



Санкт-Петербургский
государственный
университет
www.spbu.ru

ТЕХНОЛОГИЯ “ТРЕНИНГ ГЕЙТКИПЕРОВ” КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОПЫТ ПИЛОТНОГО ПРОЕКТА СПБГУ

Зиновьева Е.В., Ипатьева П.Е., Романчук Е.С.,
Кузнецова Е.А.

Психологическая клиника СПбГУ



Суицид среди студентов — глобальная проблема

До 27% студентов имеют признаки депрессии

- Суицидальные мысли — у 9,7–58,3% учащихся
- В России системная психологическая помощь в вузах — с 2022 года
- Существующие программы профилактики недостаточно эффективны
- До 90% студентов в кризисе обращаются сначала к друзьям, а не к специалистам



Гейткипер (gatekeeper) — “привратник”:

- тот, кто создаёт барьер для распространения деструктивных форм поведения

Метод QPR (Question — Persuade — Refer):

- Спроси — о признаках неблагополучия
- Поддержи — выслушай и прими
- Направь — к специалисту
- Разработан Полом Квиннеттом (P. Quinnett) в 1995 году; широко применяется в университетах мира



СТРУКТУРА ТРЕНИНГА (2 ДНЯ, 4 ЧАСА КАЖДЫЙ)

День 1:

- Этап 1. Диагностика и знакомство — самооценка готовности помочь (шкала 1–10)
- Этап 2. Теоретический — знания о суицидальном поведении, дестигматизация, распознавание признаков неблагополучия

День 2:

- Этап 3. Практический — отработка навыков по QPR: начало разговора, активное слушание, направление к специалисту
- Этап 4. Повторная диагностика и обратная связь
- Этап 5. Посттренинговое сопровождение — ежемесячные встречи волонтеров с клиникой



Инициатива Психологической клиники СПбГУ, сентябрь 2025 года

- Проведено 3 тренинга (октябрь — декабрь 2025)
- Получено 20 заявок; все участники прошли предварительное собеседование
- Противопоказаний к участию не выявлено ни у кого
- Продвижение: официальные каналы + неформальные чаты общежитий + рекомендации знакомых
- Термин “гейткипер” заменён на “Тренинг допсихологической помощи” — число заявок выросло



По итогам входной и итоговой диагностики:

Снизился уровень тревоги перед возможным столкновением с суицидальной угрозой

Уверенность в собственных знаниях и навыках выросла примерно на треть

Выявленные трудности:

- Официальные каналы продвижения показали низкую эффективность
- Термин “гейткипер” вызывал настороженность у студентов
- Низкая просоциальная мотивация в высококонкурентной студенческой среде



Тренинг Гейткиперов — перспективное направление суицидальной превенции в вузе

- Подготовленные студенты-волонтеры — ключевой ресурс за пределами формальных служб
- Необходима адаптация к социокультурным особенностям российского студенчества
- Важно вовлекать прошедших тренинг как ведущих следующих групп
- Необходимо лонгитюдное наблюдение для оценки отсроченных эффектов
- Интеграция технологии в общую профилактическую работу психологических служб вузов



- **Зиновьева Елена Викторовна**
- Доцент кафедры психологии личности СПбГУ, к.пс.н.
- Руководитель Психологической клиники СПбГУ
- e.zinovieva@spbu.ru
- Ипатьева П.Е., Романчук Е.С., Кузнецова Е.А.
- Психологическая клиника СПбГУ