что «около половины студентов (45,5%) отметили наличие в своей жизни “трудноразрешимых жизненных проблем”. В большинстве случаев они были локализованы в эмоциональной и личностной сферах (60,1% от имеющих проблемы или 27,0% от общей выборки). Каждый третий студент с проблемами испытывает их в сфере здоровья, семейных отношений и жилищно-бытовых условий (по 33,0–35,0%), каждый пятый (19,7%) — в сфере адаптации к обучению в вузе. Реже всего трудные жизненные ситуации были связаны с отношениями с друзьями (14,2%), с преподавателями (12,7%) и другими проблемами (10,7%)» (Антонова 2020, 216). В другом исследовании авторы классифицировали запросы студентов на психологическую помощь на конструктивные и неконструктивные и показали, что среди конструктивных запросов преобладают запросы о: «снятии симптома» — 54,8%; «помощи в саморазвитии» — 11,6%; «помощи в самопознании» — 0,6%; «информации» — 10,0% и «трансформации» — 8,0%» (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021, 213). Необходимо отметить еще один важный результат исследования авторов: «негативно оценивают полученную помощь 11,4% из числа обратившихся за ней студентов» (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021, 211).

В рамках оказания консультативной помощи клиентам практикующие психологи подчеркивают перспективность обращения к проблеме психологического благополучия. Наиболее известной является концепция психологического благополучия К. Рифф, которая определяет данный феномен как конструкт, связанный с восприятием и оценкой субъектом своего функционирования с точки зрения потенциальных возможностей (Ryff 1989). Компонентами данного конструкта, которые легли в основу разработанной автором диагностической методики, являются: «позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие); отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения); способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (жизненные цели); чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост); способность следовать собственным убеждениям (автономность)» (Жуковская, Трошихина 2011, 82). Этот подход широко используется в научных психологических исследованиях, но психологи-консультанты операционализируют психологи-

ческое благополучие «проще», учитывая возможности рефлексии клиентов, обращающихся к ним за помощью. При этом «отсутствие симптомов реальных нарушений не говорит специалисту о психологическом благополучии, оно трактуется как субъективное переживание, которое оценивает удовлетворенность жизнью и позитивное отношение к себе» (Аринюшкина 2020, 9–10). Поэтому в рамках консультативной работы и анализа запросов клиентов более уместно обратиться к феномену субъективного благополучия, который рассматривается как «генерализованная квантифицируемая оценка самим субъектом того, насколько его жизнь в целом близка к максимально желательному состоянию» (Осин, Леонтьев 2020, 119–120). Данная трактовка близка к бытовому понятию счастья, которым свободно оперируют клиенты практикующих психологов-консультантов. Модель субъективного благополучия Э. Динера является наиболее популярной и включает три компонента: удовлетворенность жизнью (когнитивный), высокий уровень положительных эмоций и низкий уровень отрицательных эмоций (эмоциональные компоненты) (Diener 1984). Рефлексия этих сторон представления о себе и своей жизни более доступна для клиентов.

Исследователи, занимающиеся проблемой субъективного благополучия студентов, делают вывод о том, что студенты российских вузов в независимости от направления подготовки считают себя успешными людьми в разных областях. «Свою успешность в жизни большинство студентов (53,0%) оценивают выше среднего, низкую степень успешности отмечают лишь 9% обучающихся. Академическую успешность большинство студентов также оценивают на высоком уровне (71,0%). При этом степень удовлетворенности жизнью находится у большинства студентов на уровне ниже среднего (57,0%), то есть они не удовлетворены собственной жизнью и своим местом в ней. Удовлетворены жизнью и ничего не хотели бы менять в ней на данном этапе только 15,0% респондентов» (Самохвалова, Тихомирова, Вишневская, Шипова 2021, 34). В рамках исследований, основанных на модели субъективного благополучия Э. Динера, получены другие результаты. Например, в исследовании с участием студентов Национального исследовательского Томского государственного университета, представителей различных культур (россияне, китайцы, тувинцы, казахи, европейцы) было показано, что студенты всех групп в целом удовлетворены своей жизнью. Для нашего исследования значимым является результат о том, что «самые

высокие значения по шкале, оценивающей, насколько студенты при возможности прожить жизнь заново хотят оставить все, как есть, ничего не меняя, прослеживаются в группе казахских студентов по сравнению с тувинскими, китайскими и европейскими студентами» (Бохан, Ульянич, Терехина и др. 2021, 66). Подтверждаются эти результаты и статистикой в рамках социологических опросов: «среди казахстанских студентов доля довольных жизнью (сумма вариантов «вполне доволен» и «скорее доволен») — 83,0% (Нарбут, Троцук 2018). Возможно, такое отношение к жизни в целом связано с тем, что студенты еще достаточно редко сталкиваются с проблемами семейно-личного и финансово-экономического характера. Вероятность же социально-политических или стихийных катаклизмов воспринимается ими достаточно спокойно в связи с их неизбежностью, с одной стороны, и «медийной зашумленностью» с другой.

В последние годы и в Республике Казахстан стали появляться исследования по данной тематике, но их пока недостаточно, и в них описаны результаты, нуждающиеся в детализации и углубленном изучении. Так, например, в исследовании 2019 года показано, что студенты Евразийского Национального Университета им. А. Н. Гумилева имеют достаточно высокий уровень информированности об услугах, которые предоставляют психологи, но только половина опрошенных мотивированы к обращению за помощью к специалистам. Большинство респондентов оказались не готовы обратиться за профессиональной психологической помощью, предпочитая решать проблемы самостоятельно или с помощью родных и близких (Муратова, Гитихмаева 2019). В работах психологов Казахстана обозначается также и проблема, связанная с развитием системы социально-психологических служб в рамках концепции сохранения и развития психологического здоровья обучающихся (Тесленко 2021), в вузах республики создаются психологические службы, осуществляющие сопровождение субъектов образовательного процесса в рамках традиционных направлений работы, а именно: психодиагностического, психопрофилактического, психокоррекционного, психологического просвещения и консультирования (Психологическая помощь... 2022; Психологическая служба... 2022), но не все студенты знают о существовании этих служб и о возможности обратиться к специалисту.

Актуальные интересы психологов Республики Казахстан связаны также с вниманием к проблематике субъективного благополучия

и уровня удовлетворенности жизнью. Субъективное благополучие каждого отдельного человека рассматривается важным фактором благополучия общества и государства. Так, А. Р. Ризулла, М. П. Кабакова и Ф. С. Ташимова, рассматривая данную проблематику на примере зарубежной и постсоветской психологии, делают вывод о том, что психология шагнула вперед в изучении субъективного благополучия как на теоретическом уровне, так и на уровне эмпирических исследований с использованием классических и новых психодиагностических методик, и предлагают психологам Казахстана использовать достижения современной психологии в рамках задачи, связанной с улучшением качества жизни (Rizulla, Kabakova, Tashimova 2019; Rizulla, Tashimova 2020).

Организация и методы исследования

Таким образом, цель настоящего исследования состоит в анализе опыта, установок и первичных запросов студентов Республики Казахстан в сфере получения психологической помощи. В качестве дополнительных задач выступали сопоставление результатов исследования с данными, полученными на российской выборке, учет фактора пола и уровня удовлетворенности жизнью.

Были сформулированы следующие исследовательские гипотезы:

- 1) Общие характеристики опыта получения психологической помощи, выбора специалиста и уровня готовности к обращению за ней у студентов Республики Казахстан и России в основном являются сходными.
- 2) Уровень субъективного благополучия казахстанских студентов достаточно высок и взаимосвязан с обращением к психологу в прошлом.
- 3) В зависимости от пола различается относительное число запросов о психологической помощи и их содержательный спектр.

Исследование проводилось в феврале 2022 года среди студентов, обучающихся в университетах Республики Казахстан. Общий объем выборки составил 94 человека в возрасте от 17 до 35 лет, обучающихся на различных направлениях подготовки, среди которых 62,8% женщины, 37,2% мужчины. Большинство респондентов (66,0%) обучаются на первом курсе бакалавриата, 21,3% — на втором курсе, 8,5% — на четвертом и 3,2% — в магистратуре. В опросе приняли участие студенты 15 университетов Казахстана, среди которых: Казахстанско-

Британский технический университет (28,7%), Казахстанско-Немецкий университет (22,3%), Университет КИМЭП (10,0%), Казахстанский национальный университет им. аль-Фараби (4,3%) и другие.

В онлайн-опросе использовалась модификация анкеты Н. А. Антоновой, К. Ю. Ерицян, Л. А. Цветковой (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021), направленная на изучение субъективной готовности студентов вуза к обращению за профессиональной психологической помощью и выявление характера первичных запросов на психологическую помощь, состоящая из открытых и закрытых вопросов, и Шкала удовлетворенностью жизнью Э. Динера в адаптации Е. Н. Осина, Д. А. Леонтьева (Осин, Леонтьев 2020; Diener, Emmons, Larsen, Griffin 1985), используемая для оценки удовлетворенности жизнью (когнитивный компонент субъективного благополучия), состоящая из 5 пунктов, оцениваемых по шкале Лайкерта от 1 до 7. Выбор для исследования методики Э. Динера обусловлен компактностью методики, а также тем, что общий уровень удовлетворенности жизнью по данным Е. Н. Осина и А. Н. Леонтьева взаимосвязан с оценкой субъектом «жизненных условий (социальное благополучие, удовлетворенность базовых психологических потребностей), с показателями конструктивного мышления, с осмысленностью жизни (жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность)» (Осин, Леонтьев 2020, 128).

В качестве методов статистической обработки данных использовались контент-анализ ответов на открытые вопросы, частотный анализ, критерий углового преобразования Фишера, критерий Манна — Уитни и корреляционный анализ по Спирмену.

Результаты и их обсуждение

Опыт обращения за психологической помощью

Как выяснилось, 40,0% от общего числа студентов имело опыт обращения к психологу, причем для 41,7% из них он являлся единичным, а каждый четвертый (25,0%), имеющий опыт обращения за помощью, посещал специалиста три и более раз. В течение последнего года за помощью обратилось около 9,0% всех опрошенных. Эти результаты во многом совпадают с аналогичными показателями на выборке российских студентов (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021).

Количество респондентов, обратившихся за помощью по собственной инициативе и по совету значимых других, составили 22,0% и 21,0%, что незначительно, но расходится с результатами российских студентов (26,2% и 14,7% соответственно (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021)). Статистически различия не являются достоверными, но, возможно, «намечают» некоторую культурную специфику, отражающую большую иерархичность и традиционность казахстанского общества, где мнению старших придается важное значение.

Хотя, по мнению членов правительства Республики Казахстан (Сыздыкбаев 2022) в стране еще не налажена в полной мере система психологической помощи и пока нет достаточного числа специалистов, тем не менее, для желающих ее получить существует возможность выбора: обратиться в сторонние частные организации или в психологическую службу вуза, непосредственно нацеленную на работу со студенческим контингентом. У студентов, по данным нашего исследования, приоритет в выборе категории специалиста, несомненно, принадлежит частным психологам — две трети студентов с опытом обращения за помощью (66,6%) предпочитали взаимодействовать именно с ними, причем и качеством их работы студенты оказались весьма довольны: в совокупности 67,0% обратившихся за помощью к частным специалистам респондентов оценили качество услуг как «высокое» и «очень высокое». При этом лишь 10,0% предпочли посетить психологическую службу вуза, хотя знали о ее существовании 53,0% респондентов. Оценка же работы психологов из этих структур по сравнению с частными специалистами располагалась на противоположном полюсе: три четверти студентов (75,0%), обратившихся в службы вузов, отметили «низкое» и «очень низкое» качество услуг.

Установки/готовность к обращению за психологической помощью у студентов

От описания имеющего опыта обращений к специалистам-психологам перейдем к рассмотрению установок студентов Казахстана на получение психологической помощи в будущем.

Благосклонно относятся к обращению к специалистам в сфере душевного здоровья в широком смысле (к психологу, к врачу-психиатру, к специалисту с «экстрасенсорными» способностями, к представителю религии) при возникновении каких-либо личностных или эмоциональных проблем три четверти всех опрошенных (76,0%), получить помощь именно

от психолога настроено подавляющее большинство (93,0% от проявивших данную готовность и 100% тех, кто уже имел опыт обращения к психологу ранее). Подчеркнем, что готовность к обращению за помощью к специалисту-психологу у студентов Казахстана составляет свыше 90% и значимо превышает аналогичные российские данные (Антонова, Ерицян, Цветкова 2021) ($\phi^*_{эмп.} = 3,783$, $p < 0,01$). Это позволяет сделать вывод о том, что психологи-профессионалы пользуются большим авторитетом и доверием у студентов. В то же время идея обращения к специалистам психологической службы вуза пользуется наименьшей популярностью (64,0%), хотя готовность к обращению тоже достаточно высока.

Обсуждая тему обращения за психологической помощью, стоит отметить один интересный нюанс: несмотря на то, что в последнее время в научном сообществе и среди практиков активно обсуждаются вопросы, связанные с возможностью и эффективностью проведения консультаций в режиме онлайн, установки студентов относительно формы общения со специалистами в сфере оказания психологической помощи достаточно однозначны: лишь 4,5% предпочли бы общаться с психологом опосредованно, через интернет, остальные предпочитают «живой» процесс взаимодействия.

Взаимосвязи опыта обращения за психологической помощью/готовности обратиться за помощью к психологу с уровнем удовлетворенности жизнью у студентов

Рассмотрим результаты по Шкале удовлетворенности жизнью Э. Динера. В целом по выборке 37,2% студентов имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью, 19,1% — низкий, оставшиеся 43,7% — средний. Значимых взаимосвязей между уровнем удовлетворенности жизнью и опытом/готовностью обращения к психологу в целом по выборке не выявлено, однако следует отметить, что чаще всего имеют опыт обращения к специалистам студенты со средним уровнем удовлетворенности жизнью — 41,0%. Среди студентов с высоким уровнем удовлетворенности обращался за помощью каждый третий (32,0%), а с низким уровнем этого показателя — примерно каждый шестой (17,0%).

Более подробный анализ взаимосвязей по подгруппам (студенты, имеющие опыт обращения к психологу/студенты, не имеющие опыта обращения к психологу) показал, что у студентов, никогда ранее не обращавшихся

за психологической помощью, какие-либо связи между уровнем удовлетворенности жизнью и готовностью в будущем воспользоваться услугами психологов-профессионалов отсутствуют.

Анализ также продемонстрировал, что чем старше студенты, не имевшие опыта обращения за помощью ранее, тем более они воспринимают свою жизнь как близкую к идеалу и не хотели бы ничего в ней менять (соответственно $r_s = 0,31$ и $r_s = 0,29$, при $p < 0,05$). Кроме того, чем старше студенты, тем они менее готовы обращаться в психологическую службу вуза ($r_s = -0,28$, при $p < 0,05$). Возможно, это связано с расширением жизненного опыта, личностным становлением, обретением навыков саморегуляции, а, возможно, и с «неофициальной» информацией, стереотипами в оценке качества предлагаемой психологическими службами помощи. Скорее всего, студенты не считают обращение к специалисту целесообразным, поскольку либо еще не встретились с проблемами, либо решили их самостоятельно.

Однако, чем выше уровень удовлетворенности жизнью у студентов, имеющих опыт обращения к специалистам-психологам, тем чаще они готовы обратиться за помощью еще раз ($r_s = 0,48$, при $p < 0,05$). При этом с возрастом эти студенты склонны воспринимать обстоятельства своей жизни как менее благоприятные ($r_s = -0,34$ при $p < 0,05$).

Различия по полу в опыте и готовности обратиться за психологической помощью

Юноши и девушки не имеют различий по шкале удовлетворенности жизнью. Разница между ними в соотношении опыта обращения за психологической помощью статистически незначима, но в качестве тенденции можно отметить, что девушки все же имеют несколько больший опыт взаимодействия со специалистами — 38,0%, в то время как среди юношей таких — 25,0%. При этом девушки значимо чаще юношей обращаются за помощью по собственной инициативе ($\phi^*_{эмп.} = 2,522$, $p < 0,01$), принимая самостоятельное решение, и проявляют большую готовность обратиться к психологу повторно ($\phi^*_{эмп.} = 2,522$, $p < 0,01$). Юношей существенно реже, чем девушек, вдохновляет идея обратиться именно к психологу при возникновении каких-либо личностных проблем ($\phi^*_{эмп.} = 3,122$, $p < 0,01$). Возможно, некоторые современные юноши до сих пор воспринимают свое обращение за помощью как проявление слабости, поскольку в массовом сознании,

которое достаточно консервативно, такое поведение плохо согласуется с традиционными стереотипами о мужественности.

Сравнив группы юношей и девушек, имевших опыт обращения к психологу (критерий Манна — Уитни), можно констатировать, что девушки демонстрируют более высокий уровень значений по шкале удовлетворенности жизнью и отдельным ее компонентам ($p < 0,05$).

Анализ запросов студентов на психологическую помощь

В нашем исследовании мы использовали понимание запроса на психологическую помощь, предложенное В. К. Лосевой и А. И. Луньковым, согласно которому «запрос — это явно выражаемая пациентом просьба или жалоба, его первое словесное формулирование своих трудностей, в разрешении которых он ожидает найти помощь у психолога» (Лосева, Луньков 1995, 18), а также их классификацию «конструктивных» запросов на психологическую помощь, которая используется в современных российских исследованиях по схожей тематике и в практике психологов-консультантов (Ягнюк 2016): запрос об информации, запрос о снятии симптомов, запрос о помощи в самопознании, запрос о саморазвитии, обучении навыкам саморегуляции, запрос на нормализацию межличностных отношений, неопределенный запрос. Данная классификация запросов явилась основанием для выделения категорий контент-анализа ответов респондентов. Неконструктивные запросы (чрезмерно обобщенные, манипулятивные и др.) нами не анализировались.

Среди девушек сформулировали первичный запрос 33 человека (56,0% от численности группы), в совокупности они дали 50 ответов, поскольку некоторые описывали несколько проблем. Среди юношей сформулировало запрос 12 человек (34,0% от численности группы), в совокупности было получено 19 ответов. 17,0% юношей не смогли сформулировать запрос, либо просто уклонились от ответа, среди девушек таковых оказалось 22,0%. Среднее число сформулированных запросов на каждого ответившего в группах практически не различается и составляет около 1,5 единицы на человека. 18,6% девушек и 44,0% юношей заявили, что не имеют никаких проблем и не нуждаются в помощи, что позволяет интерпретировать данный результат как индикатор более выраженной потребности в психологической помощи у девушек и указывает на их более высокую рефлексивность и склонность к самоанализу.

Анализ содержательных аспектов показал, что каждая пятая девушка (20,0%) из числа сформулировавших запрос сообщила о проблеме эмоционального выгорания, темы тревожности и учебного стресса волновали по 17,1% респонденток в каждом случае, 11,4% были озабочены проблемами самоопределения, 8,6% жаловались на апатию, также встречались единичные запросы, связанные с прокрастинацией, эмансипацией от родителей, управлением эмоциями.

Юноши наиболее часто были сосредоточены на проблемах саморазвития и самоопределения (41,0% от числа сформулировавших запрос), и проблемах с учебой (33,0%). Сложности, связанные с управлением эмоциями, с отношениями с родителями также встречались, но в единичных случаях.

Анализ запросов в категориальной сетке, предложенной К. В. Ягнюком (Ягнюк 2016), к сожалению, осуществить не удалось в связи с невозможностью четко дифференцировать категории «запрос об информации», «запрос о снятии симптома» в ситуации сбора данных онлайн, поэтому мы ограничились лишь обсуждением непосредственно содержательной стороны материала.

Выводы

- 1) В целом, наше исследование с участием казахстанских студентов подтверждает общие закономерности, полученные на российской выборке. Опыт обращения к специалистам-психологам достаточно распространен среди студентов Казахстана и количественно соотносим с российскими студентами, несмотря на отсутствие мощной и развитой системы организаций, оказывающих психологическую помощь и меньшего числа специалистов по сравнению с Россией. Решение по поводу обращения к специалисту принимается студентами в равной мере как самостоятельно, так и с участием значимых других, безусловное предпочтение отдается формату консультаций офлайн и частным специалистам, оценка работы которых во многом превышает оценку психологических служб вузов.
- 2) Уровень удовлетворенности жизнью казахстанских студентов достаточно высок, что согласуется с данными других исследователей, различий по фактору пола не выявлено. Студенты с опытом обращения к психологу отличаются более

позитивным восприятием собственной жизни, высоким уровнем удовлетворенности и готовностью обратиться за помощью при необходимости. Студенты без опыта обращения за помощью, скорее всего, не считают обращение к специалисту целесообразным, поскольку либо еще не встретились с проблемами, либо они решили их самостоятельно. Связь между удовлетворенностью жизнью и готовностью обратиться к специалистам за психологической помощью у этой категории не обнаружена.

- 3) Запросы на психологическую помощь юношей и девушек имеют качественные и количественные различия. Девушки формулируют относительно большее число запросов, что означает большую смелость в признании существующих проблем и желание их разрешить. Также, вероятно, это может свидетельствовать об их большей открытости, рефлексивности, склонности к самоанализу. Содержание основных запросов также различается в зависимости от пола: для девушек наибольшую актуальность имели эмоциональные проблемы и состояния, для юношей — проблемы личностного роста и управления своей деятельностью, сходство между ними проявляется в высокой актуальности проблем, связанных с напряжением в процессе учебы.

В качестве перспектив исследования было бы интересно продолжить изучение опыта и готовности обратиться за психологической помощью студентов других государств постсоветского пространства (например, Республики

Узбекистан, Кыргызской Республики и др.), а также субъективных факторов, выступающих в роли детерминант этой готовности (психологическое благополучие, особенности самооценки и др.).

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest, either existing or potential.

Соответствие принципам этики

Авторы сообщают, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The authors declare that the study complies with all ethical principles applicable to human and animal research.

Вклад авторов

В подготовке публикации все авторы приняли участие в равной мере.

Author Contributions

All authors participated equally in the preparation of the publication.

Литература

- Антонова, Н. А. (2020) Установки студентов к получению помощи в сфере психического здоровья. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 195, с. 213–222. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2020-195-213-222>
- Антонова, Н. А., Ерицян, К. Ю., Цветкова, Л. А. (2021) Запрос на психологическую помощь студентов педагогического вуза. *Психология человека в образовании*, т. 3, № 2, с. 208–217. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217>
- Аринушкина, Н. С. (2020) Феномен «благополучия» в аспекте практической психологической помощи. *Страховские чтения*, № 28, с. 9–12.
- Бохан, Т. Г., Ульянич, А. Л., Терехина, О. В. и др. (2021) Особенности субъективного благополучия студентов в условиях образовательной миграции. *Социальная психология и общество*, т. 12, № 1, с. 59–76. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120105>
- Есипов, М. А. (2021) Социальные представления молодежи о психологической помощи: теоретические основания исследования. *Азимут научных исследований: Педагогика и психология*, т. 10, № 2 (35), с. 354–357. <https://doi.org/10.26140/anip-2021-1002-0089>
- Жуковская, Л. В., Трошихина, Е. Г. (2011) Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, т. 32, № 2, с. 82–93.
- Костромина, С. Н., Зиновьева, Е. В. (2017) Характеристика проблемных ситуаций студентов, обращающихся за психологической консультацией в службу психологической помощи СПбГУ. В кн.: И. Б. Умняшова,

- И. В. Макарова (ред.). *Психологическая служба университета: реальность и перспективы: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 27–28 октября 2017 г.)*. М.: Высшая школа экономики, с. 260–266.
- Лосева, В. К., Луньков, А. И. (1995) *Рассмотрим проблему...: Диагностика переживаний детей и взрослых по их речи и рисункам*. М.: А.П.О, 48 с.
- Муратова, М. Д., Гитихмаева, Л. (2019) Исследование потребности в психологической помощи студенческой молодежи Казахстана. В кн.: Г. Ю. Гуляев (ред.). *Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XXIII Международной научно-практической конференции*. Пенза: Наука и Просвещение, с. 87–190.
- Набиркина, М. (2022) В России появится психологическая служба для студентов. *Российская газета — Федеральный выпуск*, № 84 (8732). [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2022/04/18/v-rossii-poiavitsia-psihologicheskaja-sluzhba-dlia-studentov.html> (дата обращения 02.08.2022).
- Нарбут, Н. П., Троцук, И. В. (2018) Социальное самочувствие молодежи постсоциалистических стран (на примере России, Казахстана и Чехии): сравнительный анализ страхов, надежд и опасений (часть 2). *Вестник РУДН. Серия: Социология*, т. 18, № 2, с. 284–302. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2018-18-2-284-302>
- Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2020) Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*, № 1, с. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>
- Психологическая помощь. (2022) *Miras Education*. [Электронный ресурс]. URL: <https://miras.edu.kz/university/index.php/ru/students-ru/psihologicheskaya-pomoshch> (дата обращения 02.08.2022).
- Психологическая служба. (2022) *Казахская национальная академия искусств имени Тимирбека Жургенова*. [Электронный ресурс]. URL: <https://kaznai.kz/ru/psihologijalyk-kyzmet/> (дата обращения 02.08.2022).
- Родина, Н. А., Чайковский, А. Е., Михайлова, Е. Е., Далдышкина, Л. И. (2020) Психологическая помощь студентам в адаптации к вузовской жизни. *Общество: социология, психология, педагогика*, № 5 (73), с. 107–112.
- Ростовская, Т. К., Калиев, Т. Б. (2019) *Ценностные ориентиры современной молодежи: особенности и тенденции*. М.: РУСАЙНС, 228 с.
- Савинков, С. Н., Козырева, В. В. (2021) Адаптированность к обучению в вузе и основные потребности студентов в получении психологической помощи. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*, № 199, с. 58–66. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2021-199-58-66>
- Самохвалова, А. Г., Тихомирова, Е. В., Вишневская, О. Н., Шипова, Н. С. (2021) Субъективное благополучие студентов, поступивших в вуз на разные направления подготовки. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, т. 27, № 2, с. 32–38. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-32-38>
- Сыздыкбаев, А. (2022) Как готовят психологов в Казахстане. *МИА «Казинформ»*, 2 января. [Электронный ресурс]. URL: https://www.inform.kz/ru/kak-gotovyat-psihologov-v-kazahstane_a3880997 (дата обращения 02.08.2022).
- Тесленко, А. Н. (2021) Потенциал психологической службы в формировании позитивной социализационной траектории учащейся молодежи. В кн.: Т. Н. Адеева, С. А. Хазова (ред.). *Жизненные траектории личности в современном мире: социальный и индивидуальный контекст. Сборник статей I Международной научно-практической конференции*. Кострома: Костромской государственный университет, с. 447–453.
- Туреханов, Я. (2019) Хорошая привычка обращаться к психологу за помощью. *The Village Kazakhstan*. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.the-village-kz.com/village/people/good-habbit/8833-psiholog> (дата обращения 01.08.2022).
- Ягнюк, К. В. (2016) Концепция запроса на психологическую помощь в отечественном психологическом консультировании. *Журнал практической психологии и психоанализа*, № 2. [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/konceptiya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-pomoshch-v-otechestvennom-psihologicheskom> (дата обращения 02.08.2022).
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575. PMID: 6399758
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no. 1, pp. 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Rizulla, A. R., Kabakova, M. P., Tashimova, F. S. (2019) Subjective well-being investigation: Domestic and foreign psychology. *Journal of Psychology and Sociology*, vol. 68, no. 1, pp. 44–54. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2019.v68.i1.05>
- Rizulla, A. R., Tashimova, F. S. (2020) The comparative analysis of foreign and post-soviet studies on well-being. *Journal of Psychology and Sociology*, vol. 72, no. 1, pp. 103–116. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2020.v72.i1.10>
- Ryff, C. D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 57, pp. 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

References

- Antonova, N. A. (2020) Ustanovki studentov k polucheniyu pomoshchi v sfere psikhicheskogo zdorov'ya [Student's attitudes toward communication with mental health professionals]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, no. 195, pp. 213–222. <https://www.doi.org/10.33910/1992-6464-2020-195-213-222> (In Russian)
- Antonova, N. A., Eritsyun, K. Yu., Tsvetkova, L. A. (2021) Zapros na psikhologicheskuyu pomoshch' studentov pedagogicheskogo vuza [Psychological help-seeking among pedagogical university students]. *Psikhologiya cheloveka v obrazovanii — Psychology in Education*, vol. 3, no. 2, pp. 208–217. <https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2021-3-2-208-217> (In Russian)
- Arinushkina, N. S. (2020) Fenomen “blagopoluchiya” v aspekte prakticheskoy psikhologicheskoy pomoshchi [The phenomenon of “well-being” in the aspect of practical psychological care]. *Strakhovskie chteniya — Strahov Readings*, no. 28, pp. 9–12. (In Russian)
- Bokhan, T. G., Ul'yanich, A. L., Terekhina, O. V. et al. (2021) Osobennosti sub'ektivnogo blagopoluchiya studentov v usloviyakh obrazovatel'noj migratsii [The features of subjective well-being among students in the conditions of educational migration]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo — Social Psychology and Society*, vol. 12, no. 1, pp. 59–76. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120105> (In Russian)
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, pp. 542–575. PMID: [6399758](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6399758/) (In English)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no. 1, pp. 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13 (In English)
- Esipov, M. A. (2021) Sotsial'nye predstavleniya molodezhi o psikhologicheskoy pomoshchi: teoreticheskoe osnovanie issledovaniya [Young people's social representations about psychological support: Theoretical basis of the research]. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: Pedagogika i psikhologiya — Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, vol. 10, no. 2 (35), pp. 354–357. <https://doi.org/10.26140/anip-2021-1002-0089> (In Russian)
- Kostromina, S. N., Zinov'eva, E. V. (2017) Kharakteristika problemnykh situatsij studentov, obrashchayushchikhsya za psikhologicheskoy konsul'tatsiej v sluzhbu psikhologicheskoy pomoshchi SPbGU [Description of problem situations for students referring to the psychological support center with the St. Petersburg State University]. In: I. B. Umnyashova, I. V. Makarova (eds.). *Psikhologicheskaya sluzhba universiteta: real'nost' i perspektivy: materialy I Vserossiiskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem (Moskva, 27–28 oktyabrya 2017 g.) [University Psychological Service: Reality and prospects: Proceedings of the I All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation (Moscow, October 27–28, 2017)]*. Moscow: Higher School of Economics Publ., pp. 260–266. (In Russian)
- Loseva, V. K., Lun'kov, A. I. (1995) *Rassmotrim problemu...: Diagnostika perezhivaniy detej i vzroslykh po ikh rechi i risunkam [Consider the problem ...: Diagnosis of the experiences of children and adults in their speech and drawings]*. Moscow: A.P.O. Publ., 48 p. (In Russian)
- Muratova, M. D., Gitikhmaeva, L. (2019) Issledovanie potrebnosti v psikhologicheskoy pomoshchi studencheskoj molodezhi Kazakhstana [Study on the need for psychological assistance to young students of Kazakhstan]. In: G. Yu. Gulyaev (ed.). *Fundamental'nye i prikladnye nauchnye issledovaniya: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovatsii: sbornik statej XXIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Fundamental and applied scientific research: Topical issues, achievements and innovations: Collection of articles of the XXIII International Scientific and Practical Conference]*. Penza: Nauka i Prosveshchenie Publ., pp. 87–190. (In Russian)
- Nabirina, M. (2022) V Rossii poyavitsya psikhologicheskaya sluzhba dlya studentov [A psychological service for students will appear in Russia]. *Rossiyskaya gazeta — Federal'nyj vypusk*, no. 84 (8732). [Online]. Available at: <https://rg.ru/2022/04/18/v-rossii-poiavitsia-psihologicheskaja-sluzhba-dlia-studentov.html> (accessed 02.08.2022). (In Russian)
- Narbut, N. P., Trotsuk, I. V. (2018) Sotsial'noe samochuvstvie molodezhi postsotsialisticheskikh stran (na primere Rossii, Kazakhstana i Chexhii): sravnitel'nyj analiz strakhov, nadezhd i opasenij (chast' 2) [The social well-being of the post-socialist countries' youth (on the example of Russia, Kazakhstan and the Czech Republic): Comparative analysis of fears and hopes (Part 2)]. *Vestnik RUDN. Seriya: Sotsiologiya — RUDN Journal of Sociology*, vol. 18, no. 2, pp. 284–302. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2018-18-2-284-302> (In Russian)
- Osin, E. N., Leontiev, D. A. (2020) Kratkie russkoyazychnye shkaly diagnostiki sub'ektivnogo blagopoluchiya: psikhometricheskie kharakteristiki i sravnitel'nyj analiz [Brief Russian-language instruments to measure subjective well-being: Psychometric properties and comparative analysis]. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny — Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal*, no. 1, pp. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06> (In Russian)
- Psikhologicheskaya pomoshch' [Psychological help]. (2022) *Miras Education*. [Online]. Available at: <https://miras.edu.kz/university/index.php/ru/students-ru/psikhologicheskaya-pomoshch> (accessed 02.08.2022). (In Russian)

- Psikhologicheskaya sluzhba [Psychological service]. (2022) *Kazakhskaya natsional'naya akademiya iskusstv imeni Temirbeka Zhurgenova [Temirbek Zhurgenov Kazakh National Academy of Arts]*. [Online]. Available at: <https://kaznai.kz/ru/psihologijalyk-kyzmet/> (accessed 02.08.2022). (In Russian)
- Rizulla, A. R., Kabakova, M. P., Tashimova, F. S. (2019) Subjective well-being investigation: Domestic and foreign psychology. *Journal of Psychology and Sociology*, vol. 68, no. 1, pp. 44–54. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2019.v68.i1.05> (In English)
- Rizulla, A. R., Tashimova, F. S. (2020) The comparative analysis of foreign and post-soviet studies on well-being. *Journal of Psychology and Sociology*, vol. 72, no. 1, pp. 103–116. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2020.v72.i1.10> (In English)
- Rodina, N. A., Chajkovskij, A. E., Mikhajlova, E. E., Daldyshkina, L. I. (2020) Psikhologicheskaya pomoshch' studentam v adaptatsii k vuzovskoj zhizni [Psychological assistance to students in adaptation to higher education life]. *Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika — Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*, no. 5 (73), pp. 107–112. (In Russian)
- Rostovskaya, T. K., Kaliev, T. B. (2019) *Tsenostnye orientiry sovremennoj molodezhi: osobennosti i tendentsii [Value orientations of modern youth: Features and trends]*. Moscow: RUSAJNS Publ., 228 p. (In Russian)
- Ryff, C. D. (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 57, pp. 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (In English)
- Samokhvalova, A. G., Tikhomirova, E. V., Vishnevskaya, O. N., Shipova, N. S. (2021) Sub'ektivnoe blagopoluchie studentov, postupivshikh v vuz na raznye napravleniya podgotovki [Subjective well-being of students enrolled in different fields of study]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika — Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, vol. 27, no. 2, pp. 32–38. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-32-38> (In Russian)
- Savinkov, S. N., Kozyreva, V. V. (2021) Adaptirovannost' k obucheniyu v vuze i osnovnye potrebnosti studentov v poluchenii psikhologicheskoy pomoshchi [Adaptability to higher education and the main needs driving students to resort to psychological support]. *Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena — Izvestia: Herzen University Journal of Humanities and Sciences*, no. 199, pp. 58–66. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2021-199-58-66> (In Russian)
- Syzdykbaev, A. (2022) Kak gotovyat psikhologov v Kazakhstane [How psychologists are trained in Kazakhstan]. *MIA "Kazinform" ["Kazinform" International News Agency]*, January 2. [Online]. Available at: https://www.inform.kz/ru/kak-gotovyat-psihologov-v-kazahstane_a3880997 (accessed 02.08.2022). (In Russian)
- Teslenko, A. N. (2021) Potentsial psikhologicheskoy sluzhby v formirovanii pozitivnoj sotsializatsionnoj traektorii uchashcheksya molodezhi [Potential of psychological service in forming a positive socialization trajectory of students]. In: T. N. Adeeva, S. A. Khazova (eds.). *Zhiznennye traektorii lichnosti v sovremennom mire: sotsial'nyj i individual'nyj kontekst. Sbornik statej I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Life trajectories of a personality in the modern world: Social and individual context. Collection of articles of the I International Scientific and Practical Conference]*. Kostroma: Kostroma State University Publ., pp. 447–453. (In Russian)
- Turekhanov, Ya. (2019) Khoroshaya privychka obrashchat'sya k psikhologu za pomoshch'yu [It is a good habit to turn to a psychologist for help.]. *The Village Kazakhstan*. [Online]. Available at: <https://www.the-village-kz.com/village/people/good-habbit/8833-psiholog> (accessed 01.08.2022). (In Russian)
- Yagnyuk, K. V. (2016) Kontseptsiya zaprosa na psikhologicheskuyu pomoshch' v otechestvennom psikhologicheskom konsul'tirovanii [The concept of a request for psychological assistance in domestic psychological counseling.]. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psichoanaliza*, no. 2. [Online]. Available at: <https://psyjournal.ru/articles/koncepciya-zaprosa-na-psihologicheskuyu-pomoshch-v-otechestvennom-psihologicheskom> (accessed 02.08.2022). (In Russian)
- Zhukovskaya, L. V., Troshikhina, E. G. (2011) Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [C. Ryff Scale of psychological well-being]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 32, no. 2, pp. 82–93. (In Russian)