

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ

Номинация 1. Программы по профилактике рисков отклоняющегося
поведения в молодежной среде

**Комплексная программа профилактики проявлений отклоняющегося
поведения субъектов образовательного процесса КФУ**

Авторский коллектив КФУ:

Виноградова Юлия Владимировна – директор Департамента Департамент по
молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы
физкультурно-спортивного воспитания (ДМП);
Ахметшина Алина Гусмановна – заведующий центра коллективного
пользования (ЦКП) «Психологическая клиника»;
Воробьева Эльвира Наильевна – психолог ЦКП;
Ганеева Руфина Равильевна – руководитель Отдела организации медико-
профилактической работы и психологической помощи ДМП;
Хабибуллина Ирина Сергеевна - психолог ЦКП,
Потапова Аделя Рафисовна - психолог ЦКП,
Гафарова Алия Анваровна - психолог ЦКП,
Закирова Неля Ришатовна – психолог отдела ДМП;
Набиуллина Диляра Робертовна - психолог отдела ДМП;
Абрамчева Валерия Владимировна - психолог отдела ДМП;
Мингалиев Гамир Зинурович - психолог отдела ДМП

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный
университет» Центр коллективного пользования «Психологическая клиника»
КФУ

Содержание

1.ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ.....	3
2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА).....	4
3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ.....	5
ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	7
8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	8
9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ	20
ПРОГРАММЫ	20
10.1 ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ	20
10.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
10.3 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
10.4 ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
11. СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И	25
СЕРВИСЫ	25
12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ	26
Приложение 1	28
Тематический план программы (полный).....	28

1.ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Социальные риски, связанные, прежде всего, с увеличением числа противоправных действий и проявлений агрессивного и аутоагрессивного поведения среди студенческой молодежи, снижением толерантности при взаимодействии всех участников образовательного процесса актуализируют необходимость развития системы психологического сопровождения и первоочередной системы профилактики отклоняющегося поведения у обучающихся образовательных организаций высшего образования.

Не менее серьезным социальным вызовом является пропаганда насилия в межличностном взаимодействии, несформированность у значительной части обучающейся молодежи коммуникативных компетенций, что часто провоцирует силовое разрешение конфликтных ситуаций и неумение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие.

В основе резонансных проявлений этих социальных рисков часто лежат проблемные варианты эмоционального развития молодых людей, психологического неблагополучия вызывающие поведенческие нарушения. Согласно данным масштабного исследования Российской академии образования с участием 21921 студента первых курсов из 22 университетов в 8 федеральных округах Российской Федерации, у 20,9% первокурсников наблюдаются эмоциональные проблемы, связанные с повышенной возбудимостью, склонностью к депрессивным состояниям, частыми сменами настроения, тревожностью. При этом у 8,7% молодых людей уже отмечаются проблемы поведения, выраженные, в том числе во взаимодействии с однокурсниками. Эти популяционные данные, как и остросоциальные проявления агрессивного и аутоагрессивного поведения студентов, подтверждают острую необходимость в системе высшего образования комплексного психологического сопровождения участников образовательного процесса, с обязательным внедрением программы по психологической профилактике.

Важной компонентой системы высшего образования в современных условиях становится безопасность образовательной среды. Фактор безопасности образовательной среды включает в себя не только внешнесредовые показатели, но и показатели психологического здоровья субъектов образовательного процесса, прежде всего обучающихся. В этом контексте значимым становится динамика показателей психического здоровья и благополучия обучающихся. Одним из инструментов поддержания психологического благополучия является построение комплексной программы психологической профилактики, направленной на развитие способности преодоления сложных жизненных ситуаций для студентов, а также на развитие адаптивных ресурсов личности обучающегося для предотвращения развития различных форм отклоняющегося поведения.

Программа направлена на комплексное вовлечение в профилактическую работу студентов с 1 по 5 курс всех подразделений Казанского (Приволжского) федерального университета всех уровней подготовки с привлечением к реализации программы структурных подразделений, заместителей директоров

по социальной и воспитательной деятельности, кураторов академических групп, профессорско- преподавательский состав, психологов центра коллективного пользования «Психологическая клиника», а также психологов психологической службы Департамента по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания КФУ при участии сотрудников МВД по РТ и ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер»

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

Данная программа разработана для обучающихся всех структурных подразделений Казанского (Приволжского) федерального университета с 1 по 5 курс всех уровней образования. Возраст целевой аудитории от 17 лет.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - организация комфортной и безопасной среды для жизни в Вузе как основного компонента профилактики отклоняющегося поведения, а также повышение уровня адаптивных ресурсов личности посредством построения системы психологического сопровождения.

Задачи:

- обеспечение качества и доступности психологической помощи, в том числе экстренной, обучающимся и работникам КФУ;
- создание условий для укрепления психологического благополучия, психического здоровья и позитивной социализации обучающихся, психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях, в том числе оказания экстренной психологической помощи обучающимся и работникам КФУ;
- развитие внутриведомственного и межведомственного взаимодействия в целях повышения качества психологической помощи и обеспечения комплексного подхода к решению психологических трудностей обучающихся КФУ;
- содействие построению и реализации личных профессиональных планов обучающихся КФУ;
- содействие укреплению духовно-нравственной сферы обучающихся и сотрудников, в том числе развитие межкультурной толерантности и традиционных семейных ценностей;
- организация мероприятий по оценке риска, профилактике и коррекции агрессивного и аутоагрессивного поведения обучающихся, формированию жизнестойкости и конструктивных навыков межличностного взаимодействия (МБОС, СПТ);

- профилактика и оказание психологической помощи в преодолении кризисных ситуаций, эмоционального выгорания, личностных и профессиональных деформаций педагогических работников КФУ

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ

ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Правовым основанием для разработки Программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 16.04. 2022 г. № 108 – ФЗ) [1]; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (07.05.2024 г. № 309) [2]; Федеральный закон от 23.06.2016 N 182-ФЗ "Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации"; Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в РФ (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-Кн) [3]; Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере образования и молодежной политики, затрагивающие вопросы организации деятельности психологических служб в образовательных организациях высшего образования [4]; Устав ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» [5]; Приказ КФУ от 19.08.2022 «О создании Центра коллективного пользования «Психологическая клиника КФУ»; Приказ КФУ от 28.09.2022 №01-03/1272/а «Об организации деятельности и утверждения Положении Центра коллективного пользования «Психологическая клиника» Института психологии и образования КФУ [6].

Иные нормативные правовые акты РФ в сфере образования и молодежной политики, затрагивающих вопросы организации просветительской деятельности психологических служб в образовательных организациях высшего образования. Методическим основанием для разработки Программы являются Федеральные документы: Приказ Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» [7]; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 марта 2016 г. № 07-871 "О психологической службе образования в Российской Федерации" [8]; Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования от 27 ноября 2023 протокол №9 (МИНОБРНАУКИ РОССИИ, от 06.12.2023г. № МН-11/5565) [9]; Методические рекомендации по организации психологического просвещения в образовательных

организациях высшего образования от 27 ноября 2023 протокол №9 (МИНОБРНАУКИ РОССИИ, от 06.12.2023г. № МН-11/5565) [10].

Методологическим основанием для разработки Программы являются следующие научные концепции и теории: субъектно-деятельностный подход (Рубинштейн СЛ., Абульханова К.А., Брушлинский А.В., Знаков В.В., Сергиенко Е.А.); историко-эволюционный подход в психологии личности (историкоэволюционная концепция личности) А. Г Асмолова; когнитивный транзактный подход к совпадающему со стрессом поведению (Р. Лазарус, С. Фолкман); отечественный подход к определению стресса (трудных жизненных ситуаций) и вопроса совладания с ним(и) (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, А.В., Н.Ф. Михайлова, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский); концепция многоуровневого онтопсихологического развития индивидуальности или структурно-генетический подход Б.Г. Ананьева; дифференциально-психологическая концепция структуры эмоциональной сферы человека Е.П. Ильина; структурно-функциональная концепция осознанной психической саморегуляции (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий); теории и концепции психологии развития и функционирования психики (Л.С. Выготский, Л.И. Анцыферова, Ю.И. Александров, Н.С. Лейтес, В.С. Мерлин, Д.Б. Эльконин, А.Г. Асмолов), в том числе, возрастного развития (Э. Эриксон, К. Юнг, Б.Г. Ананьев, В.В. Давыдов, Е.А. Сергиенко); дифференциальный подход к изучению защитного и совладающего поведения (Е.В. Либина, А.В. Либин, 1998); системный семейный анализ и психотерапия семьи (М. Боуэн, В. Сатир, С. Минухин, А.Я. Варга, А.С. Спиваковская, А.В. Черников, Э.Г. Эйдемиллер); концепция эмоционального интеллекта И.Н. Андреевой; теория самоактуализирующейся личности А.Маслоу, К.Роджерса; смысловая концепция личности (деятельностная психология смысла/концепция психологии смысла) Д.А. Леонтьева.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется частично с 2024 года, актуальная версия программы, дополненная новыми методами будет внедрена с ноября 2025 года.

Охват программы составляет 15000- 20000

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Построение и развитие эффективной системы психологической профилактики в Вузе
- Повышение психологического комфорта обучающихся в учебном процессе и, как следствие, повышение учебной мотивации и потребности в получении знаний, создание условий для самоопределения обучающихся.

- Развитие большей психологической компетентности педагогов, специалистов по работе с молодежью, кураторов групп.
- Успешная адаптация обучающихся в учебно-воспитательном процессе.
- Повышение психологической культуры обучающихся.
- Повышение толерантности в отношениях между участниками образовательного процесса, благоприятного психологического климата в вузе

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В качестве основного критерия оценки эффективности программы профилактики является увеличение процента прохождения мониторинговых исследований, а также качественные и количественные изменения по результатам прохождения данных диагностических исследований. Прежде всего оценка проводится по двум мониторингам – социально-психологическое тестирование (далее СПТ), направленное непосредственно на определение рискогенности среды, также СПТ позволяет определить степень психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях и выявить обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в дезадаптивные формы поведения, в том числе в зависимые формы поведения. СПТ проводится на обучающихся первого курса всех уровней и направлений подготовки. Второй диагностический инструмент- методика «Мониторинг психологической безопасности образовательной среды» (далее МБОС), включает в себя 3 основные методики: методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунге; опросник уровня агрессивности Басса – Перри ВРАQ – 24; шкала самооценки уровня тревожности (Ч. Д. Спилгера, Ю.Л. Ханина). Цель МБОС – определение личностно-психологических особенностей обучающихся, а также выявление студентов, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении (наличие высоких показателей депрессии, агрессии и тревоги). Таким образом, две эти диагностические методики дают возможность отслеживать не только количественные, но и качественные изменения в состоянии обучающихся, что позволит оценить и эффективность программы профилактики.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Тематика	Количество часов
1.	«Открывая мир студенчества» адаптационный квест	80
2.	Стресс и депрессия: как их распознать? Клинический и психологические аспекты	4
3.	Конфликты. Что я могу через конфликтологию привнести в этот мир?	1,5
4.	Профилактика социально-негативных явлений. Популяризация здорового образа жизни	18
5.	Диагностика адаптивных ресурсов обучающихся (Фрайбургский опросник)	20
6.	Мониторинговые исследования обучающихся (СПТ и МБОС)	45
7.	Социально- психологический портрет студента	2
8.	«Тайм- менеджмент: или как управлять временем»	3
9.	Взаимодействие с подразделениями	8
10.	Адаптационные тренинги для студентов первого курса	18
11.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	20
12.	Встреча с клиническим психологом	2
13.	«Здоровый образ жизни» акция	2
14.	Профилактика аддиктивного поведения среди студентов	18
15.	Адаптационные беседы для студентов первого курса на темы	6
16.	Профилактика ВИЧ/СПИДа среди молодежи	8
17.	Встреча с руководителем центра по работе с зависимыми	2
18.	Кураторские часы «Как пережить стресс»	6
19.	«Экзамены без паники и стресса»	21
20.	Твои ресурсы, студент КФУ!	14
21.	Профилактика негативных социальных явлений	14
22.	Развитие адаптивных ресурсов студента – лекции для кураторов 1 курса	2
23.	Профилактика отклоняющегося поведения	16
24.	Индивидуальные консультации для обучающихся с низким уровнем адаптивных ресурсов	-
25.	Выработка эффективных копинг-стратегий совладания со стрессом для преподавателей	16
26.	Программа получения помощи детям участников СВО	16
27.	Волонтеры и наставники - проект	10
28.	Собрание старост академических групп	6
29.	«Здоровый образ жизни – залог психологического здоровья», «Личностный рост первокурсника» «Учимся решать проблемы»	12

30.	Профилактика употребления психоактивных веществ	16
31.	«Чистое поколение» профилактическая операция	10
32.	Развитие креативности, организаторских способностей у студентов и профилактика негативных социальных явлений в молодежной среде	12
33.	Индивидуальные консультации для студентов и сотрудников	-
34.	Разработка и размещение информационно-просветительских буклетов о возможности получения помощи, о пропаганде здорового образа жизни, профилактике негативных социальных явлений среди молодежи.	20
ИТОГО		449

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная профилактическая программа реализуется в Казанском (Приволжском) федеральном университете совместно со всеми структурными подразделениями, входящими в состав головного вуза г. Казань. Центром коллективного пользования «Психологическая клиника» и Департаментом по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания (далее Департамент по молодежной политике) и Отделом организации медико-профилактической работы и психологической помощи совместно с 16 институтами/ факультетом реализуется комплексная работа по профилактике отклоняющегося поведения рассчитанная на один учебный год. Привлечение в профилактическую работу всех структур университета дает возможность полноценно охватить максимальный контингент обучающихся с учетом их специфики направления подготовки, которое они осваивают. Одним из важных компонентов программы является работа, направленная на адаптацию студентов первого курса. Именно адаптационные мероприятия выступают важной превентивной мерой в процессе формирования отклоняющегося поведения в молодежной среде. Адаптационные мероприятия программы включают в себя различные формы взаимодействия обучающихся с университетом, с другими студентами, информирование о возможностях получения психологической помощи – все это способствует более мягкому вхождению в среду студенчества и тем самым снижая риски возникновения отклоняющегося поведения.

Разнообразие направлений/профилей, реализуемых в Казанском (Приволжском) федеральном университете и количество обучающихся очной и очно-заочной формы обучения определяет сложность поставленной профилактической задачи, однако создает условия для разработки программы, которая может выступать в последующем универсальной основой для построения подобных программ в других университетах.

Программа профилактики реализуется как в очном, так и в дистанционном формате.

В очной форме проводятся лекции, практические занятия (семинары), квесты, творческие занятия, мастер-классы, кинолектории. Дистанционно проводятся вебинары и лекции.

Лекции – очные выступления сотрудников университета (психологов, кураторов академических групп, специалистов отдела) и приглашенных специалистов (из ведомств, работающих в данном направлении) по определенной заданной теме/ проблеме.

Практические занятия (семинары) – формат, в рамках которого обучающиеся могут в активной форме взаимодействовать с ведущим и группой по заданной тематике/ проблеме, получая новые знания и навыки.

Квест — это интерактивное мероприятие, в ходе которого участники решают задачи и выполняют задания, направленные на понимание собственных индивидуально-личностных особенностей, а также особенностей окружающих людей/ группы для построения эффективной стратегии взаимодействия в рамках разных видов деятельности: учебной, внеучебной и тд.

Мастер-класс – ориентированное на получение практических навыков интерактивное мероприятие, в рамках которого участники могут задавать вопросы, получать обратную связь и активно участвовать в обсуждениях и упражнениях.

Творческие задания (эссе) - специальные активности, которые способствуют развитию креативного мышления и позволяют участникам выражать свои идеи и чувства через различные формы. По итогам встречи проводится обсуждение и даются психологические рекомендации. Формат творческих заданий способствует командообразованию внутри академической группы.

Вебинары - дистанционные лекции приглашенных экспертов в различных областях (преподавателей КФУ, практикующих психологов, сотрудников Психологической клиники и психологов Департамента по молодежной политике). Мероприятия в формате вебинара проводятся с различной периодичностью в соответствии с тематическим планом программы на платформе Яндекс Телемост.

Кинолектории - формат встреч, предполагающий обсуждение научно-популярных фильмов в контексте заявленной проблематики. Данный формат активно способствует вовлечению всей группы во взаимодействие с ведущим, а ведущему дает возможность понять обучающихся, увидеть их призму восприятия того или иного вопроса.

Ниже представлено описание тематик в соответствии с тематическим планом.

1. «Открывая мир студенчества» адаптационный квест

Психологический квест, направленный на адаптацию иногородних студентов, проживающих на территории общежитий КФУ. Квест предполагает несколько станций, в каждой из которых перед обучающимися ставится общая задача.

Станции квеста: «Знакомство», «Мы команда», «Мост доверия», «Психологический квиз», «Эмоциональный баланс» и «Шеринг».

Основные задачи данного квеста:

- Развить коммуникативные навыки и работу в команде.
- Обучить методам эффективного управления стрессом, конфликтами и эмоциональной регуляции.
- Организовать взаимодействие первокурсников с представителями студенческого совета.
- Сформировать позитивное и доверительное отношение к психологической помощи.

2. Стресс и депрессия: как их распознать? Клинический и психологические аспекты

Проведение обучающего семинара в Институте фундаментальной медицины и биологии. Рассмотрение понятий «стресс», «депрессия» в контексте медицины и психологии. Способы совладания со стрессом и возможности преодоления депрессивных состояний.

3. Конфликты. Что я могу через конфликтологию привнести в этот мир?

Конкурс эссе для студентов кафедры конфликтологии на тему «Я и моя будущая специальность: что я могу через конфликтологию привнести в этот мир». В рамках конкурса студенты могут объединяться в группы, и писать коллективные конкурсные работы, по итогам также происходит формулирование тезисов по работам студентов — это способствует командной работе, более подробному пониманию понятия «конфликт» и профилактирует конфликтные ситуации в группе.

4. Профилактика социально-негативных явлений. Популяризация здорового образа жизни

Определение здоровья: физическое, психологическое и социальное. Факторы, определяющие физическое здоровье. Роль физической активности, правильного питания и сна. Психология стресса и управления им. Психологическое благополучие и качество жизни. Факторы, влияющие на качество жизни. Способы улучшения качества жизни.

5. Диагностика адаптивных ресурсов обучающихся (Фрайбургский опросник)

Методика оценки свойств личности обучающегося, способствующие его адаптивным возможностям.

6. Мониторинговые исследования обучающихся (СПТ и МБОС)

В качестве основного тестирования ЦКП в соответствии с приказом АТК и министерства образования, дважды в год проводит мониторинговое исследование «Мониторинг психологической безопасности образовательной среды», направленный на определение личностно-психологических особенностей обучающихся, а также выявление студентов, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении, группы риска, которая определяется по наличию высоких показателей депрессии, агрессии и тревоги).

Социально-психологическое тестирование.

Методика предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению.

СПТ позволяет определить степень психологической устойчивости в трудных жизненных ситуациях, а также выявить обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в дезадаптивные формы поведения.

7. Социально- психологический портрет студента

Практическая мастерская «Социально-психологический портрет студента». Работа в данном формате предполагает интерактивное взаимодействие с кураторами академических групп, направленную на понимание особенностей той группы обучающихся, с которой предстоит работать куратору в контексте социально-психологических изменений.

8. «Тайм- менеджмент: или как управлять временем»

1.Понятие тайм-менеджмента. Основные аспекты тайм-менеджмента (Постановка целей, Приоритезация задач, Планирование, Организация рабочего процесса, Мониторинг и анализ);

2.Практические приемы тайм-менеджмента (Техника 2-минут, Правило 80/20 (Принцип Парето), Использование технологий)

3.Применение тайм-менеджмента

9. Взаимодействие с подразделениями

Обратная связь с институтами/факультетом по полученным результатам мониторинговых исследований. Вопросы от кураторов групп по организации адаптационных тренингов и тд.

10.Адаптационные тренинги для студентов первого курса

Тренинги направлены на включение студентов в образовательную среду, уменьшение уровня стресса и тревожности, а также для формирования позитивной социализации и адаптации к новым условиям жизни. Первокурсников учат разбираться в механизмах общения и способами управления своими эмоциями в конфликтных ситуациях.

11.Физическая культура и основы здорового образа жизни

Цикл лекций

Физическая активность и ее влияние на организм, Правильное питание для поддержания здоровья, Психоэмоциональное здоровье, Спортивные игры и командные виды спорта; Итоги и рекомендации по внедрению ЗОЖ в жизнь

12.Встреча с клиническим психологом

Встреча в формате открытого диалога со старостами академических групп по теме «Отклоняющееся поведение в студенческой среде» (маркеры агрессивного и аутоагрессивного поведения у студентов);

13.«Здоровый образ жизни» акция

Акция "Здоровый образ жизни" направлена на пропаганду здорового образа жизни, повышение уровня физической активности, улучшение осведомленности о принципах правильного питания и профилактики заболеваний. Цель акции — вовлечь участников в активное участие в мероприятиях и изменить восприятие здоровья в обществе. Проводится совместно с обучающимися Института физики.

14.Профилактика аддиктивного поведения среди студентов

Организация и проведение цикла тренингов, направленных на профилактику аддиктивного поведения.

Психологические тренинги для профилактики аддиктивного поведения направлены на развитие осознанности, устойчивости к стрессу, уверенности в себе и навыков самоуправления. Такой подход может значительно снизить вероятность возникновения аддиктивных форм поведения и улучшить общее качество жизни участников образовательного процесса.

Тренинги включают в себя следующие виды тренинга: тренинг осознанности (Mindfulness); тренинг управления стрессом; тренинг самооценки и уверенности в себе; тренинг по навыкам отказа; тренинг по развитию социальной поддерживающей сети

15.Адаптационные беседы для студентов первого курса

Адаптационные беседы-тренинги для студентов первого курса на темы: Организация и проведение адаптационных бесед- тренингов для студентов первого курса на темы

«Моя группа: сложности, открытия, планы»,

«Эффективная коммуникация с сотрудниками

университета», «Моя малая Родина как часть нашей

России», «Моя первая сессия: страхи и помощь»

16.Профилактика ВИЧ/СПИДа среди молодежи

Лекции приглашенных специалистов ГАУЗ «Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Министерства здравоохранения Республики Татарстан

17.Встреча с руководителем центра по работе с зависимыми

Лекция в формате открытого диалога от руководителя Центра профилактики зависимостей «Выбор».

18.Кураторские часы «Как пережить стресс»

Кураторские часы в форме киноклуба: просмотр и обсуждение документального фильма «Как пережить стресс».

19.«Экзамены без паники и стресса»

Тренинг «Экзамены без стресса» для студентов 1 курса

20. Твои ресурсы, студент КФУ!

Введение в тему «Трудные жизненные ситуации»

Повышение осведомленности о трудных жизненных ситуациях.

1. Мини-лекция: «Что такое трудные жизненные ситуации?»
2. Совместное с группой перечисление трудных жизненных ситуаций.
3. Групповая дискуссия: делимся личным опытом.

Трудные жизненные ситуации – неотъемлемая часть жизни человека

Повысить уровень знаний о природе стресса и его влияния на человека

1. Психологические аспекты трудных жизненных ситуаций.
2. Мини-лекция: «Что такое стресс?»
3. Как стресс влияет на психику.

Стресс как возможность роста Осознание участниками как последствий стресса, так и возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности

1. Упражнение-дискуссия: «Плюсы и минусы стресса»
2. Упражнение «Я и стресс»
3. Рефлексия занятия

Кризис: понятие и виды Объяснить понятие кризиса и его виды.

1. Мини-лекция: «Что такое кризис?»
2. Этапы прохождения кризисов.
3. Дискуссия «Почему кризисы полезны?»
4. Кризис, как механизм адаптации и изменения.

Какие копинг-стратегии я использую?

Выявить копинг-стратегии участников в преодолении стресса

1. Копинг-стратегии: адаптивные и неадекватные способы преодоления.
2. Упражнение «Тропа эмоций»
3. Упражнение «Я злюсь, когда...»
4. Рефлексия

Методы саморегуляции в преодолении стрессовых и кризисных ситуаций

Предоставить инструменты для саморегуляции в стрессовых и кризисных ситуациях

1. Мини-лекция: «Саморегуляция в кризисной ситуации»
2. Упражнение «Выкинь свои проблемы»
3. Упражнение «Расслабление через напряжение»
4. Упражнение «Лекарство от стресса»
5. Рефлексия

21. Профилактика негативных социальных явлений

Формы деструктивного поведения. Психологические причины деструктивного поведения. Последствия деструктивного поведения для человека и его окружения. Роль самооценки и саморегуляции в преодолении деструктивных тенденций. Профилактика деструктивного поведения

22. Развитие адаптивных ресурсов студента – лекции для кураторов 1 курса

Просветительские лекции для кураторов академических групп и специалистов по работе с молодежью, направленных на повышение адаптивных ресурсов обучающегося.

Как поддержать человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию?

Создать пространство для обсуждения и поддержки.

1. Мини-лекция: «Как поддерживать других в трудных ситуациях?»
2. Навыки активного слушания.
3. Групповая дискуссия: «Как справляться с психологическими последствиями трудной жизненной ситуации?»
4. Подведение итогов.
5. Раздатка контактов психологических служб для получения помощи.

Введение в тему: Эмоциональное выгорание

-познакомить участников с понятием синдромом эмоционального выгорания, этапами развития.

- выявить степень представленности синдрома эмоционального выгорания у педагогов - Интерактивная лекция «Синдром эмоционального выгорания»

Роль копинг - стратегий в преодолении эмоционального выгорания.

Развитие эффективных копинг-стратегий совладания со стрессом -

Интерактивная лекция «Копинг – стратегии, как фактор эмоционального выгорания»

-Диагностика копинг- стратегий

(Опросник «Способов совладающего поведения» Р. Лазаруса)

-Обсуждение результатов диагностики

-Выдача рекомендаций

23.Профилактика отклоняющегося поведения

Просветительские интерактивные лекции и групповые занятия с обучающимися КФУ по профилактике отклоняющегося поведения.

Примерный план лекций/групповых занятий:

1.Понимание отклоняющегося поведения

Описание: Введение в понятие отклоняющегося поведения, его виды и причины.

Методы: Интерактивные обсуждения, групповые задания для определения типов поведения, ролевые игры для иллюстрации ситуаций.

2. Эмоциональный интеллект и его значение

Описание: Как развитие эмоционального интеллекта способствует улучшению межличностных отношений и предотвращению конфликтов.

Методы: Упражнения на саморефлексию, групповая работа по анализу эмоций и их влияния на поведение.

3. Навыки разрешения конфликтов

Описание: Обучение методам конструктивного разрешения конфликтов и управлению стрессом.

Методы: Ролевые игры, обсуждения кейсов, групповые задачи на разработку стратегий разрешения конфликтов.

4. Профилактика зависимости

Описание: Введение в темы алкоголизма, наркомании, зависимости от технологий, как избежать этих проблем.

Методы: Групповое обсуждение, анализ реальных случаев, создание видеороликов или презентаций на тему профилактики зависимостей.

5. Влияние социальных сетей на поведение

Описание: Анализ положительных и отрицательных аспектов использования социальных сетей и их влияние на самооценку и поведение.

Методы: Дискуссии в малых группах, практические задания по критическому анализу контента, презентация результатов обсуждений.

6. Здоровый образ жизни как способ профилактики

Описание: Профилактика отклоняющегося поведения через формирование здоровых привычек: физическая активность, правильное питание, психическое здоровье.

Методы: Тактические упражнения, разработка персональных планов здорового образа жизни, командные спортивные мероприятия.

7. Социальные нормы и давление в студенческой среде

Описание: Роль социальных норм и давления на формирование отклоняющегося поведения среди молодежи.

Методы: Интерактивное обсуждение, исследование реальных историй, анализ своего окружения и культурных норм.

8. Аспекты психического здоровья

Описание: Обсуждение влияния психического здоровья на поведение человека и методы поддержания психического благополучия.

Методы: Групповые занятия на развитие навыков саморегуляции, игры на развитие стратегий преодоления стресса.

9. Роль семьи и близких в профилактике отклонений

Описание: Как семья и поддержка близких могут помочь предотвратить отклоняющееся поведение.

Методы: Дискуссии об опыте участников, анализ влияния семейных систем, создание проектов поддерживающих программ для студентов.

10. Правовые аспекты отклоняющегося поведения

Описание: Ознакомление с правовыми последствиями различных видов поведения, таких как преступления и правонарушения.

Методы: Симуляции судебных процессов, обсуждение законодательных актов, ролевые игры на применение полученных знаний.

24. Индивидуальные консультации для обучающихся с низким уровнем адаптивных ресурсов

Работа с данными обучающимися сфокусирована на поддержке и укреплении ресурсов:

Укрепление социализации: демонстрация возможностей социальных связей и поддержки.

Разработка устойчивых стратегий: Обсуждение пройденного опыта и способов справиться с трудностями.

Также необходимым элементом является выработка новых эффективных копинг-стратегий

25. Выработка эффективных копинг-стратегий совладания со стрессом для преподавателей:

Можно обозначить несколько направлений и конкретных стратегий, которые могут быть полезны преподавателям для совладания со стрессом:

I. Осознание и управление стрессом:

Определение источников стресса: Преподавателям важно осознавать, что именно вызывает у них стресс. Это может быть перегрузка работой, проблемы с дисциплиной в группе, ощущение нехватки времени, несоответствие ожиданий и реальности, конфликты с коллегами или администрацией, и т.д. Ведение дневника стресса может помочь выявить повторяющиеся факторы.

Оценка уровня стресса: Регулярная оценка своего эмоционального состояния помогает вовремя заметить признаки перегрузки. Можно использовать шкалы оценки стресса или просто прислушиваться к своим ощущениям.

Обучение техникам релаксации:

Дыхательные упражнения: Диафрагмальное дыхание, квадратное дыхание и другие техники помогают снизить уровень тревоги и напряжения.

Прогрессивная мышечная релаксация: Последовательное расслабление групп мышц помогает снять физическое напряжение.

Медитация и майндфулнесс: Практики осознанности помогают сосредоточиться на настоящем моменте и снизить уровень беспокойства о будущем.

Развитие эмоционального интеллекта: Умение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей, помогает эффективно разрешать конфликты и справляться с негативными переживаниями.

II. Управление временем и организацией работы:

Планирование и приоритизация задач: Разделение больших задач на более мелкие, установление сроков и расстановка приоритетов помогают избежать ощущения хаоса и перегрузки. Методы тайм-менеджмента, такие как матрица Эйзенхауэра, могут быть полезны.

Делегирование (где это возможно): не стоит пытаться сделать все самостоятельно. Если есть возможность делегировать часть задач, это поможет освободить время для более важных дел.

Установка границ: Преподавателям важно научиться говорить "нет" дополнительным обязанностям и просьбам, которые могут привести к перегрузке. Важно также установить границы между работой и личной жизнью, чтобы избежать выгорания.

Эффективное использование технологий: Использование электронных ресурсов, онлайн-платформ и других инструментов может значительно облегчить работу преподавателя.

III. Поддержание физического и психического здоровья:

Регулярные физические упражнения: Физическая активность помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить энергию.

Здоровое питание: Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и помогает поддерживать стабильный уровень энергии. Важно избегать чрезмерного употребления кофеина и сахара, которые могут усиливать тревогу.

Достаточный сон: Недостаток сна может значительно ухудшить способность справляться со стрессом. Важно соблюдать режим сна и обеспечивать достаточное количество времени для отдыха.

Социальная поддержка: Общение с друзьями, семьей и коллегами помогает снизить уровень стресса и получить эмоциональную поддержку. Участие в профессиональных сообществах и группах поддержки может быть особенно полезным.

Хобби и увлечения: Время, посвященное любимым занятиям, помогает отвлечься от работы и восстановить силы.

Обращение за профессиональной помощью: Если стресс становится невыносимым и мешает нормальной жизни, важно обратиться к психологу или психотерапевту.

IV. Изменение отношения к стрессу:

Поиск позитивных сторон в работе: Сосредоточение на позитивных аспектах преподавательской деятельности, таких как возможность делиться знаниями, видеть прогресс студентов и вносить вклад в их развитие, помогает повысить мотивацию и снизить уровень стресса.

Развитие оптимизма: Оптимистичный взгляд на жизнь помогает справляться с трудностями и не терять надежду на лучшее.

Принятие несовершенства: Важно понимать, что невозможно быть идеальным преподавателем и всегда добиваться успеха во всем. Принятие своих ошибок и несовершенств помогает снизить уровень самокритики и стресса.

26. Программа получения помощи детям участников СВО

Основные направления психологической помощи:

Стабилизация эмоционального состояния:

Установление чувства безопасности: Ребенку необходимо обеспечить ощущение безопасности и стабильности в своей жизни. Это может включать в себя создание предсказуемого распорядка дня, обеспечение доступа к информации (в адаптированном виде) и поддержку со стороны близких.

Снижение уровня тревоги и страха: используются техники релаксации, арт-терапия, игровая терапия, направленные на снижение физиологического и эмоционального напряжения.

Работа с травматическими воспоминаниями: (При необходимости и при наличии квалифицированного специалиста) Используются методы работы с травмой, такие как десенсибилизация и переработка движением глаз (EMDR) или когнитивно-поведенческая терапия, ориентированная на травму (TF-SBT). Важно проводить эту работу только с детьми, достигшими определенного возраста и уровня развития, и только под руководством опытного специалиста.

Работа с чувствами и эмоциями:

Обучение распознаванию и выражению эмоций: Многие дети испытывают трудности с определением и выражением своих чувств. Психолог помогает

ребенку научиться распознавать свои эмоции, называть их и выражать социально приемлемым способом.

Работа с чувством вины: Дети часто могут испытывать чувство вины за то, что их отец/мать находится в зоне СВО, или за то, что они не могут ничего сделать, чтобы помочь. Психолог помогает ребенку понять, что он не несет ответственности за происходящее.

Работа с гневом и агрессией: если обучающийся проявляет агрессивное поведение, психолог помогает ему научиться контролировать свои эмоции и выражать гнев конструктивным способом.

Поддержка в проживании горя и утраты: В случае гибели отца/матери или получения ими тяжелых ранений, психолог оказывает поддержку ребенку в процессе проживания горя и утраты.

Повышение устойчивости к стрессу:

Развитие копинг-стратегий: Психолог помогает ребенку научиться справляться со стрессом и трудностями. Это может включать в себя обучение техникам релаксации, развитие навыков решения проблем и поиска поддержки.

Укрепление самооценки и уверенности в себе: Повышение самооценки ребенка помогает ему чувствовать себя более уверенно и справляться с трудностями.

Развитие социальной компетентности: Психолог помогает ребенку улучшить навыки общения со сверстниками и взрослыми.

27. Волонтеры и наставники – проект

Развитие волонтерского движения совместно с Институтом фундаментальной медицины и биологии по поддержке студентов младших курсов.

28. Собрание старост академических групп

Организация и проведение собрания старост по актуальным вопросам на каждом курсе с обязательным привлечением психологов, специалистов отдела Департамента по молодежной политике.

29. «Здоровый образ жизни – залог психологического здоровья», «Личностный рост первокурсника» «Учимся решать проблемы»

Кураторские часы по заявленной тематике в академических группах.

30. Профилактика употребления психоактивных веществ

Организация и проведение кинолектория, направленного на профилактику употребления психоактивных веществ.

31. «Чистое поколение» профилактическая операция

Мероприятие направлено на профилактику социально – негативных проявлений среди молодёжи и популяризацию здорового образа жизни, которое состоит из 2-х этапов, организуемых и проводимых ежегодно в марте и ноябре. Отдел организации медико – профилактической работы и психологической помощи Департамента по молодёжной политике совместно с институтами/юридическим факультетом, с Общеуниверситетской кафедрой по физической культуре организуют и проводят беседы, круглые столы, видеолектории, акции, конкурсы и другие мероприятия с приглашением специалистов Министерства внутренних дел РТ, Республиканского

наркологического диспансера, ГАУЗ «Городская поликлиника №21» (Студенческая), волонтеров медиков Института фундаментальной медицины и биологии и Казанского государственного медицинского университета. Для повышения уровня охвата студентов привлекаются к просветительской работе также и кураторы академических групп, с которыми ведется профилактическая работа в тренинговом формате и предоставляются по завершению все необходимые видео материалы для проведения профилактики среди студентов. В рамках акции проводится большая информационно – просветительская работа на официальном сайте КФУ и в социальных сетях Вконтакте.

32. Развитие креативности, организаторских способностей у студентов и профилактика негативных социальных явлений в молодежной среде

Организация мероприятий в групповом формате, направленных на развитие креативных и организаторских способностей у студентов и профилактику негативных социальных явлений в молодежной среде.

33. Индивидуальные консультации для студентов и сотрудников

34. Разработка и размещение информационно- просветительских буклетов о возможности получения помощи, о пропаганде здорового образа жизни, профилактике негативных социальных явлений среди молодежи.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

10.1 ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Реализовывать просветительскую деятельность в образовательной организации высшего образования имеет право специалист с высшим профессиональным образованием, повышающий квалификацию в рамках в рамках дополнительного профессионального образования и обладающий практическим опытом [4].

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства науки и высшего образования Российской Федерации по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования специалист должен обладать следующими умениями и знаниями, а именно: – знать задачи, принципы, формы, направления, приемы и методы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся; – знать основы педагогики, формы и способы обучения взрослых участников образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; – разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; – применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного

процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры; – владеть навыками преподавания, ведения дискуссий, презентаций; – знать нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности

Основные этические принципы деятельности психолога, которые мы видим приоритетными в процессе профессиональной деятельности:

- Принцип конфиденциальности.
- Принцип компетентности.
- Принцип ответственности.
- Принцип этической и юридической правомочности.
- Принцип квалификационной пропаганды психологии.
- Принцип благополучия клиента.

Данные принципы согласуются с профессиональными стандартами, принятыми в работе психологов в международном обществе.

10.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений.-М.: Аспект-Пресс,2017.- 363 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия - Смысл, 2007. - 528 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва, 2000 г. – 224 с.
4. Батюта М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2016. - 306 с.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях [Текст]: [монография] / Т. Л. Крюкова, О.А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Минобрнауки Российской Федерации, Костромской государственный университет, Российский фонд фундаментальных исследований - Кострома: Издательство Костромского государственного университета, 2019. - 339

Дополнительная литература:

1. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – М.: БХВ-Петербург, 2019. - 549 с.

2. Ахкасова Н. А., Сорокина Н. С., Сорокина О. С. Наше здоровье в наших руках. СПб, 2012 г.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса.- СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Зяткова Е. О. Гелотофобия как проявление экзистенциальной тревоги студентов в контексте психического здоровья / Е. О. Зяткова, И. Я. Стоянова, Е. Ю. Брель // Вестник психотерапии. – 2020. – № 76(81). – с. 61-71.
5. Гайдученко О. А. Факторы Формирования Стрессоустойчивости в период ранней юности [Электронный ресурс] / Научное сообщество студентов XXI столетия // Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVIII междунар. студ. науч. - практ. конф. No 1(38). Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/1\(38\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(38).pdf)
6. Голованова Н.А. Проблемы борьбы с буллингом. Законодательное решение // Журнал российского права. 2018 №8. 113-123 с.
7. Гребнева В.В. Теория и технология решения психологических проблем. Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: ИНФРА-М, 2018 г. – 29 с.
8. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2012. – 576 с.
9. Карпов А.В. Психология менеджмента. Учебник для академического бакалавриата. М., 2019 г.
10. Карпович Т. Н. Психопрофилактика и психокоррекция патологических черт характера учащихся в подростковом и юношеском возрасте : учебнометодического пособие / Т. Н. Карпович. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. – 176 с.
11. Каткова Л. В. Социальные технологии профилактики аддиктивного поведения студенческой молодежи // Новые исследования в области социальной работы и смежных науках. 2018 No 2 –112-122 с.
12. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2023 г. – 593 с.
13. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социальнопсихологической адаптации подростков / Под ред. Кривцовой С.В. М., 1997 г. – 228 с.
14. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм / Коллектив авторов. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. – 274 с.
15. Психологические технологии управления состоянием человека/ А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М: Проспект, 2016 – 118 с.
16. Романова Е. А. К проблеме исследования социализации обучающихся и педагогов в цифровой образовательной среде в разрезе теории поколений / Е. А. Романова, Е. Ю. Брель // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2022. – Т. 24, № 1(89). – С. 92-98. – DOI 10.21603/2078-8975-2022-24-1-92-98.

- 17.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов:учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А.Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023 — 110 с.
- 18.Спивак В. А. Лидерство : учебник для вузов / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2023 — 301 с.
- 19.Ткач Е. Н. Возможности арт-терапии в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е. Н. Ткач, С. Г. Юрковская // Развитие профессионализма. — 2016 – № 1 – с. 213–214

10.3 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма мероприятия	Помещение / кабинет / класс	Наименование оборудования, материалов для работы
Открытая лекция	Кабинет: столы, стулья по количеству участников; хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки, микрофон
Мастер-класс/ практическое занятие	Кабинет: стулья по количеству участников и столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция	Компьютер, проектор, колонки, бумага А4, листы ватмана, шариковые ручки, цветные карандаши, цветные фломастеры, МАК-карты, цветная бумага, клей, краски, ножницы
Кинолекторий	Кабинет: стулья по количеству участников и столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки
Вебинары	Кабинет, стулья столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки, микрофон, веб-камера
Тренинги	Кабинет: столы, стулья по количеству участников; хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки

10.4 ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы в образовательном организации высшего образования необходим:

- доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
- программное обеспечение для компьютера;
- программы, необходимые для проведения онлайн мероприятий;
- библиотека психолого-педагогической литературы.

11. СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И СЕРВИСЫ

Перечень ресурсов сети Интернет, рекомендуемых для реализации программы:

- 1) Электронные каталоги научной библиотеки К(П)ФУ
- 3) Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru> Система федеральных образовательных порталов «Российское образование» (Социальные и этические аспекты психологической диагностики.
- 4) Этический кодекс психолога-диагноста) <http://www.humanities.edu.ru/db/msg/>
- 5) Каталог психологических ресурсов «PsyInfo» – www.psyinfo.net/links/
- 6) коллекция ссылок на официальном сайте факультета психологии МГУ — www.psy.msu.ru/links/.
- 7) Коллекция ссылок на сайте Psychology.ru. — www.psychology.ru/links/

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа была апробирована на студентах Казанского (Приволжского) федерального университета в период с 2024 по 2025 год. Целевой аудиторией выступили обучающиеся всех подразделений университета с 1 по 6 курс. Программа реализуется в рамках разработанного алгоритма по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся КФУ. Три основные структуры университета реализуют программу: Департамент по молодежной политике, в состав которого входит также Психологическая служба университета, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» и основные структурные подразделения КФУ (институты и факультет). Закрепление реализации мероприятий за каждой из перечисленных структур отражено в приложении 1.

За период с 2 сентября 2024 по 12 июля 2025 года было проведено более 300 часов совместной работы: это еженедельные встречи в разных институтах, факультете, вебинары. Всего за прошлый учебный год 2024/2025 в рамках программы было охвачено 17236 человек из 35000 обучающихся очной и очно-заочной форме обучения Казанского (Приволжского) федерального университета. Приглашенные специалисты различных не только внутренних структур, но и внешних ведомств приняли участие в проведении мероприятий. В текущем учебном году программа дополнилась новой формой взаимодействия со студенческой молодежью – квест.

В мониторинговых исследованиях – СПТ и МБОС приняли участие 18000 обучающихся. Анализ мониторинговых исследований указывает на снижение уровня депрессии и агрессии среди обучающихся Ку. Это указывает на потенциальную эффективность программы.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ URL: <http://government.ru/docs/all/100618/> (дата обращения: 15.08.2025)
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 15.08.2025)
3. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-Кн) URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=58326 (дата обращения: 15.08.2025)
4. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере образования и молодежной политики, затрагивающие вопросы организации деятельности психологических служб в образовательных организациях высшего образования URL: <https://rg.ru/documents/2011/11/23/zdorovie-dok.html> (дата обращения: 15.08.2025)
5. Устав ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет» URL: <https://kpfu.ru/sveden/files/000041.pdf> (дата обращения: 15.08.2025)
6. Приказ КФУ от 28.09.2022 №01-03/1272/а «Об организации деятельности и утверждения Положении Центра коллективного пользования «Психологическая клиника» Института психологии и образования КФУ URL: https://kpfu.ru/portal/docs/F_1450205890/document._.2022_10_11T151753.638_3_7.pdf (дата обращения: 15.08.2025)
7. Приказ Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=39920#h0> (дата обращения: 15.08.2025)
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 марта 2016 г. № 07-871 “О психологической службе образования в Российской Федерации” URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284924/> (дата обращения: 15.08.2025)
9. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях

высшего образования", "Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования")URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464497/ (дата обращения: 15.08.2025)

10. Методические рекомендации по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования от 27 ноября 2023 протокол №9 (МИНОБРНАУКИ РОССИИ, от 06.12.2023г. № МН-11/5565)

Приложение 1

Тематический план программы (полный)

№	Название мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Ответственные подразделения КФУ	Количество часов
1.	Организация и проведение квеста «Открывая мир студенчества» для иногородних студентов первого курса, проживающих в общежитиях КФУ	5 – 25 сентября	Общежития КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания,	80
2.	Организация и проведение семинара для обучающихся 1-2 курсов на тему «Как узнать о признаках стресса, депрессии и других психических расстройств»	11 сентября – 30 ноября	Учебные корпуса ИФМиБ	Институт фундаментальной медицины и биологии	4
3.	Организация и проведение конкурса эссе для студентов кафедры конфликтологии 1,2,3 и 4 курса на тему “Я и моя будущая специальность: что я могу через конфликтологию	11 сентября – 30 ноября	Учебные корпуса КФУ, электронные ресурсы	Кафедра конфликтологии «Гражданская профилактика» совместно со студенческой службой конфликтологической помощи «1+1»	2

	привнести в этот мир”				
4.	Организация и проведение лекций, бесед, мастер-классов со студентами по профилактике социально-негативных явлений, основам здорового питания и популяризации ЗОЖ в онлайн и офлайн форматах.	11 сентября – 31 декабря (ежемесячно)	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ, электронные ресурсы	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, институты/юридический факультет	18
5.	Организация и проведение диагностики, направленной на выявление адаптивных ресурсов обучающихся первого курса	11 сентября – 10 октября	Электронные ресурсы	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания,	20
6.	Организация и проведение практической мастерской «Социально-психологический портрет студента» с кураторами академических групп первого курса	23 –27 сентября	КСК КФУ «УНИКС»	Департамент по молодежной политике, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника», Институт психологии и образования	2
7.	Организация и проведение Мониторинговых исследований: социально-психологическое тестирование и мониторинг безопасности образовательной среды	Сентябрь – декабрь (по отдельному графику)	Левобулачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ, УНИКС	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ, Департамент по молодежной политике совместно с институтами/юридическим факультетом	45

8.	Организация и проведение интерактивных бесед на темы «Общественная безопасность», «Тайм-менеджмент» и др.	1 – 30 октября, 1 – 30 апреля	Межлаука, 3	Институт международных отношений, истории и востоковедения	2
9.	Организация анализа результатов диагностики, направленной на выявление адаптивных ресурсов обучающихся первого курса	11 – 31 октября	Отдел организации медико-профилактической работы и психологической помощи	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания	1,5
10.	Организация и проведение лекции для студентов «Управление временем»	1 – 30 ноября	Учебные корпуса ИФМиБ	Институт фундаментальной медицины и биологии	1,5
11.	Организация взаимодействия с руководством институтов, кураторами академических групп, по результатам диагностики, направленной на выявление адаптивных ресурсов обучающихся первого курса	1 – 30 ноября	Отдел организации медико-профилактической работы и психологической помощи, ЦКП «Психологическая клиника» Учебные корпуса	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, ЦКП «Психологическая клиника» институты/юридический факультет	8
12.	Организация и проведение адаптивных тренингов для студентов первого курса	1 ноября – 29 декабря (по отдельному плану)	Учебные корпуса	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, институты/юридический факультет	18

13.	Организация и проведение цикла лекций «Физическая культура и основы здорового образа жизни»	1 – 30 ноября	Учебные корпуса ИУЭФ	Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта	20
14.	Организация и проведение встречи с клиническим психологом ГАУЗ «Детская республиканская клиническая больница МЗ РТ»	15 – 25 ноября	Межлаука, 1	Институт психологии и образования	1,5
15.	Организация и проведение акции «Здоровый образ жизни»	15 – 30 ноября	Кремлевская, 16а	Институт физики	2
16.	Разработка и размещение в социальных сетях тематического материала, приуроченного ко Всемирному дню отказа от курения	20 – 27 ноября	Электронные ресурсы	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	1,5
17.	Организация и проведение цикла тренингов, направленных на профилактику аддиктивного поведения среди студентов	15 ноября – 15 декабря, 3 – 31 марта	Учебные корпуса КФУ, Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с МВД по РТ, ГАУЗ «Республиканский клинический наркологический диспансер»	18
18.	Организация и проведение адаптационных бесед- тренингов	15 ноября – 28 февраля (ежемесячно)	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ	Кафедра конфликтологии «Гражданская профилактика»	6

	для студентов первого курса на темы «Моя группа: сложности, открытия, планы», «Эффективная коммуникация с сотрудниками университета», «Моя малая Родина как часть нашей России», «Моя первая сессия: страхи и помощь»			совместно со студенческой службой конфликтологической помощи «1+1»	
19.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику ВИЧ/СПИДа среди молодежи	24 ноября – 1 декабря, 11–14 мая	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, институты/юридический факультет совместно с ГАУЗ «Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Министерства здравоохранения Республики Татарстан»	8
20.	Организация и проведение встречи с руководителем Центра профилактики зависимостей «Выбор»	1 – 10 декабря	Межлаука, 1	Институт психологии и образования	2

21.	Организация и проведение кураторских часов с академическими группами 1,2,3 курсов в форме просмотра и обсуждения документального фильма "Как пережить стресс»	1 – 29 декабря	Учебный корпус Химического института им. А.М. Бутлерова	Химический институт им. А.М. Бутлерова	6
22.	Организация и проведение тренинга «Экзамены без паники и стресса» для студентов первого курса	10 января – 9 февраля, 15 мая – 15 июня	Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания институтами/юридическим факультетом	21
23.	Организация и проведение вебинаров для обучающихся «Твои ресурсы, студент КФУ!»	В течение всего периода (ежемесячно)	Левобулачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	14
24.	Организация и проведение лекций со студентами по профилактике негативных социальных явлений	В течение всего периода (ежемесячно)	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ, электронные ресурсы	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	14
25.	Организация и проведение просветительских лекций для кураторов академических групп и специалистов по	В течение всего периода (по запросу)	Учебные корпуса КФУ, Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного	2

	работе с молодежью, направленных на повышение адаптивных ресурсов обучающихся первого курса			воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	
26.	Организация и проведение просветительских интерактивных лекций и групповых занятий с обучающимися КФУ по профилактике отклоняющегося поведения	В течение всего периода (по запросу)	Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	16
27.	Организация и проведение индивидуальной работы с обучающимися с низким уровнем адаптивных ресурсов	В течение всего периода	Деревня Универсиады, Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	
28.	Организация и проведение индивидуальных психологических консультаций со студентами, нуждающимися в дополнительном	В течении всего периода (по запросу)	Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим	

	психологическом сопровождении			факультетом	
29.	Организация и проведение групповых занятий, направленных на выработку эффективных копинг- стратегий совладания со стрессом для преподавателей и сотрудников университета	В течении всего периода (по запросу)	Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ, УНИКС	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/ юридическим факультетом	16
30.	Организация и проведение программы оказания помощи детям участников СВО	В течение всего периода	Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ, УНИКС, учебные корпуса ЕИ	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/ юридическим факультетом	16
31.	Организация и проведение проекта «Волонтеры и наставники»	В течение всего периода	Учебные корпуса ИФМиБ	Институт фундаментальной медицины и биологии	10
32.	Организация и проведение собрания старост академических	В течение всего периода (по отдельному плану)	Учебные корпуса КФУ, электронные ресурсы	Институты/юридический факультет	6
33.	Организация и проведение кураторских часов на темы «Здоровый образ жизни – залог психологического здоровья», «Личностный рост первокурсника» «Учимся решать проблемы» и др.	В течение всего периода	Учебные корпуса КФУ	Институты/юридический факультет	12

34.	Организация и проведение интерактивных кинолекториев, направленных на профилактику употребления ПАВ	В течение всего периода	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	16
35.	Организация и проведение комплекса мероприятий в рамках Всероссийской межведомственной профилактической операции «Чистое поколение»	В течение всего периода	Учебные корпуса КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	10
36.	Организация и проведение экстренных психологических консультаций для студентов по телефону доверия КФУ	В течение всего периода	Левобулачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ	Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ	
37.	Организация и проведение групповых мероприятий, направленных на развитие креативности, организаторских способностей у студентов и профилактику негативных социальных явлений в молодежной среде	В течение всего периода	Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	12

38.	Организация работы комнаты психологической разгрузки «Равновесие»	В течение всего периода	Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания	
39.	Организация и проведение индивидуальных психологических консультаций для студентов и работников КФУ	В течение всего периода	Деревня Универсиады, д. 12	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	
40.	Разработка и размещение информационно-просветительских буклетов, направленных на информирование студентов о возможности получения психологической помощи в вузе и в других организациях г. Казани	В течение всего периода	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	
41.	Организация и проведение работы по оформлению стендов наглядной агитации и разработке информационных	В течение всего периода	Учебные корпуса КФУ, общежития КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного	

	листочек с последующим размещением информации о пропаганде здорового образа жизни, профилактике негативных социальных явлений среди молодежи			воспитания совместно с институтами/юридическим факультетом	
42.	Организация и проведение просветительских интерактивных лекций и групповых занятий по профилактике отклоняющегося поведения с обучающимися КФУ	В течение всего периода (по запросу)	Лево-Булачная, 44/1, Межлаука, 1, учебные корпуса КФУ	Департамент по молодежной политике, социальным вопросам и развитию системы физкультурно-спортивного воспитания, Центр коллективного пользования «Психологическая клиника» КФУ совместно с институтами/юридическим факультетом	