



<

>

• • • • •

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ  
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Е.Ю. Брель, С.В. Гани**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Методические рекомендации*

**Москва, 2025**

УДК 159.9

ББК 88.6

*Авторы:*

**Брель Елена Юрьевна** — и.о. академика-секретаря Отделения общего среднего образования РАО, руководитель Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук.

**Гани Светлана Вячеславовна** — заведующий сектором методического обеспечения деятельности психологических служб Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, кандидат психологических наук.

*Рецензенты:*

**Банщикова Татьяна Николаевна** – руководитель психологической службы ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», кандидат психологических наук, доцент;

**Григорьева Елена Владимировна** – руководитель психологической службы ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», кандидат психологических наук.

**Брель Е.Ю., Гани С.В. Организация психологической профилактики в образовательных организациях высшего образования : методические рекомендации / Е.Ю. Брель, С.В. Гани. – Москва: РАО, 2025. – 52 с.**

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения единого подхода к содержанию психологической профилактики, осуществляемой специалистами психологических служб в образовательных организациях высшего образования, в целях стандартизации процесса разработки и реализации профилактических программ и повышения их эффективности.

Методические рекомендации адресованы руководителям и специалистам психологических служб образовательных организаций высшего образования, профессорско-преподавательскому составу, студентам, аспирантам, практикующим психологам.

ISBN 978-5-6054592-5-5

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>4</b>
<b>1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
1.1. Законодательные основания психологической профилактики и академические права обучающихся. ....	6
1.2. Психологическая профилактика как трудовая функция педагога-психолога (психолога, психолога образовательной организации). ....	8
1.3. Психологическая профилактика в системе стратегических приоритетов государственной политики. ....	11
<b>2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
2.1. Определение и сущность психологической профилактики в высшем образовании. ....	13
2.2. Уровни психологической профилактики. ....	13
2.3. Факторы риска и защитные факторы в контексте профилактической работы. ....	15
<b>3. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>	
3.1. Общие принципы организации профилактической работы. ....	17
3.2. Целевые группы для проведения психологической профилактики. ....	18
3.3. Методы и формы организации психологической профилактики. ....	21
<b>4. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ</b>	
4.1. Алгоритм разработки программы психологической профилактики. ....	27
<b>Приложение № 1</b> .....	<b>35</b>
<b>Приложение № 2</b> .....	<b>42</b>
<b>Приложение № 3</b> .....	<b>50</b>
<b>Список литературы</b> .....	<b>51</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологическая профилактика представляет собой одно из основных направлений деятельности психологической службы образовательной организации высшего образования (далее – вуз), направленное на предупреждение возможного психического неблагополучия студентов, преподавателей и иных участников образовательных отношений. Актуальность разработки системных подходов к организации психологической профилактики обусловлена растущим числом психологических проблем в студенческой среде, включая дезадаптацию, тревожные расстройства, депрессивные состояния, дезорганизованное и девиантное поведение, а также суицидальные риски [10; 14; 16].

Согласно результатам мониторинга содержания психологического сопровождения в образовательных организациях высшего образования, проведенного Федеральным ресурсным центром психологической службы в системе высшего образования РАО в 2023–2025 гг., профилактическая деятельность психологических служб реализуется на основе комплексного подхода, интегрирующего разнообразные формы и методы работы [3]. Психологические службы вузов организуют групповые программы по формированию навыков жизнестойкости, эмоциональной саморегуляции в условиях стресса, социальной адаптации и профилактике деструктивных форм поведения. Профилактические мероприятия реализуются как в очном формате (тренинги, семинары, групповые занятия), так и с использованием цифровых технологий (вебинары, размещение информации и видеоматериалов в социальных сетях). Особое внимание уделяется профилактике специфических рисков – суицидального поведения, травли, зависимостей и социальной дезадаптации.

Организация эффективной профилактической деятельности требует систематического взаимодействия психологической службы со всеми участниками образовательных отношений и предполагает разработку специализированных программ для различных целевых групп: обучающихся, профессорско-преподавательского состава, административно-управленческого персонала с учетом их специфических потребностей и готовности к получению профилактической информации. Выявление тематических запросов и потребностей каждой группы позволяет психологической службе обеспечить адресность, релевантность и практическую ценность профилактических мероприятий, повысить уровень психологической грамотности и развить у участников образовательных отношений умение распознавать и конструктивно разрешать возникающие психологические проблемы.

Настоящие методические рекомендации разработаны специалистами Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования с целью обеспечения единых стандартов организации профилактической деятельности психологических служб образовательных организаций высшего образования. Документ содержит научно обоснованные рекомендации по планированию, проектированию и реализации профилактических мероприятий и программ, направленных на предупреждение психологического неблагополучия обучающихся и создание безопасной образовательной среды. В методических рекомендациях представлены концептуальные основания профилактической деятельности, описаны ее принципы, формы и методы, а также алгоритмы разработки и оценки эффективности профилактических программ. Методические рекомендации предназначены для руководителей и специалистов психологических служб образовательных организаций высшего образования, кураторов академических групп, профессорско-преподавательского состава, аспирантов и магистрантов по направлениям психологии и педагогики, практикующих психологов.

# 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. Законодательные основания психологической профилактики и академические права обучающихся.

Психологическая профилактика в образовательных организациях высшего образования представляет собой законодательно закреплённое направление деятельности, реализуемое в рамках конституционного права на образование и академических прав обучающихся на получение психологической помощи. Правовые основы профилактики базируются на положениях пункта 2 части 1 статьи 34 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон)<sup>1</sup>, устанавливающего академическое право обучающихся на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе на получение социально-педагогической и психологической помощи. Психологическая помощь, понимаемая как комплексная система мер психологического характера, включает в себя не только реагирование на уже возникшие проблемы, но и превентивные меры, направленные на их предупреждение, что составляет сущность профилактической деятельности.

Психологическую профилактику реализуют как часть комплексной системы психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи обучающимся. Согласно части 2 статьи 42 Федерального закона, психолого-педагогическая помощь, закреплённая в качестве самостоятельного компонента системы поддержки обучающихся, осуществляется дифференцированно в зависимости от категории и характера трудностей: для лиц, испытывающих затруднения в освоении образовательных программ; обучающихся с проблемами в развитии; лиц, имеющих трудности в социальной адаптации<sup>2</sup>. Профилактическая функция психологической службы охватывает данные направления работы с целевыми группами, обеспечивая предупреждение и минимизацию психологических проблем на ранних стадиях развития. Согласно вышеуказанной статье Федерального закона, психолого-педагогическая помощь включает в себя четыре основных компонента: психолого-педагогическое консультирование; коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия; комплекс реабилитационных и медицинских мероприятий; помощь в профориентации и социальной

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.10.2025) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 34. Основные права обучающихся и меры их социальной поддержки и стимулирования.

<sup>2</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.10.2025) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

адаптации. Психологическая профилактика является основанием, на котором выстраиваются все последующие меры помощи: первичная профилактика действует превентивно в отношении всех обучающихся; вторичная профилактика направлена на выявление ранних признаков проблем до их клинических проявлений; третичная профилактика осуществляется параллельно с коррекционно-развивающей работой. Таким образом, профилактика интегрирована в иные направления психологической помощи, создавая условия для повышения эффективности всей деятельности психологической службы в образовательной организации.

При этом на уровне высшего образования психологическая помощь приобретает специфический характер, обусловленный возрастными особенностями обучающихся, особенностями образовательного процесса в вузе, характером академических задач, стоящих перед студентами. Специфика профилактической работы в вузе определяется необходимостью комплексного сопровождения студента на всех этапах обучения: от адаптации первокурсников через организацию психологической поддержки в период интенсивного обучения до сопровождения выпускников в процессе ориентации на рынке труда и трудоустройства. Такой дифференцированный подход позволяет психологической службе не только предотвращать возникновение психологических проблем, но и содействовать всестороннему развитию личности студента, формированию его жизнестойкости и готовности к профессиональной самореализации.

Правовое регулирование профилактической деятельности психологической службы вуза осуществляется также на основе статьи 28 Федерального закона, закрепляющей компетенцию образовательной организации в установлении структуры, штатного расписания и разработке локальных нормативных актов<sup>3</sup>. В силу данных положений образовательная организация высшего образования вправе самостоятельно определять организационные формы психологической профилактики, методы ее осуществления и объем ресурсов, распределяемых на данное направление работы, при условии соблюдения требований законодательства и отражения соответствующих полномочий в ее уставе и локальных нормативных правовых актах.

Правовую базу для организации профилактической деятельности в вузе дополняют положения Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», определяющего охрану психического здоровья как неотъемлемую часть охраны здоровья человека. Статья 12 закона закрепляет приоритет профилактики в сфере охраны здоровья, предусматривая разработку и реализацию про-

---

<sup>3</sup> Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 15.10.2025) «Об образовании в Российской Федерации» Статья 28. Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации.

грамм формирования здорового образа жизни, осуществление мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, что распространяется также на предупреждение психологического неблагополучия и проблем с адаптацией<sup>4</sup>.

## **1.2. Психологическая профилактика как трудовая функция педагога-психолога (психолога, психолога образовательной организации).**

Профессионально-квалификационные требования к специалистам, осуществляющим психологическую профилактику в образовательных организациях высшего образования, определены Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года № 514н<sup>5</sup>. В структуре обобщенной трудовой функции «А. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ» выделена самостоятельная трудовая функция 3.1.7. «Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)», что актуализирует профилактическую функцию в структуре профессиональной деятельности психолога и требует владения специальными знаниями и методическими навыками, ориентированными на предупреждение психологических проблем в образовательной среде. Трудовая функция отнесена к 7-му уровню, согласно квалификационной шкале, установленной приказом Минтруда России от 12.04.2013 № 148н. Данный уровень квалификации требует от специалиста наличия высшего профессионального образования (образовательные программы магистратуры или специальной подготовки), прохождения переподготовки через систему дополнительного профессионального обучения, а также накопленного практического опыта в области психологического сопровождения образовательного процесса.

Содержание трудовой функции охватывает следующие трудовые действия:

- выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся;
- разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося

---

<sup>4</sup> Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ. Статья 12. Приоритет профилактики в сфере охраны здоровья.

<sup>5</sup> Приказ Минтруда России от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (зарегистрирован в Минюсте России 18.08.2015 № 38575).

на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер;

- планирование и реализация совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения;

- разъяснение субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения;

- разработка рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям (поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию);

- разработка рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении;

- ведение профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).

Реализация трудовой функции 3.7.1 в контексте высшего образования предусматривает специфическое применение обозначенных трудовых действий с учетом особенностей контингента обучающихся и образовательной среды вуза [12].

Выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся, реализовано в виде регулярных скрининговых (мониторинговых) обследований, направленных на выявление и формирование целевых групп обучающихся, нуждающихся в специальных мероприятиях по психологической профилактике, и включающих анализ учебных нагрузок, характеристик социально-психологического климата в академических группах, доступности механизмов поддержки и др. В отличие от дошкольных и школьных организаций, где условия относительно стабильны, среда вуза характеризуется динамичностью и множественностью стрессогенных факторов (переход на новый уровень образования, изменение социального окружения, профессиональная неопределенность и др.) [9].

Разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды вуза сфокусирована на создании психологически безопасного пространства, способствующего личностному и профессиональному развитию обучающихся, и включает рекомендации по организации учебного процесса, структурированию информационной среды, минимизации действия травмирующих факторов, особенно в адаптационном периоде, во время экзаменационных сессий, защиты курсовых и дипломных работ.

Планирование и реализация превентивных мероприятий включает разработку программ адаптации для первокурсников, тренингов по развитию жизнестойкости и навыков совладания со стрессом, программ по профилактике дезадаптации, травмы, аддикций и девиантного поведения, специфичного для студенческой возрастной группы (употребление психоактивных веществ, интернет-зависимость, участие в деструктивных субкультурах).

Разъяснение здоровьесберегающих технологий в высшем образовании приобретает особую актуальность в связи с высокими психоэмоциональными нагрузками. Психолог вуза информирует обучающихся, преподавателей и администрацию о значимости физической активности, режима сна, правильного питания, техник стресс-менеджмента, медитации и других методов психологической саморегуляции, а также проводит мониторинг и оценку их внедрения.

Разработка рекомендаций по психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям в контексте вуза охватывает такие периоды, как адаптация к условиям обучения в вузе, переход между курсами, смена направления обучения, подготовка выпускников к выходу на рынок труда и профессиональной социализации.

Работа с дезадаптивными обучающимися, а также обучающимися с девиантными проявлениями предполагает разработку индивидуализированных рекомендаций для преподавателей, кураторов групп и администрации, направленных на социальную реинтеграцию, предупреждение академических неудач и ситуаций отчисления из университета, содействие профессиональной переориентации при необходимости.

Ведение профессиональной документации в вузе важно для мониторинга эффективности профилактических мер, выявления динамики психологического состояния обучающихся, планирования ресурсного обеспечения профилактической работы и т.д.

В настоящее время подготовлен актуализированный проект профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (одобрен Советом по профессиональным квалификациям в сфере образования, Протокол № 43 от 25.09.2025). Проект включает обобщенную трудовую функцию 3.5. «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях высшего образования», а также трудовую функцию 3.5.4. «Разработка и реализация программ психологической профилактики», что делает актуальной разработку методических материалов, обеспечивающих специалистов психологических служб рекомендациями по ее организации.

Реализация обозначенных трудовых действий требует от специалиста сформированности комплекса профессиональных умений, включающих: владение методами предотвращения дезадаптации обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; умение применять научно обоснованные технологии профилактики; разрабатывать психологические и психолого-педагогические программы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья обучающихся; осуществлять эффективное взаимодействие с участниками образовательных отношений при решении профилактических задач и др.

Необходимые знания специалиста охватывают понимание закономерностей и принципов профилактики, типологии уровней и видов профилактики, системы факторов риска и защитных факторов, специфики профилактической работы с различными целевыми группами обучающихся, знание арсенала методов и форм профилактической деятельности, нормативно-правовых оснований данного направления психологического сопровождения и др.

### **1.3. Психологическая профилактика в системе стратегических приоритетов государственной политики.**

Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации определяет психологическую профилактику как одно из приоритетных направлений деятельности психологических служб вузов в целях развития личности обучающихся, формирования психологической культуры, обеспечения психологической безопасности и благополучия студентов и работников образовательных организаций<sup>6</sup>. Данный программный документ задает концептуальные основы для формирования федеральной сети психологических служб вузов, действующих на основе единых методологических подходов, стандартов качества и форм координации психологического сопровождения.

Приоритетные задачи психологической профилактики в образовательной организации высшего образования определяются национальными целями развития Российской Федерации, установленными Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»<sup>7</sup>. В документе выделены следующие ключевые национальные цели: сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи; реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности; создание

---

<sup>6</sup> Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-Кн).

<sup>7</sup> Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

комфортной и безопасной среды для жизни. Психологическая профилактика в вузе способствует достижению стратегических целей, поскольку предупреждает психологические проблемы, содействует развитию личностного потенциала студентов и создает условия для их здоровья и безопасности в образовательной среде.

Профилактическая деятельность психологической службы вуза реализуется также в соответствии с положениями ключевых стратегических документов государственной политики. Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации<sup>8</sup> ориентирована на передачу традиционной российской культуры и духовно-нравственных ценностей молодому поколению, содействие развитию их способностей и талантов, противодействие деструктивному поведению молодежи. Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации<sup>9</sup> предусматривает систему мер по профилактике вовлечения молодежи в экстремистскую деятельность, консолидацию усилий государственных органов и социальных институтов. Данные документы определяют содержание и приоритеты профилактической деятельности в образовательных организациях высшего образования.

Таким образом, задачи психологической профилактики, обозначенные в стратегических документах государственной политики, охватывают: профилактику суицидального и аутоагрессивного поведения среди обучающихся; предупреждение травли, психологического насилия и виктимизации в студенческой среде; противодействие распространению идеологии экстремизма и терроризма; содействие формированию здорового образа жизни и профилактику употребления психоактивных веществ; профилактику различных форм зависимого и девиантного поведения; поддержание психического здоровья и психологического благополучия как студентов, так и преподавателей. Характер обозначенных задач определяет необходимость системной организации профилактической работы на основе научно обоснованных подходов и методов, практик с доказанной эффективностью.

---

<sup>8</sup> Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р (ред. от 08.05.2025) «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года».

<sup>9</sup> Указ Президента Российской Федерации от 28 декабря 2024 г. № 1124 «Об утверждении Стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации».

## **2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **2.1. Определение и сущность психологической профилактики в высшем образовании.**

Психологическая профилактика в образовательной организации высшего образования может быть определена как направление деятельности психологической службы, направленное на предупреждение возможного психического неблагополучия всех участников образовательных отношений, включающее выявление и развитие защитных факторов и ресурсов психологической устойчивости, создание условий, благоприятных для полноценного развития личности и успешной социальной адаптации [3; 11].

Психологическая профилактика отличается от психологического просвещения тем, что, если просвещение направлено на распространение психологических знаний и повышение психологической культуры, то профилактика предусматривает проведение спланированных мероприятий, направленных на снижение частоты и тяжести возникновения психологических проблем, социальной дезадаптации, различных форм девиантного поведения и т.д.

Основной целью психологической профилактики в вузе является сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся и иных участников образовательных отношений, поддержание их психологического благополучия, развитие резильентности (жизнестойкости) в условиях стрессов и жизненных вызовов, обеспечение успешной адаптации, личностного и профессионального развития [4].

### **2.2. Уровни психологической профилактики.**

В системе психологической профилактики выделяют три ее уровня: первичную, вторичную и третичную, каждый из которых имеет специфические задачи, целевую аудиторию и методы.

Первичная профилактика направлена на весь контингент обучающихся образовательной организации высшего образования или на его значительную часть. Целью первичной профилактики является предотвращение возникновения психологических проблем, дезадаптации и деструктивных форм поведения путем развития факторов защиты и снижения влияния факторов риска на уровне организации. Основные задачи первичной профилактики включают: развитие психологической компетентности и культуры всех участников образовательных отношений; формирование позитивного отношения к психологической помощи и готовности к обращению за ней; развитие

навыков адаптации и совладания со стрессом; раннюю диагностику и выявление обучающихся, испытывающих психологические затруднения; профилактику дезадаптации в начальный период обучения; содействие личностному развитию и профессиональной самореализации студентов; создание благоприятной психологической среды в вузе.

Реализация первичной профилактики осуществляется посредством комплекса мероприятий, включающих:

- организацию психолого-педагогического просвещения в форме лекций, воркшопов и информационных кампаний о психическом здоровье и факторах риска [1];
- групповые тренинги, направленные на развитие жизнестойкости, социальных и коммуникативных навыков, эмоциональной регуляции;
- программы психологической адаптации для первокурсников, способствующие их интеграции в студенческое сообщество и освоению требований вузовской среды;
- организационно-средовые интервенции по оптимизации психологического климата в академических группах;
- методическую работу с преподавателями и кураторами по совершенствованию педагогического взаимодействия и созданию студент-центрированной образовательной среды.

Целевую аудиторию первичной профилактики составляют все обучающиеся и сотрудники вуза, особое внимание следует уделить обучающимся групп повышенного риска (первокурсники, студенты из малых городов и сельской местности, иностранные граждане, обучающиеся с ОВЗ, обучающиеся, пережившие опыт боевых действий или имеющие статус члена семьи участника СВО и др.) [6; 7; 15].

Вторичная профилактика направлена на выявление и оказание помощи обучающимся, у которых уже начали проявляться признаки психологического неблагополучия, дезадаптации, поведенческих проблем. Целью вторичной профилактики является раннее выявление проблем и своевременное оказание специализированной психологической помощи для предотвращения их перехода в более тяжелые формы. Основные задачи включают: выявление обучающихся группы риска; оказание целевой психологической помощи и дальнейший мониторинг состояния обучающихся; координацию с преподавателями и кураторами; профилактику деструктивных форм поведения.

Инструменты вторичной профилактики включают социально-психологическое тестирование, психодиагностические обследования, индивидуальные и групповые консультации, программы психологической коррекции, направленные на решение конкретных проблем (экзаменационная тревога, трудности адаптации, конфликты в учебной группе), работу с уязвимыми группами. Целевая аудитория: обучающиеся,

включенные в группу риска на основе результатов социально-психологического тестирования, информации от кураторов академических групп и преподавателей.

Третичная профилактика направлена на студентов с выраженными психологическими проблемами, в том числе с кризисными состояниями, суицидальными рисками, явными признаками психического расстройства. Целью третичной профилактики является предотвращение дальнейшего ухудшения состояния, оказание интенсивной психологической помощи, социальная реинтеграция, межведомственное взаимодействие с целью оказания необходимой специализированной помощи. Основные задачи: оценка критичности ситуации; экстренная и кризисная психологическая помощь; направление при необходимости в специализированные учреждения здравоохранения; поддержка в период восстановления; предотвращение рецидива.

Методы третичной профилактики включают экстренную и кризисную психологическую помощь, координацию с медицинскими, социальными и правоохранительными организациями, организацию систематического мониторинга состояния обучающегося в период восстановления, разработку индивидуального плана реабилитации. Целевая аудитория: обучающиеся с выраженными психологическими проблемами и кризисными состояниями.

### **2.3. Факторы риска и защитные факторы в контексте профилактической работы.**

Эффективная психологическая профилактика предусматривает анализ факторов, которые способствуют возникновению психологических проблем (факторы риска), и факторов, которые снижают вероятность их развития и способствуют устойчивости личности (факторы защиты, факторы-протекторы, ресурсы резильентности) [9; 17].

Индивидуально-психологические факторы риска включают индивидуальные психологические особенности, например, повышенную впечатлительность и эмоциональную лабильность, которые затрудняют адаптацию к стрессовым ситуациям в образовательной среде. Низкая самооценка и негативное самовосприятие оказывают негативное влияние на академическую успеваемость, межличностные отношения со сверстниками, преподавателями. Сниженная стрессоустойчивость в сочетании с нарушениями эмоциональной регуляции приводит к формированию тревожно-депрессивных состояний при столкновении с академическими трудностями. Дефицит коммуникативных и социальных навыков препятствуют интеграции студента в коллектив, что усиливает риск социальной изоляции и отчуждения. Трудности в целеполагании и отсутствие смысловой ориентации могут приводить к дезорганизации и отсутствию направленности в деятельности. Неблагоприятный семейный анамнез с ис-

торией психических расстройств у родственников предполагает генетическую уязвимость, а наличие в анамнезе психотравмирующих событий часто создает скрытые конфликты и травматические реакции, которые могут актуализироваться в новых стрессовых ситуациях.

Социально-средовые факторы риска включают: интенсивную и длительную учебную нагрузку, особенно при неравномерном распределении во времени; проблемы в семейных отношениях, включая конфликты, развод родителей, недостаток поддержки; материальные и жилищные трудности, социальную депривацию; проблемы в установлении дружеских отношений и социальной интеграции; неудачи в учебе и низкую успеваемость; травлю, психологическое или физическое насилие в студенческом коллективе; негативное влияние асоциальных групп и деструктивных лидеров; негативное воздействие информации о насилии, суицидах, экстремизме в медиа; социально-экономическую нестабильность; события чрезвычайного характера.

Защитные факторы (ресурсы резильентности) – это характеристики личности, а также социальные факторы, способствующие успешной адаптации, несмотря на наличие факторов риска. На индивидуальном уровне защитные факторы включают: позитивную Я-концепцию и адекватную самооценку; навыки эмоциональной регуляции и совладания со стрессом; развитые коммуникативные и социальные навыки; успешность в какой-либо деятельности; активное отношение к жизни и оптимизм; наличие четких целей и смысла жизни; ориентацию на здоровый образ жизни; умение просить помощь и получать ее от других.

На уровне микросоциального окружения защитными факторами являются: теплые, поддерживающие отношения с родителями и значимыми взрослыми; наличие друзей и устойчивых социальных связей; наличие хобби и участие в группах по интересам; семейная стабильность и благополучие.

На уровне образовательной организации и общества защитными факторами служат: наличие четких норм и правил поведения; активная информационная политика, направленная на развитие критического мышления и здорового образа жизни; доступность услуг психологической помощи; сплоченная академическая группа; поддержка куратора и преподавателей; возможности для личностного развития и самореализации; позитивные ценности и культура вуза.

Таким образом, профилактическая работа фокусируется не только на редукции факторов риска, но, прежде всего, на выявлении, укреплении и развитии имеющихся защитных факторов и ресурсов резильентности. Анализ индивидуального профиля рисков и ресурсов каждого студента служит основанием для разработки персонализированных профилактических интервенций, соответствующих его конкретным потребностям и возможностям.

### 3. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### 3.1. Общие принципы организации профилактической работы.

Организация психологической профилактики в образовательной организации высшего образования строится на основе следующих методологических принципов:

– *принцип научной обоснованности* предусматривает использование методик и подходов, базирующихся на результатах психологических, педагогических и медицинских научных исследований, избегание практик, не имеющих доказанной эффективности;

– *принцип системности* подразумевает разработку комплексного плана профилактической работы, охватывающего все три уровня профилактики, различные целевые группы участников образовательных отношений, координацию с другими подразделениями вуза, разработку алгоритмов межведомственного взаимодействия;

– *принцип адресности* основан на дифференцированном подходе к различным целевым группам студентов с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, социального статуса, актуальных жизненных задач, выявленных дефицитов и т.д.;

– *принцип доступности* обеспечивает равный доступ всех участников образовательных отношений к информации о профилактических мероприятиях, участию в профилактических программах независимо от социального статуса, материального положения, места проживания;

– *принцип сотрудничества* подразумевает активное взаимодействие психологической службы с кураторами групп, преподавателями, студенческим советом, родителями (законными представителями) обучающихся, администрацией вуза, внешними организациями;

– *принцип этичности и конфиденциальности* требует соблюдения профессиональной этики, защиты личной информации, уважения к достоинству и автономии личности;

– *принцип результативности* предусматривает систематическое проведение мониторинга и оценки эффективности профилактических мероприятий и программ, готовность к их доработке и корректировке на основе полученных результатов.

### 3.2. Целевые группы для проведения психологической профилактики.

Психологическая профилактика в образовательной организации высшего образования адресована различным категориям участников образовательных отношений, каждая из которых имеет специфические потребности и функции в системе предупреждения психологического неблагополучия. Дифференцированный подход к целевым группам позволяет максимизировать эффективность профилактических мер, адаптируя содержание, методы и формы работы к особенностям конкретной аудитории.

*Обучающиеся* представляют наиболее многочисленную целевую группу для проведения психологической профилактики психологической службой вуза. В зависимости от уровня профилактики контингент обучающихся дифференцируется следующим образом.

На уровне *первичной профилактики* охватываются все студенты вуза без исключения, независимо от наличия или отсутствия у них психологических проблем. Цель работы на данном уровне – создание условий для повышения психологической грамотности, формирование навыков совладания со стрессом, развития коммуникативных навыков и т.д. Первичная профилактика осуществляется через массовые просветительские мероприятия, групповые тренинги, программы психологической адаптации для первокурсников, информационные кампании.

На уровне *вторичной профилактики* в фокусе психологической службы находятся студенты, отнесенные к группе риска на основании результатов социально-психологического тестирования, скрининговых обследований, а также информации, полученной от кураторов учебных групп, преподавателей. Группа риска включает студентов с признаками дезадаптации, эмоциональными нарушениями (повышенной тревожностью, депрессивными симптомами), низкой академической успеваемостью, проблемами в межличностных отношениях, поведенческими отклонениями. Работа с данной группой предусматривает индивидуальное и групповое консультирование, целевые коррекционно-развивающие программы, мониторинг динамики состояния.

На уровне *третичной профилактики* целевую группу составляют студенты с выраженными психологическими проблемами, находящиеся в кризисных состояниях, имеющие суицидальные риски, признаки психических расстройств, пережившие тяжелые психотравмирующие события. Работа с данной категорией требует кризисной и экстренной психологической помощи, координации с медицинскими организациями, правоохранительными органами, продолжительной реабилитационной поддержки [8].

Особое внимание в профилактической работе уделяется обучающимся первого курса, переживающим период адаптации к новым условиям обучения, социальному окружению, образу жизни. Для данной категории разрабатываются с адаптационные программы, которые проводятся в первые недели и месяцы обучения и направлены на знакомство с вузом, формирование учебных навыков, развитие коммуникативной компетентности, сплочение студенческих групп.

Также профилактическая работа психологических служб направлена на обучающихся в период экзаменационных сессий, когда резко возрастает уровень стресса и психоэмоционального напряжения: специалисты-психологи проводят тренинги по стресс-менеджменту, релаксационные практики, индивидуальные консультации по совладанию с тревогой перед экзаменом.

Студенты выпускных курсов представляют собой отдельную целевую группу, испытывающую стресс, связанный с завершением обучения, подготовкой выпускных квалификационных работ, неопределенностью профессионального будущего. Для них организуются программы профессиональной ориентации, тренинги по трудоустройству, психологическая поддержка в период защиты дипломных работ.

Иностранцы составляют специфическую группу, сталкивающуюся с дополнительными факторами стресса: языковой барьер, культурные различия, социальная изоляция, физическая отдаленность от семьи. Профилактическая работа с данной группой предусматривает программы культурной адаптации, содействие интеграции в студенческое сообщество, психологическое сопровождение процессов межкультурной коммуникации [13].

**Профессорско-преподавательский состав** является важным звеном профилактической работы, поскольку находится в непосредственном контакте со студентами, имеет возможность ежедневно наблюдать их психологическое состояние, поведение, динамику академической успеваемости, и могут выступать в качестве первичного звена выявления обучающихся группы риска.

Профилактическая работа с преподавателями включает их подготовку к распознаванию признаков суицидального, агрессивного поведения и проблем дезадаптации у студентов, освоение алгоритмов реагирования и направления студентов в психологическую службу; обучение способам эффективного педагогического взаимодействия со студентами, испытывающими психологические трудности; методам создания психологически безопасной образовательной среды; профилактику педагогических конфликтов; обучение навыкам конструктивной коммуникации и разрешения конфликтов; профилактику профессионального выгорания у самих преподавателей.

Формы работы с данной целевой группой включают тематические семинары, вебинары, консультации, разработку и распространение методических рекомендаций, участие в психолого-педагогических консилиумах, совместное планирование мер поддержки студентов группы риска.

**Административно-управленческий персонал вуза:** руководители структурных подразделений, проректоры, деканы, заведующие кафедрами представляют целевую аудиторию, от решений которой зависит создание организационных условий для эффективной профилактической деятельности.

Работа с административно-управленческим персоналом предусматривает информирование о значимости психологической профилактики для достижения образовательных и воспитательных целей вуза; представление результатов мониторинга психологического состояния обучающихся и данных об эффективности реализуемых профилактических программ; совместную разработку локальных нормативных документов, регламентирующих профилактическую деятельность; координацию взаимодействия между психологической службой и другими подразделениями вуза; принятие управленческих решений по оптимизации образовательной среды в интересах психологического благополучия студентов.

Кроме того, профилактическая деятельность психологических служб ориентирована на повышение уровня информированности административно-управленческого персонала в вопросах психологического здоровья и укрепление эмоциональной устойчивости сотрудников, вовлеченных в сопровождение обучающихся.

**Родители (законные представители) обучающихся,** особенно первого курса, являются важной, хотя и специфической (в силу правового статуса обучающихся, их физической сепарации от родителей), целевую группу профилактической работы. Семья продолжает оставаться значимым источником поддержки для студентов, и информированность родителей об особенностях периода обучения в вузе, о возможных трудностях и способах их преодоления способствует созданию благоприятных условий для психологического благополучия студента.

Формы работы с родителями (законными представителями) включают проведение собраний для родителей первокурсников; информационные материалы, рассылаемые по электронной почте или размещенные на сайте вуза; индивидуальные консультации по запросу родителей обучающихся, испытывающих учебные трудности; вебинары по актуальным темам (адаптация, стресс-менеджмент, профилактика зависимостей, поддержка в кризисных ситуациях и др.).

Обучающиеся, занимающие лидерские позиции в студенческих советах, общественных организациях, волонтерском движении, представляют собой **ресурсную целевую группу**, способную выступать в роли агентов профилактики в студенческой среде, распространяя психологические знания, оказывая поддержку сверстникам, способствуя формированию культуры психологического здоровья.

Работа с данной группой предусматривает обучение основам психологической помощи сверстникам (модель «равный – равному»); подготовку волонтеров для участия в профилактических акциях и мероприятиях; организацию студенческих групп поддержки; вовлечение студенческого актива в разработку и реализацию проектов по психологической профилактике.

Таким образом, дифференциация целевых аудиторий, на которые направлена работа по психологической профилактике обеспечивает ее адресность, системность и эффективность, позволяя учитывать специфические потребности и возможности каждой категории участников образовательных отношений, и создавая тем самым многоуровневую систему профилактики психологического неблагополучия в образовательной организации высшего образования.

### **3.3. Методы и формы организации психологической профилактики.**

Психологическая профилактика в образовательной организации высшего образования реализуется через разнообразные методы и формы работы, выбор которых определяется потребностями целевой группы, содержанием проблематики и наличными ресурсами психологической службы. На основании мониторингового исследования психологических служб в системе высшего образования, проведенного ФРЦ РАО в 2023–2025 гг., были выделены основные методы и формы психологической профилактики, реализуемые психологическими службами вузов.

#### **Групповые тренинги и психологические интенсивы**

*Групповые тренинги* представляют собой одну из наиболее эффективных форм первичной и вторичной профилактики, обеспечивающую развитие навыков совладания со стрессом, психологической саморегуляции, личностных компетенций.

Адаптационные тренинги первокурсников проводятся в начале учебного года и направлены на облегчение процесса адаптации к вузовской среде. Обычно их продолжительность составляет 8–12 часов (2–4 встречи по 2–3 часа). Содержание тренинговых занятий включает знакомство студентов друг с другом, с организационной структурой вуза и особенностями обучения в организации высшего об-

разования, развитие коммуникативных навыков, обсуждение трудностей переходного периода из школы в вуз, совместную разработку стратегий адаптации. Число участников одной тренинговой группы составляет 15–25 человек.

Тренинги по развитию жизнестойкости и навыков стресс-менеджмента разработаны для развития психологической устойчивости студентов к факторам стресса. Продолжительность такого тренинга составляет обычно 10–16 часов (5–8 встреч по 2 часа). Занятия включают: теоретические основы психофизиологии стресса и описание различных копинг-стратегий; техники мышечной релаксации и дыхательные упражнения; обучение технике когнитивного переструктурирования; развитие навыков планирования и управления временем; формирование навыков позитивного мышления. Количество участников одной группы составляет 12–20 человек, часто включает студентов группы риска, выявленных по результатам социально-психологического тестирования.

Коммуникативные тренинги направлены на развитие навыков межличностного взаимодействия, разрешения конфликтов, ассертивного поведения. Продолжительность тренинга составляет 6–12 часов. Тренинговые занятия включают ролевые игры, групповые упражнения, анализ конкретных ситуаций, получение обратной связи от участников. Такие тренинги важны для студентов, имеющих дефицит социальных навыков и низкий уровень социальной компетентности.

*Психологические интензивы* представляют собой короткие программы (продолжительностью 2–4 часа), направленные на одну конкретную тему (например, программа психологического интензива для первокурсников, программа по профилактике травли в студенческом коллективе). Интензивы часто проводятся в период повышенного стресса (перед экзаменационной сессией, перед защитой дипломных работ и др.).

### **Психолого-педагогические беседы, лекции и мастер-классы**

*Просветительские лекции* являются основной формой психологического просвещения, выполняющей профилактическую функцию. Длительность лекции составляет обычно не более 60–90 минут. Тематика разнообразна: психологические аспекты адаптации к обучению в вузе, управление эмоциями и тревогой, профилактика выгорания и переутомления, здоровый образ жизни, психологические закономерности развития личности, признаки психологического неблагополучия и возможности получения помощи, влияние интернета и социальных сетей на психологическое состояние студента, профилактика зависимостей и девиантного поведения. Лекции проводятся как в больших аудиториях (100–300 человек), так и на уровне отдельных академических групп (20–30 человек).

*Мастер-классы* представляют собой интерактивный формат обучения и включают демонстрацию техник, практические упражнения, работу в малых группах. Тематика включает: техники релаксации и медитации, упражнения на развитие внимания и памяти, методы визуализации, техники арт-терапии, методы работы с конфликтными ситуациями. Длительность мастер-класса составляет обычно 60–120 минут. Число участников варьируется от 15 до 40 человек.

*Психолого-педагогические беседы* проводятся для отдельных категорий студентов или в рамках конкретных мероприятий (кураторские часы, собрания студенческих групп). Это менее формализованная, чем лекция, но не менее содержательная форма работы, позволяющая учитывать особенности аудитории и быстро реагировать на актуальные проблемы в студенческой среде.

### **Индивидуальное психологическое консультирование**

*Индивидуальные психологические консультации* проводятся на этапах вторичной и третичной профилактики для студентов, уже испытывающих психологические трудности или отнесенных к группе риска. Продолжительность консультации составляет 45–60 минут. На первой консультации проводится диагностическое интервью для уточнения проблемы, истории ее развития, выявления факторов риска и защитных факторов. Последующие консультации направлены на прояснение проблемы, работу с негативными убеждениями и эмоциями, развитие навыков совладания, мотивирование на позитивные изменения, при необходимости, маршрутизацию за более специализированной помощью (врач-психиатр, клинический психолог и др.).

Консультирование может быть как краткосрочным (3–5 встреч), так и долгосрочным (12 встреч и более), в зависимости от характера проблемы. Частота встреч составляет обычно 1 раз в неделю. Консультирование часто дополняется рекомендациями по изменению образа жизни, выполнению домашних заданий (ведение дневника эмоций или полезных привычек, выполнение упражнений из арсенала техник когнитивно-поведенческой терапии и т.д.).

### **Психодиагностические обследования и скрининги**

*Социально-психологическое тестирование (СПТ)* является обязательной процедурой скрининговой диагностики, проводимой один раз в учебный год, и неотъемлемым этапом системы профилактики. СПТ направлено на выявление студентов группы риска, имеющих признаки психологического неблагополучия, риски суицидального поведения, вовлеченности в экстремистскую деятельность. Проводится для всех студентов первого курса в обязательном порядке, и добро-

вольно для студентов других курсов. СПТ часто осуществляется через электронные платформы (Яндекс-формы, специализированные платформы СПТ). Результаты анализируются специалистами психологической службы, и обучающиеся, отнесенные к группе риска, приглашаются на индивидуальные консультации или групповые программы.

*Индивидуальная психологическая диагностика* проводится с целью уточнения психологического состояния обучающегося. Используются стандартизированные тесты, направленные на изучение уровня тревожности, самооценки, особенности копинг-стратегий, жизнестойкости и т.д. Продолжительность процедуры составляет 40–60 минут. По результатам диагностики проводится беседа, а также разрабатываются рекомендации.

### **Информационные кампании и просветительские материалы**

*Информационные кампании* приурочены к значимым датам и событиям: День психолога (22 ноября), Неделя психического здоровья (октябрь) и т.п. Кампании включают размещение информационных материалов, проведение массовых просветительских мероприятий, акций, флэшмобов. Цель таких мероприятий заключается в повышении психологической грамотности участников образовательных отношений, нормализации обращения за психологической помощью, информировании о признаках психологических проблем.

*Буклеты, памятки, дневники самопомощи* распространяются среди студентов как в бумажной, так и в электронной версиях. Содержание материалов включает информацию о признаках психологических проблем и причинах их возникновения, практические советы по совладанию со стрессом, возможные варианты помощи (телефоны, адреса). Примеры: памятки по управлению тревогой, буклеты о профилактике депрессии, дневники для отслеживания настроения и факторов, влияющих на него.

### **Работа в социальных сетях и цифровой контент**

Группы и каналы в социальных сетях используются психологическими службами для распространения информации, организации сообщества, проведения опросов и дискуссий. Регулярность публикаций составляет обычно 2–3 раза в неделю. Контент включает: информационные посты по психологическим темам, видеоматериалы, мемы с психологическим смыслом, приглашения на мероприятия, ответы на вопросы.

*Видеоконтент и подкасты* все более активно используются психологическими службами. Видеоролики могут содержать: интервью психологов, обучаю-

щие видео по техникам релаксации, мотивационные ролики, информацию о деятельности психологической службы. Подкасты — более продолжительные аудио- или видеοформаты обсуждения психологических тем, которые часто проводятся в формате интервью или круглого стола.

*Веб-сайт психологической службы* содержит информацию о том, как получить помощь, перечень направлений деятельности, контактные данные специалистов, расписание мероприятий, ссылки на полезные ресурсы.

### **Волонтерские программы и клубные сообщества**

*Школы волонтеров-психологов* готовят студентов, обучающихся по направлениям подготовки «Психология», «Клиническая психология», «Психолого-педагогическое образование», «Педагогика и психология общего образования», «Психология служебной деятельности», «Педагогика и психология девиантного поведения» к оказанию первичной психологической поддержки сверстникам. Программы подготовки волонтеров включают обучение основам психологии, навыкам активного слушания, оказанию первой психологической помощи, этическим принципам работы. Волонтеры участвуют в проведении просветительских мероприятий, тренингов, администрируют группы взаимопомощи.

*Студенческие психологические клубы* создают среду для обсуждения психологических тем, личностного развития, взаимной поддержки. Встречи проводятся регулярно (раз в 1–2 недели). Модератором встреч выступает сотрудник психологической службы, но формат мероприятия предполагает активное участие самих студентов. Одним из форматов такого клуба может стать *киноклуб*, который организуют как платформу для обсуждения психологических тем через призму художественного фильма. После просмотра (60–90 минут) проводится групповое обсуждение (30–60 минут), модерлируемое психологом. Такой формат позволяет в ненавязчивой форме затронуть актуальные проблемы, нормализовать обсуждение психологических трудностей, способствует развитию саморефлексии участников.

Группы поддержки объединяют студентов с похожими проблемами (например, группа поддержки для студентов с тревожностью, группа для иностранных студентов). Группы работают по принципу взаимной помощи, при поддержке психолога-модератора.

### **Программы для профессорско-преподавательского состава и кураторов учебных групп**

Консультирование преподавателей направлено на оказание им психологической поддержки в работе со студентами, имеющими трудности в обучении, пове-

дении и др. Психолог может дать рекомендации по работе с конкретным обучающимся, помочь преподавателю разобраться в собственных реакциях на поведение студента, предложить стратегии управления группой обучающихся.

Кроме того, психологические службы проводят мероприятия по профилактике эмоционального и профессионального выгорания преподавателей: интерактивные лекции о природе профессионального выгорания и факторах риска, мастер-классы по освоению техник профилактики выгорания, участие в образовательных интенсивах.

Обучающие семинары для кураторов проводятся в начале учебного года или в течение года по запросу. Тематика включает: признаки психологического неблагополучия студентов, помощь студенту в кризисной ситуации, профилактика травмы, работа с конфликтами в группе, культурная компетентность при работе с иностранными студентами.

Информационные материалы для преподавателей включают памятки, рекомендации, краткие видеоуроки.

### **Мониторинг и оценка эффективности**

Психологическая служба осуществляет постоянный мониторинг эффективности реализуемых профилактических мер через:

Анкетирование обучающихся и преподавателей по завершении мероприятий (оценка удовлетворенности и т.д.)

Анализ динамики обращаемости обучающихся за психологической помощью (динамика, содержание запросов);

Сбор обратной связи от преподавателей и кураторов о психологическом состоянии обучающихся.

Данные мониторинга используются для разработки новых программ психологической профилактики, а также повышения качества существующих мероприятий.

Таким образом, выбор конкретных форм и методов психологической профилактики определяется потребностями целевой группы, характером проблематики, имеющимися у психологической службы ресурсами, спецификой вуза и т.д. Комплексное применение различных методов и форм работы позволяет создавать гибкую, адаптивную систему психологической профилактики, способную отвечать потребностям всех участников образовательных отношений.

## **4. РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Программы психологической профилактики включаются в план деятельности психологической службы вуза на учебный год. Порядок утверждения программ психологической профилактики определяется локальными нормативными правовыми актами образовательной организации, регламентирующими деятельность психологической службы, в частности, Положением о психологической службе.

Успешная реализация направления психологической профилактики в образовательной организации высшего образования предусматривает разработку и внедрение программ, основанных на научных данных, прошедших апробацию и адаптированных к специфике конкретного вуза. В данном разделе приведен общий алгоритм разработки программ психологической профилактики, включающий их обязательные структурные элементы, методологические подходы и процедуры оценки эффективности.

### **4.1. Алгоритм разработки программы психологической профилактики.**

Программы психологической профилактики могут быть классифицированы по нескольким основаниям:

– уровень профилактики: программы первичной профилактики (для всех категорий участников образовательных отношений), программы вторичной профилактики (для обучающихся групп риска), программы третичной профилактики (для обучающихся с выраженными проблемами).

– целевая группа: программы для обучающихся первого курса, обучающихся группы риска, профессорско-преподавательского состава, иностранных обучающихся и т.д.

– проблемная область: программы профилактики суицидального поведения, травли, зависимого поведения, профессионального выгорания; развития жизнестойкости, коммуникативных навыков и т.д.

– форма реализации: групповые тренинги, лекции и семинары, индивидуальные консультации, мастер-классы, клубные сообщества и т.д.

– продолжительность реализации: краткосрочные программы (1-4 встречи, до 8 часов), среднесрочные (5-10 встреч, 8-20 часов), долгосрочные (20 и более встреч, более 20 часов).

Разработка программы психологической профилактики включает несколько этапов:

***Этап 1: Диагностика потребности в разработке программы и обоснование ее актуальности***

На данном этапе проводится анализ проблемы, которую предполагается решать с помощью программы. Необходимо ответить на следующие вопросы:

Какова распространенность проблемы в студенческой среде данного вуза? (используются данные СПТ, анкетирования обучающихся, преподавателей). Примерные анкеты для выявления тематических запросов обучающихся, педагогических и административно-управленческих работников по психологической профилактике представлены в Приложении 1, Приложении 2.

Какие факторы риска и защитные факторы оказывают влияние на данную проблему?

Почему текущие меры профилактики недостаточны?

Каковы ожидаемые результаты по итогам реализации программы?

***Этап 2: Определение цели, задач, целевой группы***

Необходимо сформулировать основную цель программы: что должно измениться после ее реализации? Пример: «Сформировать у обучающихся навыки совладания со стрессом и психологическую устойчивость к стрессу».

Задачи программы: что конкретно необходимо сделать для достижения заявленной цели. Задачи должны быть измеримыми, достижимыми в рамках программы.

Примеры задач:

- обучить технике мышечной релаксации;
- познакомить с техникой когнитивного переструктурирования;
- познакомить с адаптивными копинг-стратегиями;
- развить умение планировать время и расставлять приоритеты.

Необходимо описать целевую группу, на которую направлена программа: обучающиеся каких курсов, направлений подготовки, численность группы (например, обучающиеся группы риска, выявленные по результатам СПТ, или все первокурсники без исключения).

### **Этап 3: Научное, методологическое и методическое обоснование программы**

На этом этапе необходимо описать, на какой научно-теоретической базе выстроены положения программы:

– научные основания: какие психологические, педагогические теории, концепции и подходы лежат в основе программы (например, теория эмоциональной регуляции, когнитивно-поведенческий подход);

– методологические основания: какие общие принципы, методы используются при реализации программы;

– методические основания: на какие конкретные методики, техники, инструменты опирается программа.

### **Этап 4: Определение ожидаемых результатов и критериев оценки**

На этом этапе необходимо определить:

Планируемые результаты: что должно измениться у участников программы. Результаты описываются в терминах знаний, навыков, установок, поведенческих проявлений, они должны быть конкретными и измеримыми.

Примеры:

– участники смогут называть и описывать основные техники релаксации; - участники смогут объяснить связь между негативными мыслями, эмоциями и поведением;

– участники смогут использовать техники релаксации в ситуации стресса;

– улучшение академической успеваемости; снижение количества пропусков занятий.

В таблице 1 представлен пример критериев и показателей оценки результатов.

**Таблица 1. Критерии и показатели оценки результатов**

<b>Результат</b>	<b>Критерий</b>	<b>Показатель</b>	<b>Метод оценки</b>
Овладение техниками релаксации	Знание техник релаксации	Студент может назвать и описать минимум 2 техники	Устный опрос, тест
Снижение тревожности	Субъективное ощущение спокойствия	Снижение баллов по шкале тревожности STAI на 15–20 %	Психодиагностическое тестирование до и после проведения программы
Использование техник в повседневной жизни	Применение полученных навыков	Студент сообщает о частоте применения изученных техник	Дневник самонаблюдения, анкетирование через месяц после окончания программы

### ***Этап 5: Структурирование содержания программы***

На данном этапе разрабатывается структура программы, включающая модули, блоки и т.п. Каждый модуль должен включать:

наименование и номер;

продолжительность;

цель модуля;

основное содержание (темы, упражнения, техники).

Пример структуры программы «Управление стрессом и развитие жизнестойкости» (16 часов, 8 встреч по 2 часа) представлен в таблице 2:

***Таблица 2. Пример структуры профилактической программы***

<b>№ модуля</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основное содержание</b>
1	Введение в психологию стресса	2	Определение стресса, физиология стресса, признаки стресса, факторы стресса в студенческой жизни
2	Копинг-стратегии: адаптивные и дезадаптивные	2	Типология копинговых стратегий, работа с дезадаптивными и развитие адаптивных стратегий
3	Техники физической релаксации	2	Прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные упражнения, техники «заземления»
4	Когнитивные техники	2	Связь мыслей-эмоций-поведения, пере-структурирование, позитивное мышление
5	Навыки планирования и управление временем	2	Анализ временных затрат, матрица Эйзенхауэра, планирование
6	Социальная поддержка и коммуникация	2	Значение социальных связей, навыки поиска и принятия помощи, установление границ
7	Здоровый образ жизни как фактор психологической устойчивости	2	Физическая активность, сон, питание, отказ от вредных привычек
8	Итоговое занятие	2	Составление личного плана развития жизнестойкости, поддерживающие ресурсы, профилактика рецидива

### ***Этап 6: Разработка подробного тематического плана***

На основе структуры программы разрабатывается детальный план каждого занятия, включающий:

– временное распределение видов деятельности (например: 5 минут приветствие, 20 минут теоретическое содержание, 15 минут упражнения, 10 минут обсуждение, 10 минут рефлексия);

– подробное описание упражнений и техник;

– вспомогательные дидактические материалы (слайды, раздаточные материалы, схемы и т.д.)

– прогнозируемые результаты обучения (какие знания/навыки усвоить/развить участники после данного занятия).

### ***Этап 7: Определение ресурсов, необходимых для реализации программы***

На этом этапе описываются:

– требования к специалистам: кто должен проводить программу (психолог, социальный педагог; необходимый уровень образования, опыт работы);

– материально-техническое обеспечение: параметры помещения (площадь, необходимое оборудование: столы, доска, кресла и т.п.), технические средства (проектор, ноутбук, аудиосистема), материалы (канцелярия, раздаточные материалы, видеоматериалы).

– методическое обеспечение: наличие методических пособий, инструкций, рабочих тетрадей для участников;

– информационно-коммуникационные технологии: используются ли цифровые инструменты, платформы для дистанционной работы.

### ***Этап 8: Апробация программы и оценка ее эффективности***

На начальном этапе реализации программа проводится на ограниченной выборке (одна-две группы участников), что позволяет выявить потенциальные проблемы в содержании, методике проведения и организационных аспектах без масштабных затрат ресурсов.

На этапе пилотной апробации осуществляются следующие процедуры:

#### **1. Сбор качественной обратной связи:**

– проведение анонимного анкетирования участников по окончании программы, включающего вопросы о доступности содержания, интерактивности занятий, эмоциональном климате, соответствии содержания заявленным целям (Пример анкеты обратной связи представлен в Приложении 3);

– проведение обсуждения с участниками для выявления сильных и слабых сторон программы.

2. Сбор количественных данных о результативности программы: применение стандартизированного психодиагностического инструментария (опросники, тесты, шкалы) в начале и в конце пилотной апробации для оценки изменений в интересующих переменных (уровень тревожности, жизнестойкости и др.).

3. Анализ и доработка программы: на основе полученной информации проводится детальный анализ результатов; вносятся коррективы в содержание, методику, временные рамки, используемые техники и материалы; уточняются инструкции для ведущего программы; рассчитываются предварительные показатели эффективности.

После успешного завершения пилотной апробации и доработки программа внедряется в работу со всей целевой группой участников (вся студенческая аудитория или выборка, репрезентативная по отношению к целевой группе). На данном этапе проводится комплексная оценка эффективности программы:

Оценка результативности: использование измерений до начала и после завершения программы с применением стандартизированных психодиагностических инструментов для оценки изменения ключевых параметров (уровень осведомленности о профилируемых проблемах; сформированность новых навыков; изменение уровня тревоги и др.). Кроме того, помимо стандартизированных инструментов оценки, рекомендуется использование иных методов: наблюдение, анализ документации и др. с целью обеспечения полноты и валидности результатов.

Анализ удовлетворенности участников по завершении программы: анкетирование с целью оценки субъективное восприятия программы, ее практической ценности, релевантности содержания, качества организации и компетентности ведущего; интерпретация результатов с учетом возможности систематических смещений в ответах (эффект социальной желательности).

Определение показателей эффективности: расчет статистически значимых изменений в целевых переменных; сравнение полученных результатов с заранее определенными критериями эффективности; анализ величины эффекта для оценки практической значимости изменений; выявление дифференцированных эффектов для различных подгрупп участников (пол, курс обучения, исходный уровень выраженности проблемы и т.д.).

Долгосрочная оценка устойчивости эффектов: при возможности проведение отсроченного тестирования (через 1–3 месяца после окончания программы) для оценки устойчивости полученных результатов и выявления риска их угасания.

### ***Этап 9: Оформление и тиражирование программы***

После успешной реализации и подтверждения эффективности профилактическая программа может быть оформлена и подготовлена к тиражированию.

Программа оформляется в виде методического документа, содержащего все необходимые компоненты с целью возможности ее реализации другими специалистами и образовательными организациями:

1. Титульный лист, содержащий:

- Название программы
- Полные ФИО автора (авторского коллектива)
- Место работы, должность, контактная информация
- Дата разработки и последней редакции (при наличии)
- Информация о научном редакторе и рецензентах (при наличии).

2. Обоснование практической актуальности (0,5–1 стр.). Раздел содержит аргументированное обоснование необходимости разработки программы, основанное на объективных данных:

– Статистические сведения о распространенности профилактируемой проблемы в студенческой популяции (на основе монографических исследований, общероссийских мониторингов, данных официальной статистики);

– Локальные исследовательские данные: результаты диагностических процедур, проведенных в конкретном вузе (результаты социально-психологического тестирования, анкетирования преподавателей и др.);

– Ссылки на нормативно-правовые документы, определяющие необходимость профилактической работы в данном направлении (указы Президента РФ, распоряжения Правительства, Федеральные законы и др.).

3. Описание целевой аудитории (0,3–0,5 стр.), для которой предназначена программа:

Демографические характеристики: возраст, пол, курс обучения, специальность (направление подготовки); уточнение целевой группы (обучающиеся с ОВЗ, иностранные граждане, первокурсники, обучающиеся, испытывающие академические трудности и др.);

4. Цель и задачи программы (0,3–0,5 стр.). Необходимо сформулировать одну основную цель и 5–8 конкретных, реалистичных задач.

5. Научные, методологические и методические основания (0,5–1 стр.).

Раздел должен содержать подробное описание научных и методологических концепций, лежащих в основе программы:

– Описание теоретических подходов;

– Описание методов;

– Принципы проектирования программы;

– Связь с доказательной базой: указание на результаты научных исследований, подтверждающие эффективность используемых подходов и методов.

Обязательно оформление ссылок на литературные источники.

6. Сроки и этапы реализации (0,2–0,3 стр.): календарный план.

7. Ожидаемые результаты реализации программы (0,3–0,5 стр.): описание предполагаемых изменений у участников (когнитивные, эмоциональные, поведенческие результаты) в терминах знаний, умений, навыков, установок.

8. Критерии оценки планируемых результатов (0,3–0,5 стр.): таблица, в которой для каждого результата определены критерий, показатели и методы оценки.

9. Учебно-тематический план программы.

10. Содержание программы (основной объем, 5–15 стр. в зависимости от продолжительности программы): описание каждого занятия с целями, содержанием, описанием упражнений и техник, методическими рекомендациями.

11. Ресурсы, необходимые для реализации (0,5–1 стр.):

- требования к специалистам (образование, опыт, специальная подготовка);
- перечень учебных и методических материалов;
- требования к материально-технической оснащенности;
- требования к информационному обеспечению.

12. Сведения о пилотной апробации (1,5–2 стр.) – информация о проведении пилотной апробации: сроки, количество участников, результаты, внесенные по результатам апробации изменения.

13. Список использованной литературы – не менее 15–20 источников, оформленных в соответствии с ГОСТ.

14. Приложения (при необходимости) – рабочие тетради, раздаточные материалы, слайды лекций, сценарии занятий, диагностический инструментарий.

Программа, а также результаты ее реализации могут быть тиражированы следующим образом:

- Размещение на информационных ресурсах: публикация программы и результатов ее реализации на сайте психологической службы и официальном сайте вуза;

- участие в конкурсах и грантовых конкурсах: представление программы на конкурсы лучших практик (конкурсы Минобрнауки России, региональные конкурсы, конкурсы РАО), что способствует признанию эффективности разработки и получению ресурсов для дальнейшего развития;

- публикация в научно-методических изданиях: подготовка статей, методических материалов для публикации в журналах, сборниках конференций;

- проведение обучающих мероприятий: организация семинаров, мастер-классов для ознакомления специалистов других вузов и образовательных учреждений с содержанием и результатами программы;

- представление опыта реализации программы в рамках мероприятий, организованных профессиональным сообществом.

## Приложение № 1

Примерная анкета для выявления запросов профессорско-преподавательского состава и административно-управленческого персонала по психологической профилактике

Данная анкета разработана с целью выявления актуальных потребностей преподавателей, кураторов и административно-управленческих работников относительно тематики профилактических программ и мероприятий, получении рекомендаций по предупреждению психологического неблагополучия студентов и сотрудников университета. Полученные данные будут использованы специалистами психологической службы для планирования профилактических программ, консультаций и просветительских мероприятий.

Инструкция: Просим Вас ответить на вопросы анкеты, отметив вариант ответа или написав свой ответ. Данная информация используется исключительно в целях планирования профилактической работы и является конфиденциальной.

1. Укажите Ваш возраст:

20–30 лет

31–40 лет

41–50 лет

51–60 лет

Старше 60 лет

2. Укажите Ваш педагогический/профессиональный стаж:

До 5 лет

5–10 лет

11–15 лет

16–20 лет

Более 20 лет

3. Укажите Вашу категорию работника:

Преподаватель (лектор, доцент, профессор)

Куратор академической группы

Руководитель (проректор, декан, заведующий кафедрой)

Иное: \_\_\_\_\_

4. Какое подразделение/факультет Вы представляете:

---

## Раздел 1

Насколько часто Вы сталкиваетесь со следующими проблемами у студентов?

(1 = никогда, 2 = редко, 3 = иногда, 4 = часто, 5 = очень часто)

Проблема	1	2	3	4	5
Проявления тревожности и страхов перед неудачами в учебе					
Признаки депрессивного состояния (апатия, безнадежность)					
Снижение учебной мотивации					
Снижение академической успеваемости					
Конфликты между студентами в группе					
Проявления травли и социальной изоляции					
Агрессивное или аутоагрессивное поведение					
Признаки суицидального поведения					
Проблемное поведение и нарушение дисциплины					
Признаки зависимостей (интернет, алкоголь и т.п.)					
Отчужденность, социальная дезадаптация					
Проблемы адаптации иностранных студентов					
Низкая толерантность и межнациональные конфликты					
Невыполнение учебных обязательств					
Психосоматические проявления стресса					

## Раздел 2

Испытываете ли Вы затруднения в следующих аспектах работы?

(1 = совсем не испытываю, 2 = редко испытываю, 3 = иногда испытываю,  
4 = часто испытываю, 5 = постоянно испытываю)

Трудность	1	2	3	4	5
Затруднения в выявлении студентов с психологическими проблемами					
Неумение грамотно реагировать на проблемное поведение студентов					
Конфликты с проблемными студентами					
Высокий уровень стресса и эмоционального выгорания					
Незнание эффективных техник совладания со стрессом					
Затруднения в выстраивании доброжелательных отношений со студентами					
Незнание алгоритмов действия в кризисных ситуациях (суицидальные высказывания, угрозы в адрес окружающих со стороны студентов)					
Отсутствие знаний о деятельности психологической службы					
Затруднения при взаимодействии с родителями (законными представителями) студентов					

### Раздел 3

Напишите ответ в свободной форме на следующие вопросы:

1. Какие ситуации в работе со студентами вызывают у Вас наибольшие затруднения?

---

---

2. Какие психологические знания и навыки Вам, по Вашему мнению, наиболее необходимы для эффективной работы со студентами?

---

---

3. Какие вопросы профилактики психологического неблагополучия студентов Вас интересуют в первую очередь?

---

---

### Раздел 4

Следующие вопросы помогут определить, какие аспекты профилактической работы с психологическими затруднениями являются для Вас наиболее актуальными. Выберите один из вариантов ответа, который кажется Вам наиболее подходящим.

1. Знаете ли Вы, какие признаки могут свидетельствовать о суицидальном риске студента?

Да, я хорошо осведомлен(а) о данной проблематике

Отчасти знаю, но хотел(а) бы узнать больше

Затрудняюсь ответить

Нет, совсем не знаю, хотел(а) бы узнать

Эта информация мне не нужна

2. Хотели бы Вы пройти обучение на тему «Выявление и первая помощь при суицидальном кризисе студента»?

Да, очень хотел(а) бы

Возможно, если время занятий будет мне удобно

Затрудняюсь ответить

Нет, не заинтересован(а)

3. Знакомы ли Вы с проявлениями буллинга (травли, социального исключения)?
- Да, хорошо знаком(а), часто с этим встречаюсь
  - Да, знаю, но редко встречаю такие ситуации
  - Отчасти знаком(а)
  - Нет, совсем не знаком(а)
  - Хотел(а) бы узнать больше
4. Хотели бы Вы получить рекомендации по профилактике буллинга и созданию благоприятного психологического климата в коллективе?
- Да, это актуально для меня
  - Возможно
  - Затрудняюсь ответить
  - Нет, это не актуально
5. Испытываете ли Вы признаки эмоционального выгорания (усталость, цинизм, снижение эффективности)?
- Да, часто
  - Иногда
  - Редко
  - Никогда
  - Затрудняюсь ответить
6. Нужна ли Вам помощь в изучении техник саморегуляции, управления стрессом и профилактики профессионального выгорания?
- Да, срочно нужна
  - Да, было бы полезно
  - Возможно
  - Затрудняюсь ответить
  - Нет, не нужна
7. Достаточно ли Вы осведомлены о психологических, возрастных особенностях и личностных потребностях современных студентов?
- Да, в полной мере осведомлен(а)
  - Отчасти осведомлен(а)
  - Затрудняюсь ответить
  - Нет, недостаточно осведомлен(а), хотел(а) бы узнать

8. Нужна ли Вам информация о том, как эффективнее взаимодействовать со студентами с учетом их психологических и возрастных особенностей?

Да, очень нужна

Скорее да

Затрудняюсь ответить

Нет, мне это не нужно

9. Знаете ли Вы, какие признаки могут указывать на проблемное поведение или зависимость у студента?

Да, хорошо знаю

Отчасти знаю

Затрудняюсь ответить

Нет, совсем не знаю, но хотел бы узнать

10. Интересует ли Вас тема профилактики аддиктивного поведения?

Да, актуальна

Отчасти актуальна

Затрудняюсь ответить

Нет, не актуальна

11. Считаете ли Вы психологическую безопасность в академическом коллективе важным фактором для обучения и развития?

Да, это очень важно

Да, это отчасти важно

Затрудняюсь ответить

Нет, это не важно

12. Хотели бы Вы получить рекомендации по созданию психологически безопасной и благоприятной атмосферы в аудитории и в коллективе?

Да, хотел(а) бы

Возможно

Затрудняюсь ответить

Нет, не вижу в этом необходимости

13. Знаете ли Вы о деятельности психологической службы вуза, например, алгоритм получения консультации?

Да, полностью осведомлен(а)

Отчасти знаю

Затрудняюсь ответить

Нет, совсем не знаю, хотел(а) бы узнать

14. Нужна ли Вам информация о процедуре направления студента в психологическую службу и о порядке взаимодействия с психологом?

Да, нужна

Возможно

Затрудняюсь ответить

Нет, не нужна

15. Интересует ли Вас тема адаптации студентов первого курса и социальной интеграции в вузе?

Да, это актуально

Отчасти актуально

Затрудняюсь ответить

Нет, не актуально

16. Интересует ли Вас информация об адаптации иностранных студентов и межкультурном взаимодействии?

Да, актуально

Отчасти актуально

Затрудняюсь ответить

Нет, не актуально

## Раздел 5

1. Какую дополнительную информацию или консультацию по какой теме Вы хотели бы получить от сотрудников психологической службы? (дайте развернутый ответ)

---

---

---

2. Какие формы получения информации по психологической профилактике Вам наиболее удобны? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

Групповые семинары/тренинги

Индивидуальные консультации

Раздаточные материалы (буклеты, памятки, рекомендации)

Информация на сайте вуза или в социальных сетях

Электронные рассылки по почте

Видеоролики и вебинары

Встречи с психологом на кураторских часах

Другое: \_\_\_\_\_

3. В какое время Вам была бы удобна встреча с психологом или проведение семинара?

- В будни, утро (до 12:00)
- В будни, день (12:00–17:00)
- В будни, вечер (после 17:00)
- Выходные дни
- Онлайн-формат наиболее удобен

4. Согласны ли Вы на беседу с психологом по результатам анкетирования для уточнения Ваших запросов?

- Да, согласен. Контактная информация: \_\_\_\_\_
- Нет, спасибо

### **Спасибо за участие!**

Ваши ответы помогут психологической службе разработать эффективные программы профилактики, соответствующие реальным потребностям сотрудников университета.

#### **Рекомендации по обработке результатов анкетирования:**

Количественный анализ:

- Подсчет процентов по каждому вопросу
- Определение наиболее актуальных проблем (Разделы 2, 3)
- Выявление наиболее востребованных тем (Раздел 4)
- Определение предпочитаемых форм работы (Раздел 5)

Качественный анализ:

- Анализ открытых ответов для выявления специфических потребностей
- Кластеризация проблем по тематикам
- Выявление новых направлений работы

Применение результатов:

- Планирование профилактических программ для ППС и АУП
- Разработка консультационных материалов
- Организация семинаров

Разработка стратегии взаимодействия психологической службы с ППС и АУП

## Приложение № 2

Примерная анкета для выявления тематических запросов студентов по психологической профилактике

Данная анкета разработана с целью выявления актуальных потребностей студентов в получении информации и психологической поддержки по предупреждению и преодолению различных психологических трудностей. Ваши ответы помогут психологической службе вуза разработать программы профилактики, консультирования и просвещения, соответствующие реальным запросам студенческого сообщества.

Инструкция: Просим Вас искренне ответить на вопросы анкеты. Ваши ответы являются конфиденциальными и используются исключительно в целях развития психологической поддержки в вузе. Анкета заполняется добровольно.

Время заполнения: примерно 15 минут

1. Укажите Ваш курс обучения:

1 курс

2 курс

3 курс

4 курс

Магистратура

2. Укажите Вашу форму обучения:

Очная

Очно-заочная

Заочная

3. Ваш пол:

Мужской

Женский

4. Укажите факультет/направление подготовки:

5. Являетесь ли Вы:

Студентом с российским гражданством

Иностранным студентом

Студентом с ОВЗ

Студентом, проживающим в общежитии

Иное: \_\_\_\_\_

## Раздел 1

Укажите, переживаете ли Вы в настоящее время или переживали недавно следующие психологические состояния или трудности:

(1 – никогда не переживаю, 2 – иногда переживаю, 3 – часто переживаю, 4 – переживаю постоянно и остро)

Психологическое состояние/ трудность	1	2	3	4
Чувство тревоги и беспокойства				
Страх перед контрольными работами и экзаменами				
Плохое настроение, грусть, чувство безнадежности				
Трудности с концентрацией внимания				
Трудности с запоминанием учебного материала				
Бессонница или нарушения сна				
Физические симптомы стресса (головная боль, учащенное сердцебиение, потливость, дрожь от волнения)				
Чувство одиночества и социальной изоляции				
Трудности в общении и построении отношений со сверстниками				
Трудности в общении с преподавателями				
Конфликты с друзьями или однокурсниками				
Переживание травли или неприятного отношения				
Неуверенность в себе и низкая самооценка				
Чувство, что я не справляюсь с учебными требованиями				
Неопределенность жизненных целей и профессионального выбора				
Финансовые трудности и беспокойство о будущем				
Трудности с дисциплиной, планированием времени, прокрастинация				
Трудности с эмоциональным самоконтролем				
Ощущение перегруженности и усталости				

## Раздел 2

Выберите один из вариантов ответа, который кажется Вам наиболее подходящим:

1. Я знаю техники и методы, которые помогают мне справляться со стрессом:

Полностью согласен

Скорее согласен

Скорее не согласен

Совсем не согласен

2. Я регулярно использую техники релаксации, медитации или другие способы саморегуляции:

Да, регулярно

Редко

Никогда

Хотел бы, но не знаю, как

3. У меня есть круг поддерживающих людей (друзья, семья и т.д.), к которым я могу обратиться в трудный момент:

Да, у меня есть надежная поддержка

Отчасти у меня есть поддержка

У меня есть поддержка, но она очень слабая и непостоянная

У меня нет никакой поддержки

4. Я знаю, где и как можно получить психологическую помощь в вузе:

Да, полностью осведомлен

Отчасти знаю

Слабо осведомлен

Совсем не знаю

### Раздел 3

1. Какие психологические трудности вызывают у Вас наибольшее беспокойство в данный момент? (дайте развернутый ответ)

---

---

---

2. Какие препятствия мешают Вам обращаться за психологической помощью (если таковые есть)? (можно выбрать несколько вариантов)

Страх осуждения

Недостаток информации о деятельности психологов

Неудобное расписание

Финансовые причины

Неуверенность, поможет ли это

Затруднения с транспортом/местоположением

Другое: \_\_\_\_\_

## Раздел 4

Следующие вопросы помогут определить, какие аспекты профилактической работы с психологическими затруднениями являются для Вас наиболее актуальными.

1. Хотели бы Вы научиться техникам управления стрессом и развить психологическую устойчивость?

Да, очень хотел(а) бы

Да, было бы полезно

Возможно

Нет, не интересует

2. Какие конкретные навыки в области управления стрессом Вас интересуют? (можно выбрать несколько вариантов)

Техники релаксации и медитация

Дыхательные упражнения

Управление временем и навыки планирования

Позитивное мышление и умение переформулировать проблему

Физическая активность и здоровый образ жизни

Навыки получения социальной поддержки

Другое: \_\_\_\_\_

3. Испытываете ли Вы трудности с учебой, мотивацией, академической успеваемостью?

Да, я испытываю серьезные трудности

Есть некоторые трудности

Небольшие трудности

Нет трудностей

4. Хотели бы Вы получить рекомендации по повышению академической успеваемости и эффективности обучения?

Да, такие рекомендации мне очень нужны

Да, было бы полезно получить рекомендации

Возможно

Нет, рекомендации мне не нужны

5. Испытываете ли Вы трудности в построении дружеских отношений и взаимодействия с коллективом?

Да, я испытываю серьезные трудности

Испытываю некоторые трудности

Практически не испытываю трудности

Не испытываю трудности

6. Хотели бы Вы развить навыки общения и улучшить взаимоотношения в коллективе?
- Да, очень хотел(а) бы
  - Да, было бы полезно
  - Возможно
  - Нет, не интересует
7. Испытываете ли Вы проблемы с конфликтами в группе сверстников или чувствуете, что подвергаетесь социальной изоляции/травле?
- Да, у меня серьезные проблемы
  - Есть некоторые проблемы
  - Иногда возникают такие ситуации
  - Нет, таких проблем нет
8. Интересует ли Вас тема конфликтологии и развитие навыка конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях?
- Да, очень интересует
  - Да, интересует
  - Слабо интересует
  - Не интересует
9. Как бы Вы оценили свое психологическое состояние и благополучие в целом?
- Хорошее, я доволен(а)
  - Среднее, есть колебания
  - Неудовлетворительное, есть проблемы
  - Плохое, срочно нужна помощь
10. Хотели бы Вы участвовать в программах по сохранению психического здоровья и профилактике психологических проблем?
- Да, очень хотел(а) бы
  - Да, было бы полезно
  - Возможно
  - Нет, мне это не нужно
11. (Только для студентов 1 курса) Как прошла Ваша адаптация к условиям обучения в вузе?
- Хорошо, я быстро адаптировался
  - Относительно хорошо
  - Есть определенные трудности
  - У меня есть серьезные трудности с адаптацией

12. (Только для выпускников) Испытываете ли Вы беспокойство в связи с завершением обучения и входом на рынок труда?

Да, я испытываю серьезное беспокойство

Есть определенное беспокойство

Испытываю небольшое беспокойство

Я не испытываю беспокойства по этому поводу

13. Знаете ли Вы о наличии психологической службы в вузе и ее деятельности?

Да, хорошо осведомлен(а)

Отчасти знаю

Слабо осведомлен(а)

Совсем не знаю

14. Какие препятствия могут помешать Вам обратиться к психологу вуза? (выберите основные)

Недостаток информации о том, как обратиться

Страх нарушения конфиденциальности

Неудобное расписание приема

Длинная очередь записи или долгое ожидание

Страх осуждения

Страх, что направят к врачу-психиатру

Неуверенность в компетентности психолога

Затрудненный доступ (местоположение кабинета психолога)

Другое: \_\_\_\_\_

## Раздел 5

1. Какие формы получения профилактической информации и психологической поддержки Вам наиболее удобны? (можно выбрать несколько)

Групповые тренинги и семинары

Индивидуальные консультации

Информационные материалы (буклеты, памятки)

Информация на сайте вуза или в социальных сетях

Видеоролики и вебинары

Киноклубы

Мастер-классы с практическими упражнениями

Группы поддержки для студентов

Другое: \_\_\_\_\_

2. В какое время Вам была бы удобна очная встреча с психологом или участие в мероприятиях?

В будни, утро (до 12:00)

В будни, день (12:00–17:00)

В будни, вечер (после 17:00)

Выходные дни

Онлайн-формат наиболее удобен

3. Предпочли бы Вы групповые мероприятия или индивидуальную работу?

Только групповые мероприятия

Преимущественно групповые мероприятия

Не имеет значения, мне подходит и то, и другое

Преимущественно индивидуальную работу

Исключительно индивидуальную работу

Затрудняюсь ответить

## Раздел 6

1. Что, по Вашему мнению, психологическая служба вуза должна делать в приоритетном порядке для поддержки студентов?

---

---

2. Есть ли у Вас какие-либо пожелания или рекомендации для психологической службы?

---

---

3. Согласны ли Вы на беседу с психологом в целях получения более детальной информации о программах профилактики?

Да, согласен. Контактная информация: \_\_\_\_\_

Нет, спасибо

## Благодарим за участие!

Ваши ответы очень важны для развития психологической поддержки в нашем вузе. Психологическая служба будет использовать полученную информацию для разработки программ, соответствующих реальным потребностям студентов.

Если Вы испытываете острую психологическую проблему и нуждаетесь в немедленной помощи, пожалуйста, обратитесь:

Психологическая служба вуза Кабинет: \_\_\_\_\_ Телефон: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_  
График работы: \_\_\_\_\_

Если Вы испытываете суицидальные мысли, обратитесь:

Телефон доверия (круглосуточно): \_\_\_\_\_

**Рекомендации по обработке результатов анкетирования:**

Количественный анализ:

Подсчет процентов по каждому вопросу

Определение наиболее распространенных психологических трудностей (Раздел 2)

Выявление наиболее востребованных тематик профилактики (Раздел 4)

Определение предпочитаемых форм работы (Раздел 5)

Качественный анализ:

Анализ открытых ответов для выявления специфических потребностей

Кластеризация запросов по направлениям профилактики

Анализ препятствий при обращении за помощью

Выявление новых потребностей студентов

Анализ предложений и рекомендаций студентов

Применение результатов:

Планирование профилактических программ, соответствующих запросам студентов

Разработка информационных материалов по актуальным темам

Улучшение системы информирования студентов о деятельности психологической службы

Корректировка стратегии взаимодействия со студенческой аудиторией

Выявление студентов, нуждающихся в срочной помощи, и их направление на консультацию

### Приложение № 3

Примерная анкета обратной связи от участников программы профилактической профилактики

Уважаемый участник!

Пожалуйста, оцените представленные утверждения по шкале от 1 до 5:

1 – совершенно не согласен 2 – скорее не согласен 3 – нейтрален 4 – скорее согласен 5 – полностью согласен

№	Утверждение	Балл
1	Программа была актуальной и интересной для меня	1 2 3 4 5
2	Содержание программы соответствовало заявленным целям	1 2 3 4 5
3	Ведущий был компетентным и подготовленным	1 2 3 4 5
4	Я получил(а) конкретные знания, которые смогу применять на практике	1 2 3 4 5
5	Я освоил(а) практические навыки, которые буду применять в повседневной жизни	1 2 3 4 5
6	Атмосфера в группе была поддерживающей и безопасной	1 2 3 4 5
7	Продолжительность программы была оптимальной	1 2 3 4 5
8	Я рекомендовал(а) бы эту программу другим студентам (коллегам)	1 2 3 4 5
9	Благодаря участию в программе я чувствую большую уверенность в своих способностях	1 2 3 4 5

Общее впечатление о программе:

Отличная

Хорошая

Удовлетворительная

Открытые вопросы:

Какие аспекты (темы) программы были наиболее полезными для Вас?

---

Что, по Вашему мнению, нужно улучшить или изменить?

---

Какие темы Вы хотели бы изучить дополнительно?

---

Будете ли Вы продолжать использовать изученные техники? (Да/Нет) Почему?

---

**Благодарим за Ваше мнение!**

## Список литературы

Басюк В. С., Брель Е. Ю., Мурафа С. В. Организация психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования : методические рекомендации. Москва : ФГБУ «Российская академия образования», 2024. 30 с.

Басюк В. С., Малых С. Б., Тихомирова Т. Н. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития // Психологическая наука и образование. 2022. Т. 27. № 6. С. 4–18.

2023–2025 . – :  
, 2025. – 256 .

Гаега Сепулведа, М. А., Горбунова, Е., Крылова, И., Кульбаева, А. Психологические службы как агенты поддержания психологического благополучия студентов: анализ сайтов вузов // Благополучие в образовании: современные исследования : сб. науч. ст. / науч. ред. Т. Н. Канонир, А. И. Савенков. – Москва : НИУ ВШЭ, 2024. – С. 151–175.

Гани С. В., Брель Е. Ю., Хайрова З. Р. Основные направления деятельности психологической службы в системе высшего образования: актуальное состояние и перспективы развития // СибСкрипт. 2025. Т. 27. № 2(108). С. 332–344. DOI 10.21603/sibscript-2025-27-2-332-344.

Гани С. В., Хайрова З. Р., Брель Е. Ю. Психологическое сопровождение социокультурной адаптации иностранных студентов в системе высшего образования: итоги проектно-аналитической сессии // Развитие образования. 2024. Т. 7. № 3. С. 67–75. DOI 10.31483/r-112205.

Григорьева Е. В., Билан М. А., Тузкова В. С. Особенности эмоциональных состояний и социально-психологической адаптированности студентов вуза со статусом члена семьи участника СВО // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2025. № 1(57). С. 142–150. DOI 10.54509/22203036\_2025\_1\_142.

Колесник Т. О., Брель Е. Ю. Личностная стрессоустойчивость как фактор эффективности обучения навыкам первой психологической помощи // СибСкрипт. 2025. Т. 27. № 5(111). С. 931–946. DOI 10.21603/sibscript-2025-27-5-931-946.

Котова М. Б., Максимов С. А., Куракин М. С., [и др.] Социально-психологические и личностные факторы риска развития стресса у студентов // Профилактическая медицина. 2025. Т. 28. № 6. С. 81–87. DOI 10.17116/profmed20252806181.

Матюшкина Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 2 (91). С. 47–63. DOI 10.17759/cpp.2016240204.

Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования Москва : ФГБУ «Российская академия образования», 2023. 99 с.

Подбор специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования : методические рекомендации / В. С. Басюк, Е. Ю. Брель, С. В. Гани, С. В. Мурафа. Москва : Российская академия образования, 2024. – 24 с.

Психологическая помощь в диалоге культур. Методическое пособие по психологическому сопровождению студентов в поликультурной образовательной среде / под ред. Т. Н. Банщиковой, Д. С. Приходько. Москва : Знание – М., 2025. 156 с.

Файзуллина К. А., Вихристюк О. В., Банников Г. С., Яхьяева П. К. Факторы развития суицидального поведения студентов высших учебных заведений // Социальная и клиническая психиатрия. 2024. Т. 34. № 4. С. 87–98.

Хайрова З. Р., Гани С. В., Брель Е. Ю. Особенности психологического сопровождения обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в образовательной организации высшего образования: результаты мониторинга // Известия Российской академии образования. 2024. № 3(67). С. 126–140.

Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Цацулин Т. О. Динамика показателей перфекционизма и симптомов эмоционального неблагополучия в российской студенческой популяции за последние десять лет: когортное исследование // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 14. № 3. С. 41–50. DOI 10.17759/chp.2019150305.

Цацулин, Т. О., Холмогорова, А. Б. Деструктивный перфекционизм и факторы-протекторы эмоционального благополучия студентов вузов / Т. О. Цацулин, А. Б. Холмогорова // Культурно-историческая психология. – 2024. – Т. 20, № 2. – С. 50–59. – DOI 10.17759/chp.2024200206.

**Е.Ю. Брель, С.В. Гани**

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Методические рекомендации*

*119121, г. Москва, ул. Погодинская, д.8  
ФГБУ «Российская академия образования»  
Тел. +7 (499) 245-06-55  
<https://rusacademedu.ru/>*

*Подготовлено к изданию: 23.12.2025*

*Усл. печ. л. 2,36*

---

**ISBN 978-5-6054592-5-5**