

Межведомственный подход к психопрофилактической работе по повышению сопротивляемости студентов

Дунаева Н.И., канд. псих. н., доцент,
руководитель Центра социально-
психологического сопровождения студентов
ННГУ им. Н.И. Лобачевского



Стрессогенные факторы студенческого периода

Студенческий период насыщен стрессогенными факторами. Причины:

1. Новый образ жизни
 2. Новый статус
 3. Новый коллектив
 4. Непривычная ситуация
 5. Несбывшиеся ожидания
 6. Психотравмирующие ситуации
- 70% сталкивались с пропагандой экстремистско-террористической идеологии;
 - 60% молодежи получают информацию о способах самоубийства в сети интернет;
 - 50% сталкиваются с изображением жестокости в интернете и порнографией, описанием способов чрезмерного похудения;
 - 20% – с контентом о способах употребления наркотиков и причинения себе вреда.



Центр социально-психологического сопровождения студентов

2019

создание
Центра

4

психолога

2

психолога со знанием
иностранных языков

Центр функционирует на базе
факультета социальных наук
Университета Лобачевского

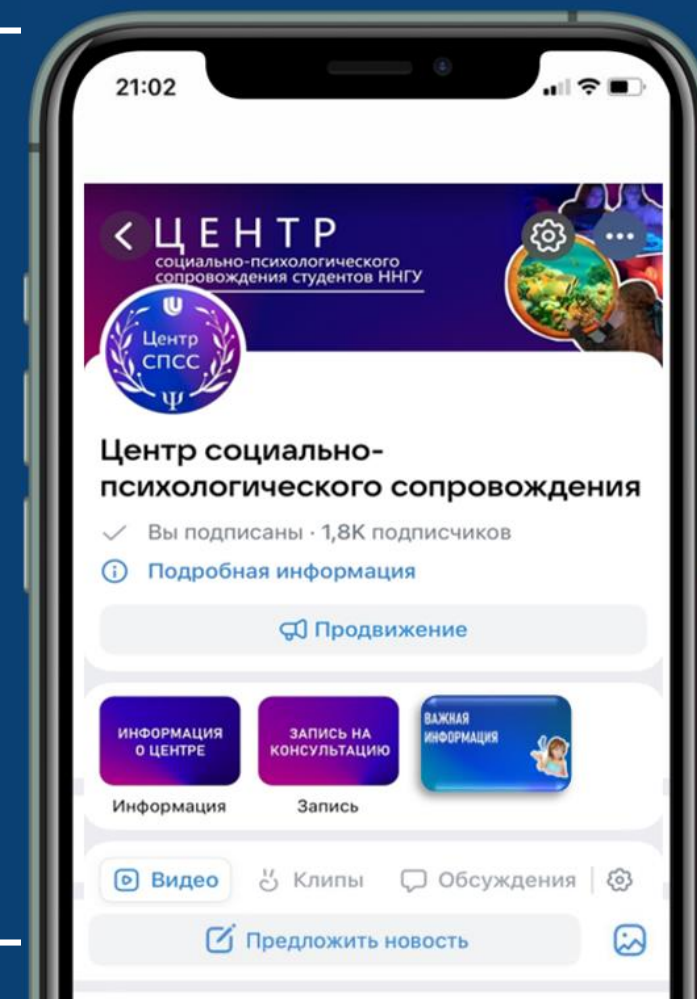
Основные группы студентов, с которыми работаем:

- студенты группы риска: деструктивная агрессия, кризисные состояния, суицидальные мысли, депрессия;
- иностранные студенты: проблемы адаптации;
- студенты с ОВЗ: помощь в выстраивании персонифицированной социально-психологической траектории



Первичная профилактика

- Информирование студентов о Центре СПСС;
- Группа Вконтакте;
- Диагностика первокурсников;
- «Психологическая гостиная»: просвещение, профилактика, психокоррекция;
- Кросс-культурная адаптация иностранных студентов;
- Тренинги, вебинары;
- Форум-театр



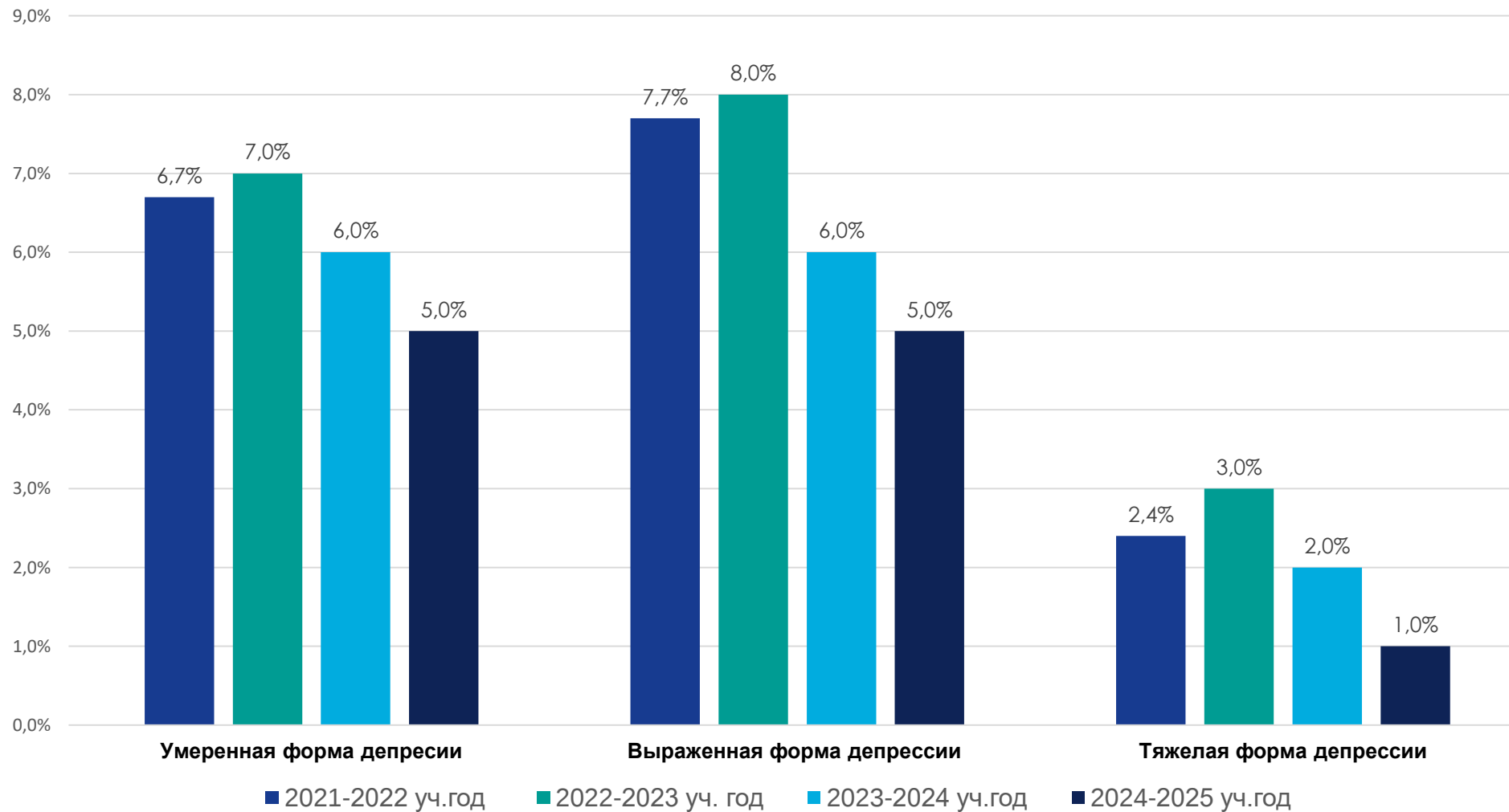


Диагностический инструментарий

1. Шкала депрессии А. Бека, BDI
2. Шкала враждебности Кука-Медлей, CMHS
3. Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут)
4. Способы выхода из трудных жизненных ситуаций Гончарова С. С.)
5. С. Мадди Жизнестойкость
6. Социально-психологическая адаптация (К. Роджерс)
7. Комплекс психологических тестов и методик ИМАТОН

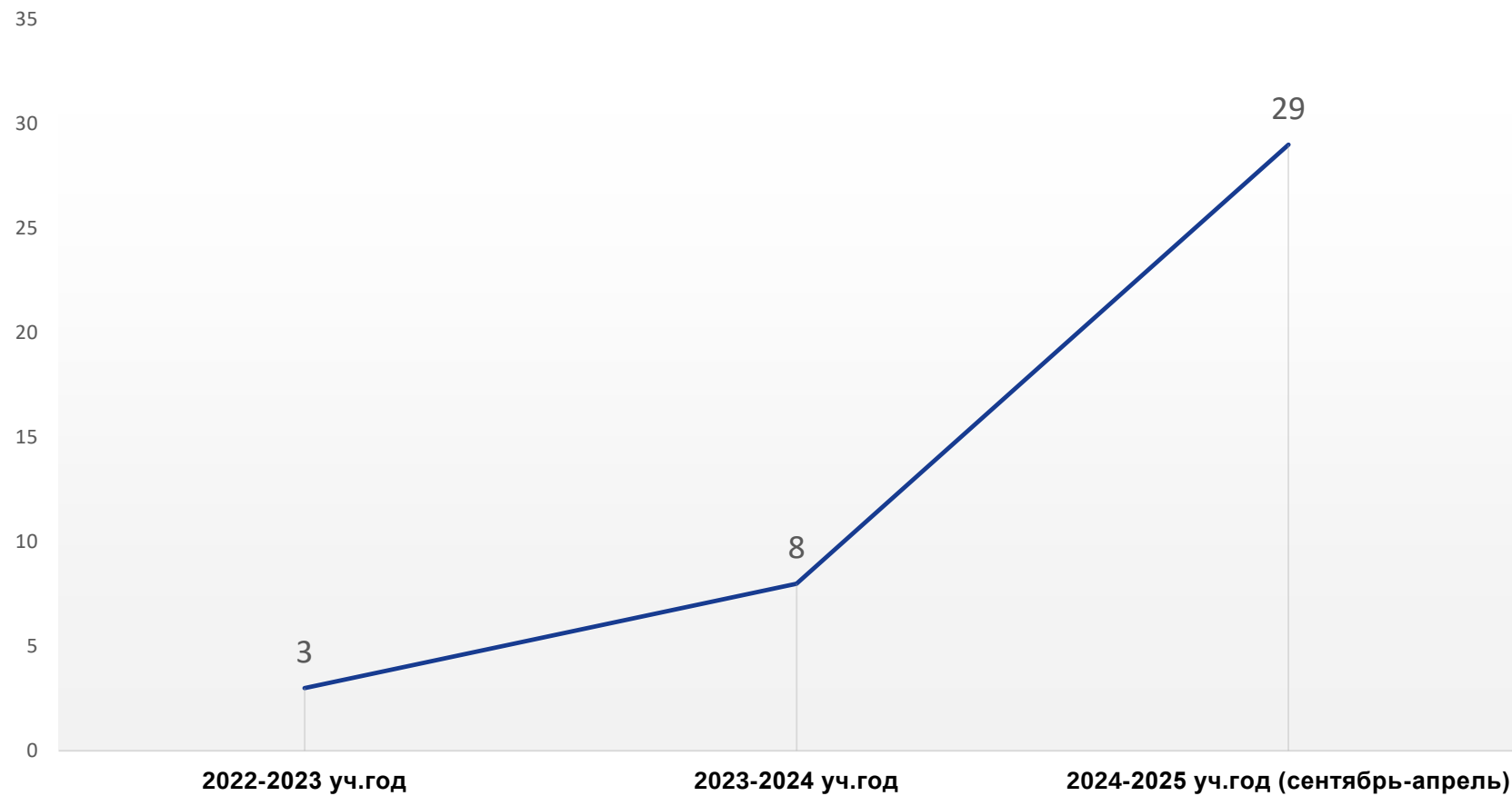


Сравнение показателей депрессии по годам

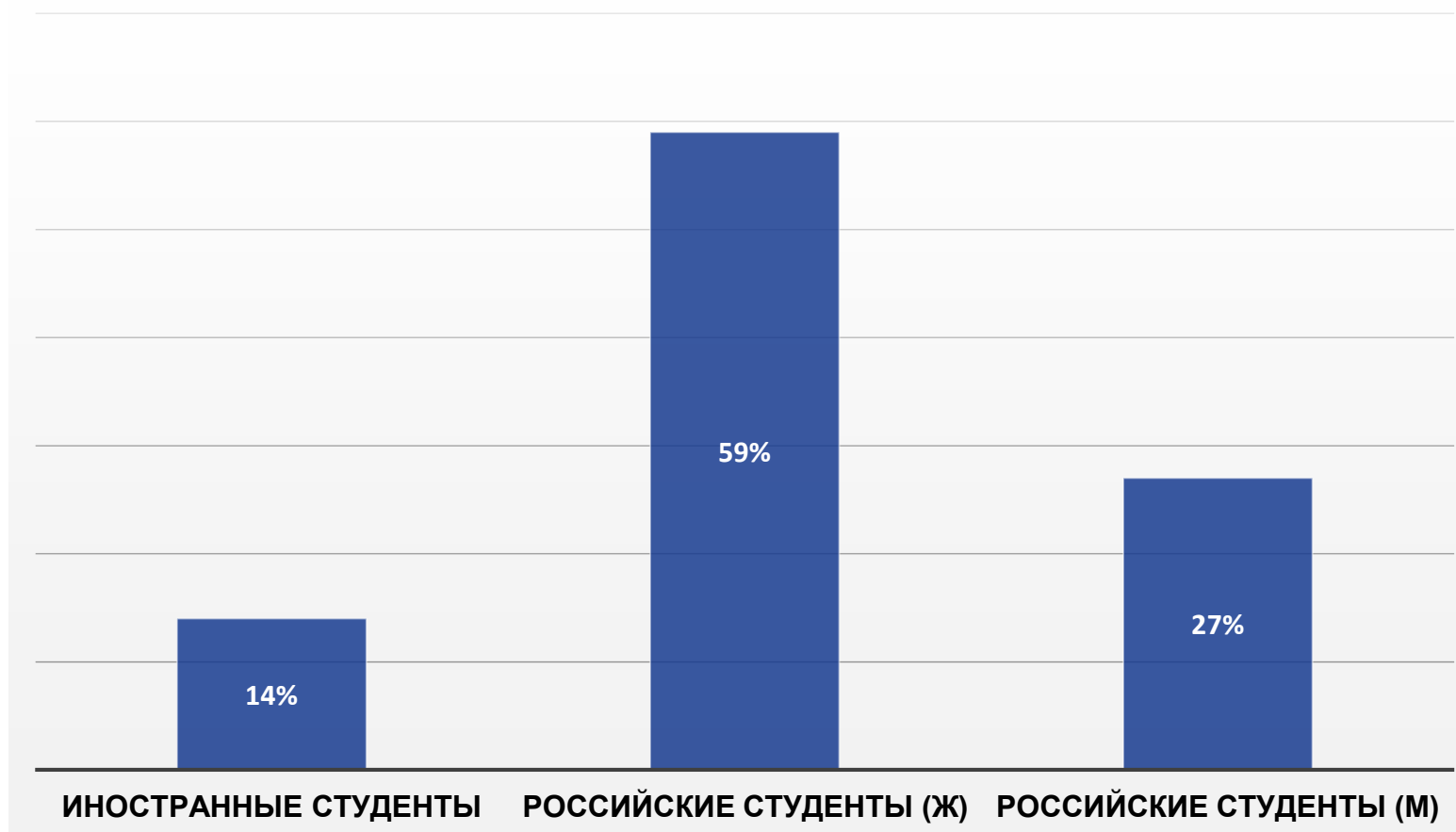




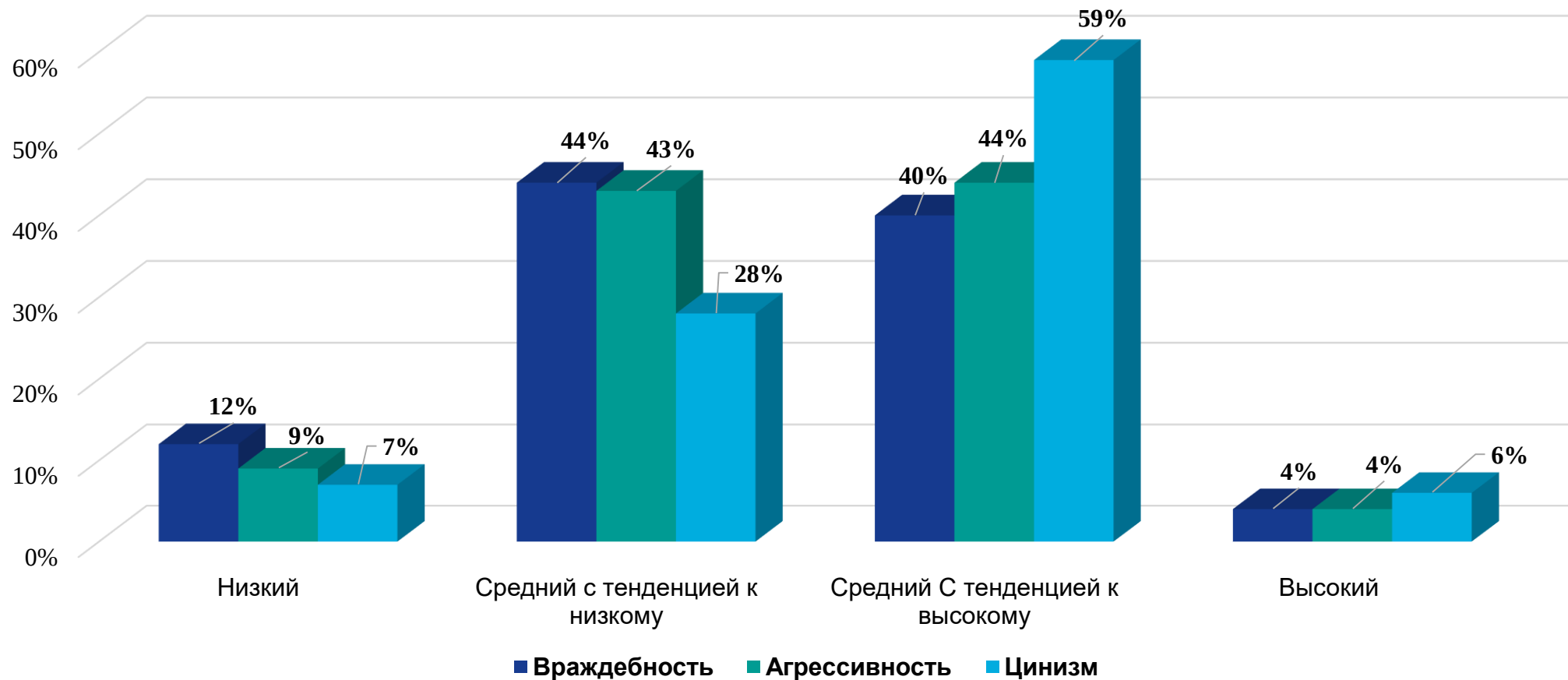
Количество студентов, сопровождаемых и госпитализируемых в психиатрическую больницу



Распределение студентов, сопровождаемых и госпитализируемых в психиатрическую больницу

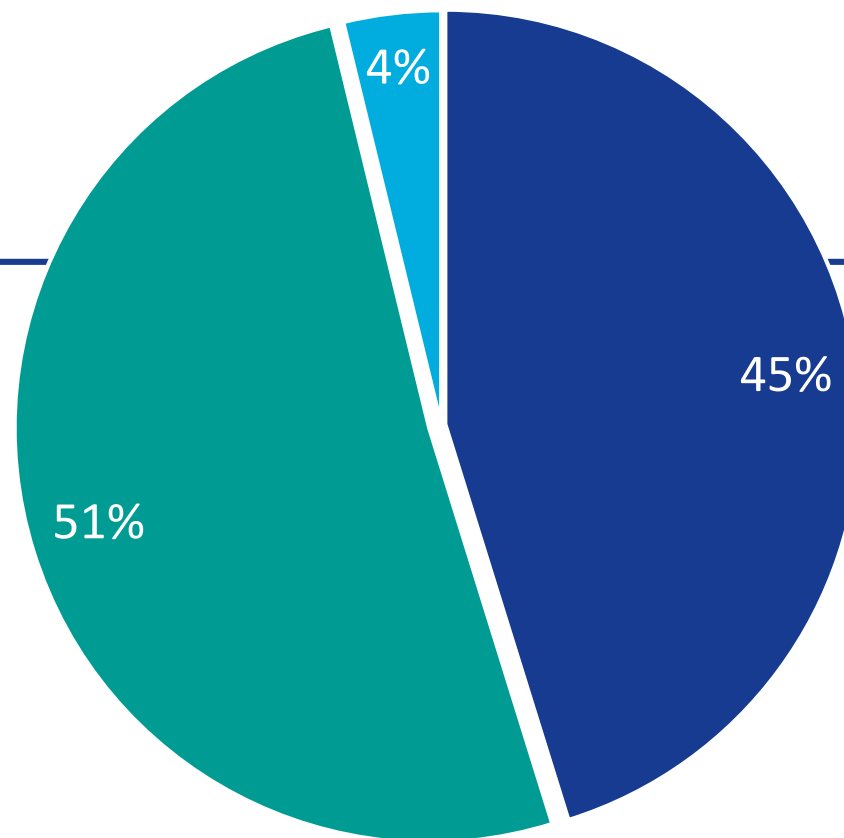


Уровень враждебности студентов 1 курса в 2023-2024 учебном году (Шкала враждебности Кука – Медлей)





Показатели агрессивности среди студентов первого курса в 2024-2025 учебном году (опросник Л.Г. Почебут)

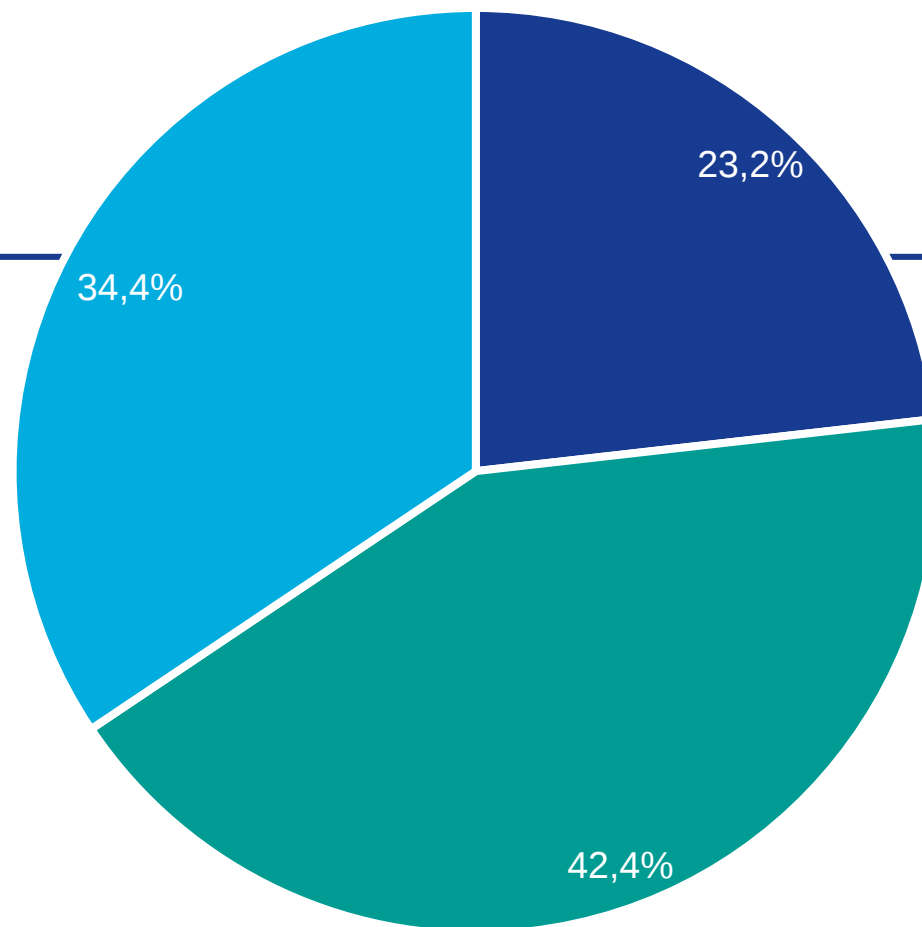


■ Низкая агрессивность ■ Средняя агрессивность ■ Высокая агрессивность



Показатель аутоагрессии (Тест агрессивности опросник Л.Г. Почебут)

- Высокий уровень аутоагрессии
- Средний уровень аутоагрессии
- Низкий уровень аутоагрессии





Обучение

Преподаватели

1. Программы повышения квалификации, школа кураторов;
2. «Психологические основы построения эффективного взаимодействия со студентами»;
3. «Деструктология»;
4. Онлайн-курс на платформе MOOC: «Психология трудных жизненных ситуаций»; «Работа с одаренными студентами»;

Студенты

1. Волонтерские программы: «Ментальные волонтеры» и «Всегда рядом»;
2. Программа: Онлайн-курс на платформе MOOC «Психология трудных жизненных ситуаций»;
3. Школа старост



Центр социально-психологического
сопровождения студентов ННГУ



Обучение руководителей и преподавателей нижегородских школ и ВУЗов



Как реагируют на трудные ситуации?



Воспринимают себя
в роли **«жертвы
обстоятельств»**



Используют
неконструктивные
способы выхода из
различных ситуаций



Не имеют для этого
ресурсов, **нет знаний о
конструктивных
стратегиях поведения**





Программы

1. Программа по развитию сопротивляемости студентов
2. «Ментальные волонтеры»; «Всегда рядом»;
3. Программа по сопровождению лиц с ОВЗ
4. «Цикл встреч: группы эмоциональной поддержки»

Программа формирования психологических детерминант сопротивляемости в образовательной среде вуза

Существует потребность внедрения в образовательный процесс специализированных:

- **программ**
- **курсов**
- **психолого-педагогических технологий**, направленных на развитие сопротивляемости личности различным жизненным ситуациям

Причем не только в получении знаний о стратегиях поведения, но и в формировании умений и навыков **в построении эффективного поведения на основе собственных ценностных ориентаций**

Сопротивляемость

Сопротивляемость является важнейшим свойством личности студентов определяющим **стратегию их поведения и деятельности в различных ситуациях**

Сопротивляемость личности у студентов определяет **устойчивость личностных проявлений, а также их осознанную вариативность и гибкость**



этапы формирования сопротивляемости как свойства личности в студенческом возрасте

1 этап - информационный

- Обогащения студентов системой специальных знаний о возможных способах поведения в различных ситуациях:
- Знания о том, что представляет собой самоотношение (**отношение к себе, Я-концепция; знания об отношениях к другим людям; знания об отношении к деятельности**)
- Эти основные сферы жизни определяют и основные жизненные ситуации
- Разработана система занятий (**лекции-беседы; дискуссии; психологическая гостиная, вебинары, семинары**)

2 этап - формирование системы ценностных ориентаций личности.

- На этом этапе студенты сравнивают различные стратегии поведения людей в различных жизненных ситуациях, включая образовательные
- Система занятий со студентами включает в себя **беседы-дискуссии, обсуждение совместно просмотренных фильмов**
- Предметом особого рассмотрения являются **экстремальные ситуации**, а также ситуации насильственного общения
- В дискуссиях на данном этапе работы, предметом особого рассмотрения являются ситуации агрессивного, деструктивного поведения

3 этап - деятельностный

- Целью являлось **изучение возможности студентов строить реальное поведение на основе ценностных ориентаций своей личности**
- **Форум- театр**
- **Формы организации - волонтерская деятельность**



Психологическая гостиная

- За время работы Центра с 2019 г. 2582 студента приняли участие в психокоррекционных мероприятиях
- С 2019 по 2025 гг. в работе "Психологической гостиной" было подготовлено наставниками - психологами 52 студента-волонтера



Программа «Ментальные волонтеры» и «Всегда рядом»



Цель	Формирование у студентов-иностранцев базовых компетенций в оказании допсихологической помощи в рамках волонтерской деятельности с учетом кросс-культурных различий, этических норм и научно обоснованных методов.
Длительность	72 академических часа на платформе MOOC+ 24 академических часа тренинговой работы
Задачи	1. Ознакомить с основами допсихологической помощи 2. Развитие навыков эмпатического слушания и проведения поддерживающих бесед. 3. Обучение навыкам работы с острыми эмоциональными состояниями (стресс, тревога, горе). 4. Разбор этических принципов работы волонтера в сфере психологии. 5. Включение студентов в реальные проекты психологической поддержки. 6. Наставничество и супервизия со стороны опытных специалистов.

**Содержательный
блок**

Модуль 1.

Специфика работы психолога и психиатра. Этические принципы и методы работы. Особенности волонтерской деятельности в сфере допсихологической помощи. Личностные качества студента-волонтера.

Модуль 2.

Маркеры и диагностика депрессивного состояния. Особенности работы с острыми стрессовыми реакциями. Методы и техники психической саморегуляции. Отработка усвоенных навыков.

Модуль 3.

Знакомство с понятиями эмоционального интеллекта, эмпатии. Техники и приемы активного и пассивного слушания. Разбор практических кейсов.

**Результативный
блок**

По итогам обучения волонтеры освоили базовые компетенции в оказании допсихологической помощи: научились дифференцировать собственные эмоциональные состояния и эмоциональные состояния других людей, освоили техники психической саморегуляции и помощи другим людям в состоянии острого стресса.



Центр социально-психологического
сопровождения студентов ННГУ

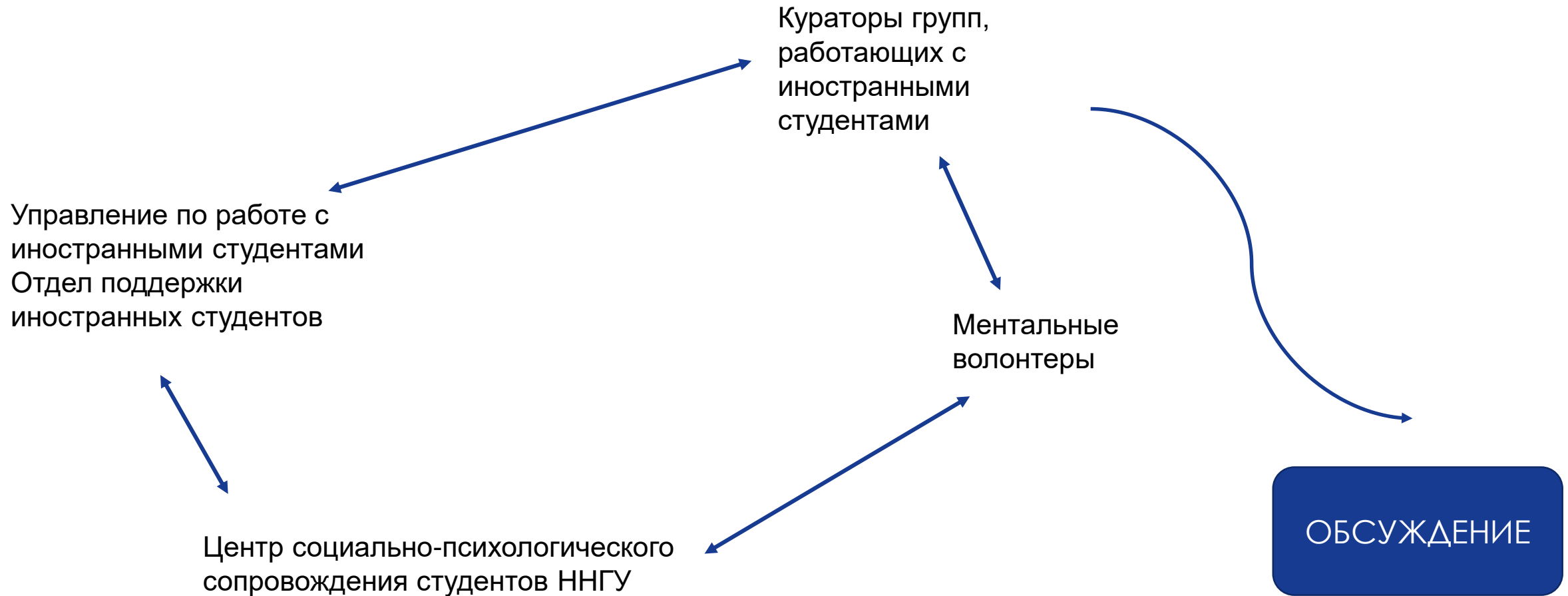


Волонтерские программы





Взаимодействия структур ННГУ при сопровождении иностранных студентов



Вторичная профилактика



СОПРОВОЖДЕНИЕ ГРУПП РИСКА

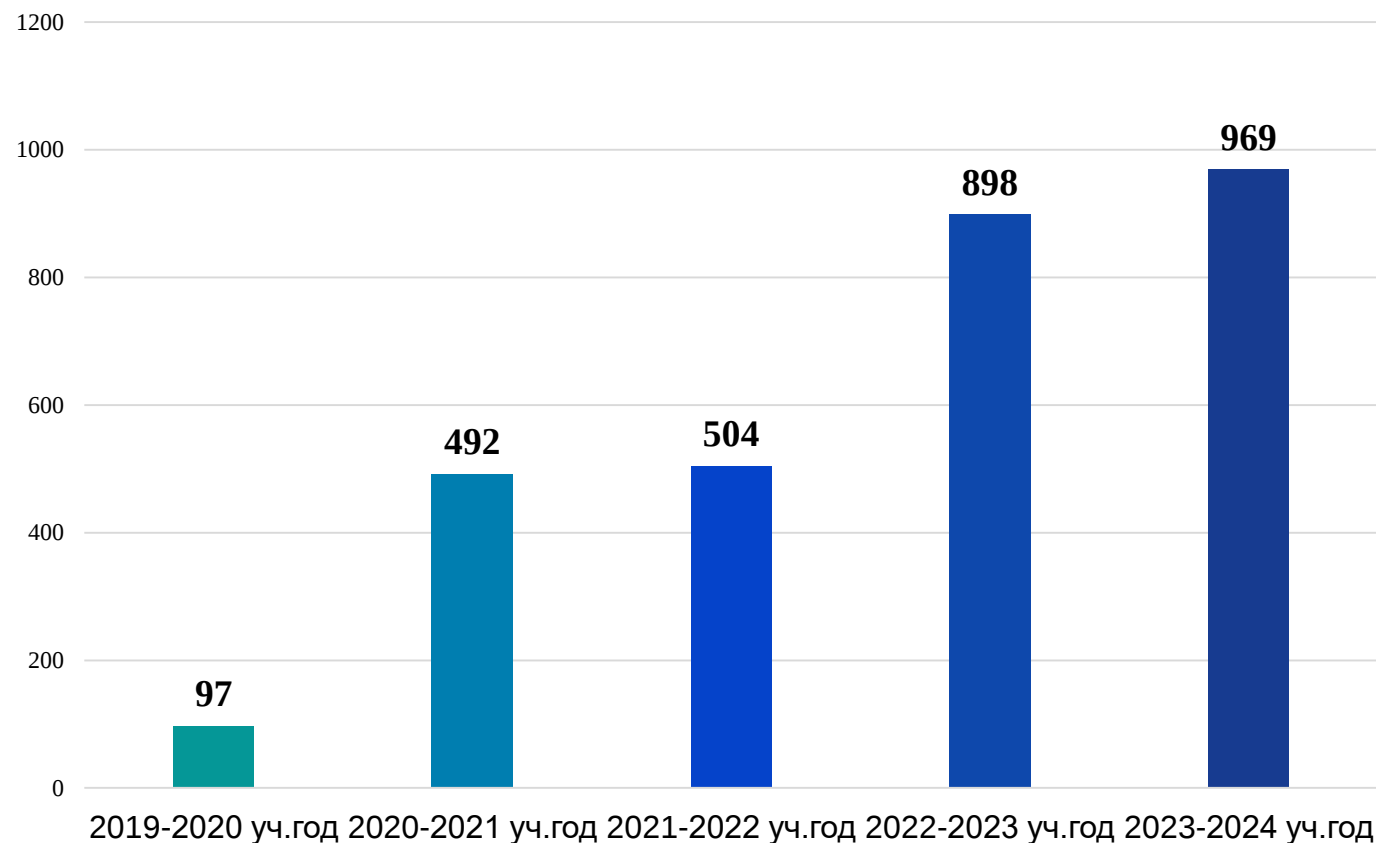


1. Углубленное тестирование с применением комплексных методик ООО «Иматон»;
2. Индивидуальное консультирование;
3. Взаимодействие с врачами (невролог; психиатр, ресурсный Центр)
4. Комната психологической разгрузки;
5. Использование комплекса «Ритм-полет»
6. Семинар-тренинг.



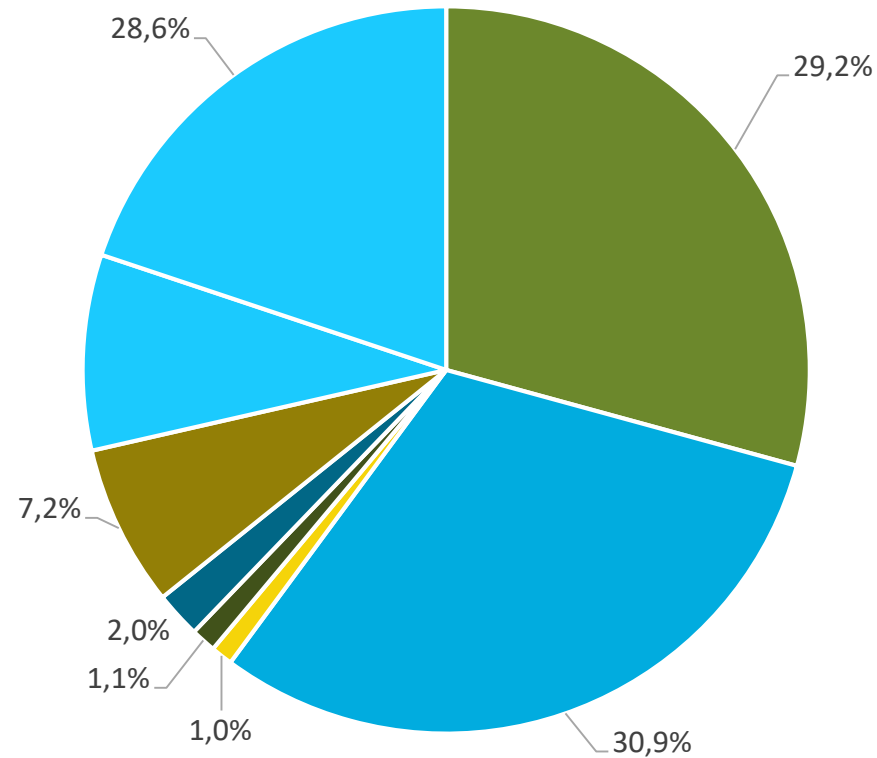
За период начала 2024 - 2025
учебного года (сентябрь –
апрель) в Центре прошло 769
индивидуальных консультаций

Количество индивидуальных консультаций





Распределение по тематикам консультаций за последние 3 года



- Психоземotionalное состояние
- Суицидальные тенденции
- Личные особенности
- Расстройства личности
- Трудности адаптации
- Трудности коммуникации
- Профориентация



Центр социально-психологического
сопровождения студентов ННГУ



**Комната
психологической
разгрузки**

**Посетили более 500
студентов**

Цель

Реализация эффективного психологического сопровождения студентов с ОВЗ и инвалидностью в условиях ВУЗа

Длительность

72 академических в очном формате

Задачи

1. Помочь участникам освоить практики сосредоточения на настоящем моменте, повысить осознанность своих мыслей, эмоций и действий;
2. Обучить студентов эффективным способам управления эмоциями в условиях стресса и неопределенности;
3. Сформировать у участников способность эффективно справляться с внешними стрессорами и снижать их влияние с методов саморегуляции;
4. Развить навыки продуктивного взаимодействия, эмпатии, конструктивной коммуникации, разрешения конфликтов;
5. Укрепить внутренние ресурсы участников.

**Содержательный
блок**

Модуль 1.
«Искусство осознанного присутствия: принятие и гармония с собой». Поиск внутреннего личностного ресурса.

Модуль 2.
«Мастерство эмоционального равновесия: стратегии саморегуляции и управления стрессом». Развитие устойчивости к стрессам. Формирование навыков регулирования эмоций.

Модуль 3.
«Стрессоустойчивость: практики преодоления и внутренней гармонии»

Модуль 4.
«Искусство диалога: развитие навыков общения и гармонизация отношений». Формирование и получение навыков осознанного присутствия.

**Результативный
блок**

Цикл был ориентирован на поддержку эмоционального состояния участников, развитие их психологической устойчивости, а также обучение навыкам эффективного преодоления стрессовых ситуаций, характерных для студенческой жизни.



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО



Третичная профилактика

- Межведомственное взаимодействие специалистов (психолог-психиатр-служба безопасности ВУЗа);
- **Медико-Психологическое сопровождение (совместно с ГБУЗ №1);**
- Консультирование семьи, кураторов;
- Работа в комнате психологической разгрузки;
- Формирование компенсаторного механизма деструктивного поведения, развитие умений преодоления стресса;



Межведомственное взаимодействие



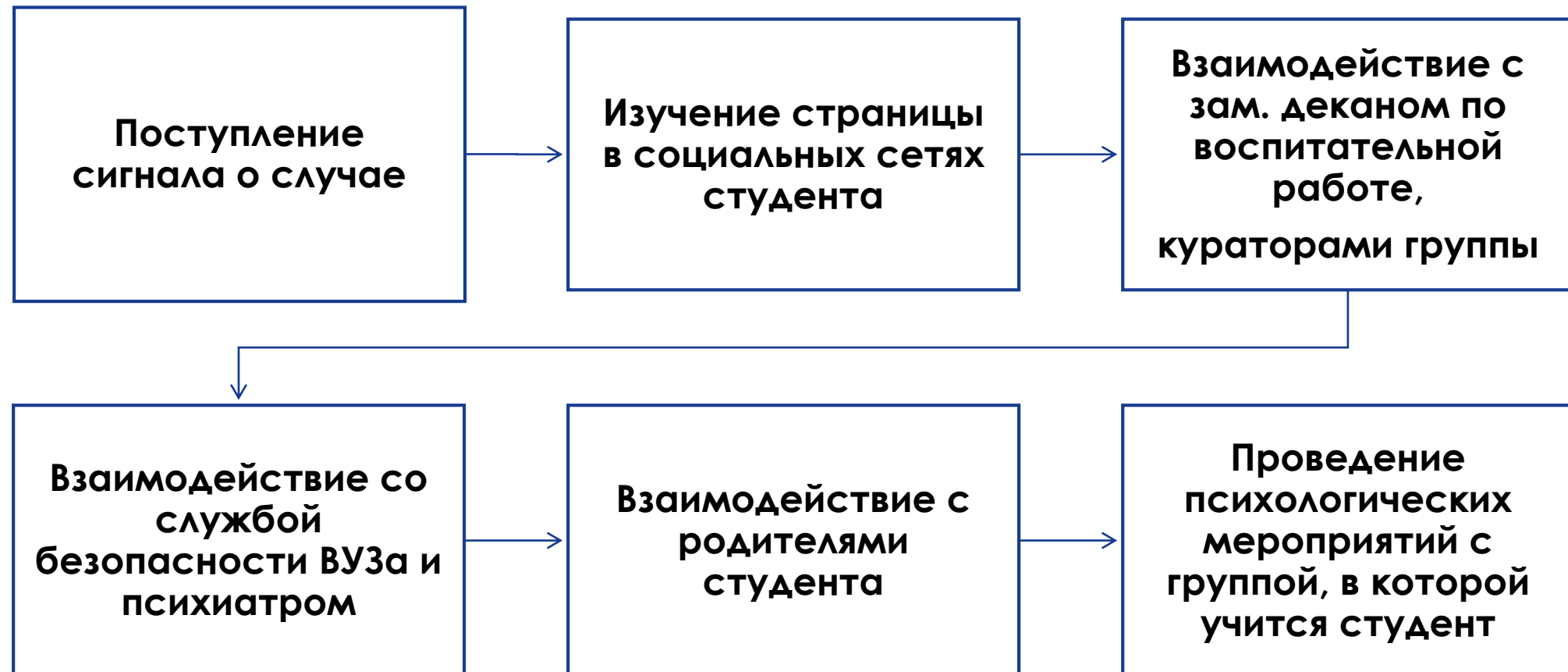


Межведомственная команда ННГУ





Алгоритм третичной профилактики



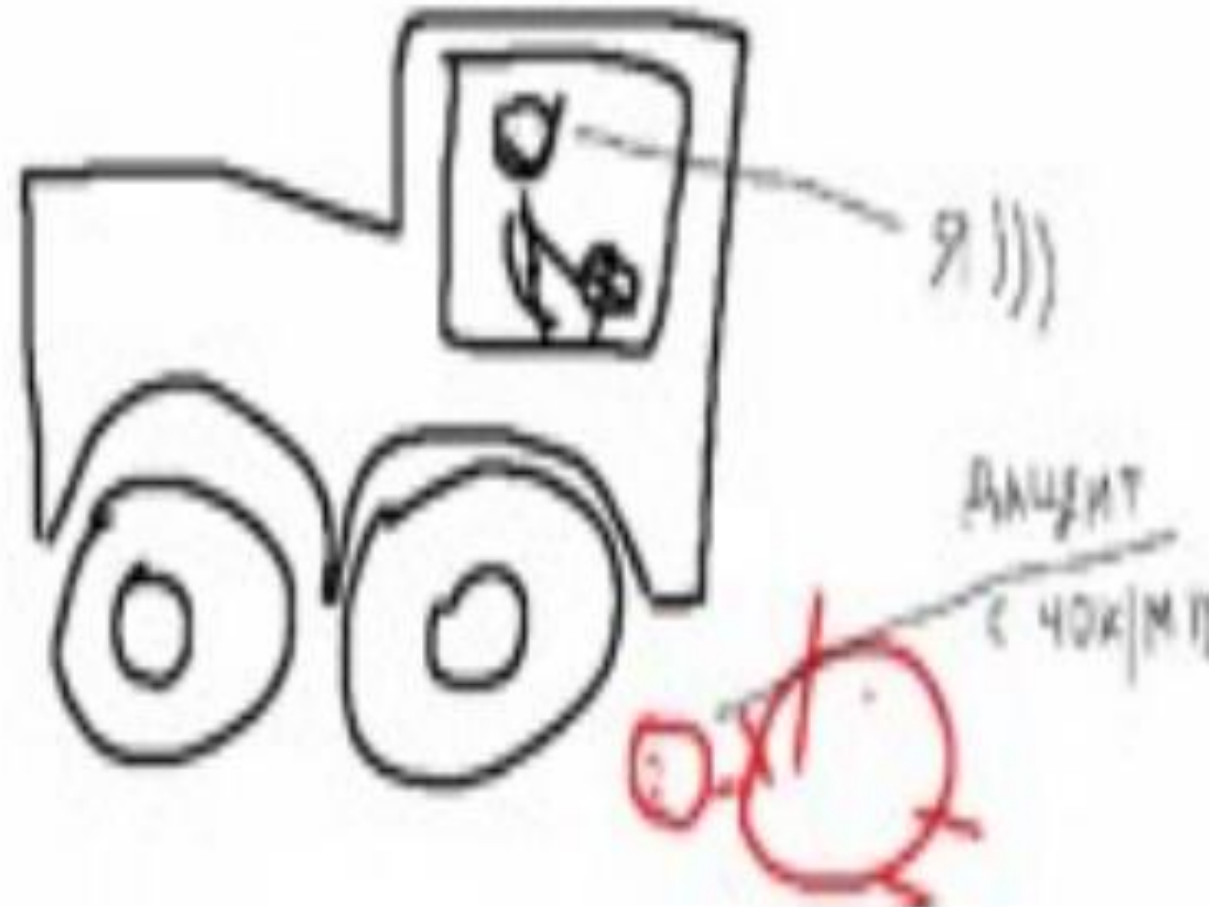
ПОСЛЕДНИЕ КЕЙСЫ С НЕАДЕКВАТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СТУДЕНТОВ



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Эпизод 1 «Угроза преподавателю»

Студент выслал преподавателю рисунок с агрессивным и угрожающим подтекстом. На нем был изображен трактор, за рулем которого студент указал себя, а под колесами - своего преподавателя. Участников рисунка студент подписал, дабы не возникало сомнений. Надпись «дацент с чоком». Слово «Чок» - может быть расшифровано, как «чистый оборонный капитал».





Эпизод 2

Студент разместил в социальных сетях тексты с присутствием тематики суицидальных мыслей:

- «И все-таки мы умрем в один день взявшись за руки»;
- «Если я в конец не размотивируюсь и не кану в Лету, пусть это будет метафорой, в сентябре вместе как минимум с $\frac{1}{4}$ своих нынешних однокурсников, которые причиняли мне все это время, что я был в этой группе, боль и страдания, которые предавали меня, и которые подвели меня к удручающей ситуации..»

Эпизод 3

Студент участвовал в
экстремистских сообществах
(Мужское движение, Мужское
государство) – травля,
преследования, угрозы в
отношении женщин



Анкета обратной связи



Анкета разработана психологами Центра СПСС, направлена на наблюдение за студентами группы риска и обратную связь от кураторов и заместителей по воспитательной работе

В анкете представлено 8 вопросов, её заполнение занимает минимальное количество времени, но даёт более полное представление социализации студента

Информация собирается кураторами групп раз в квартал

Контактные данные

Телефон: +7(920)077-81-82

Почта: cspss@unn.ru

