



III ВСЕРОССИЙСКАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ  
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

# Эффекты психологической помощи в ВУЗе: поддержка или провокация нежизнеспособности

## *ПАНЕЛЬНАЯ ДИСКУССИЯ*

---

**Брель Елена Юрьевна**, руководитель Федерального ресурсного центра психологической службы в системе высшего образования РАО, член-корреспондент РАО, доктор психологических наук

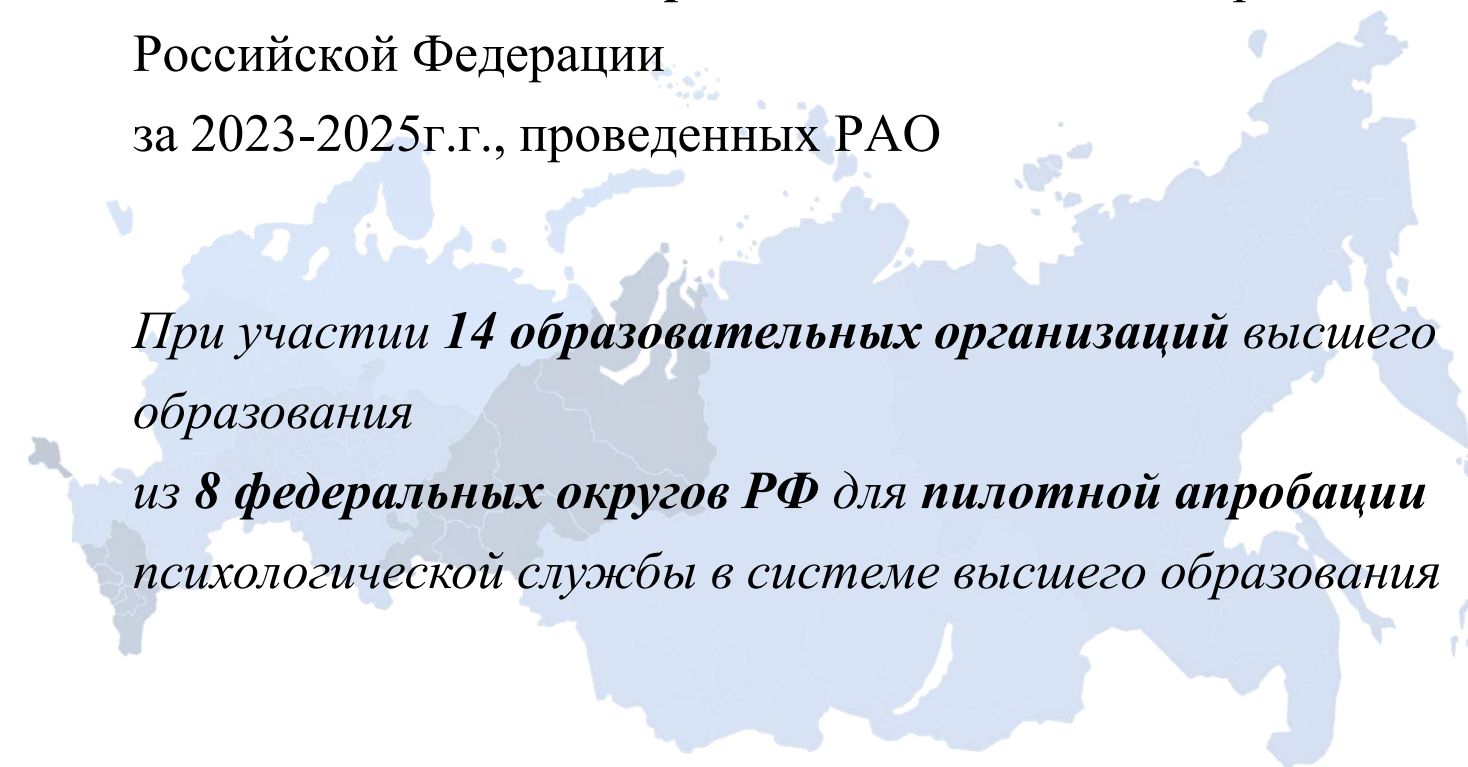
---



# Психологическое сопровождение обучающихся\*

Направление деятельности	Доля психологических служб, осуществляющих направления деятельности (%), N=14		
	2022-23 уч. год	2023-24 уч. год	2024-25 уч. год
Психологическая диагностика	57,14	78,57	92,86
Психологическое просвещение	92,86	92,86	100
Психологическая профилактика	57,14	85,71	92,86
Индивидуальное психологическое консультирование	92,86	100	100
Групповое психологическое консультирование	14,29	28,57	35,71
Психологическая коррекция	50	64,2	64,28
Экстренная и кризисная психологическая помощь	57,14	78,57	85,71

\*По данным Мониторингов **актуального состояния психологического сопровождения** высшего образования Российской Федерации за 2023-2025г.г., проведенных РАО



**Минпросвещения России**  
Министерство просвещения Российской Федерации



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

# Психологическое консультирование

## Классификация запросов обучающихся при обращении в психологическую службу университета

Медико-психологические проблемы	Профессиональная самореализация	Нарушение адаптации к обучению в вузе	Нарушение взаимоотношений	Личностные нарушения	Эмоциональные состояния
психосоматические расстройства (боли разного характера, нарушение сна, нарушение питания и пр.)	построение траектории профессионального развития	снижение успеваемости, снижение мотивации обучения, проблемы дисциплины	конфликты со сверстниками, конфликты с ППС	неуверенность в себе, заниженная самооценка, проблемы личностного развития	повышенная тревожность, депрессивные состояния
эндогенные расстройства, стрессовые расстройства, в т.ч. утрата близких	развитие необходимых личностных и профессиональных компетенций	академическое выгорание, функциональные нарушения когнитивных процессов, нарушение способности вступления в контакт	конфликты в родительской семье, нарушения отношений с сиблингами	экзистенциальные проблемы (смысл жизни, отношение к смерти, одиночество, ответственность, выбор, принятие решений)	страхи, связанные с будущим
насилие (эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное), вопросы сексуальной сферы, зависимость, РПП, хроническая усталость	поиск работы по профессии и возможность совмещения с учебой	трудности в организации жизнедеятельности и обучения, проблемы саморазвития и будущей трудовой деятельности	конфликты с партнером, проблемы взаимоотношений полов	чувство вины, конфликтность, обидчивость, самоопределение	переутомление, стресс, усталость, агрессия, дистимия

## Психологическое просвещение

### Тематика мероприятий:

- Презентация предоставляемых услуг, психологической службы вуза,
- Семья, подготовка к семейной жизни,
- Личная эффективность,
- Профессиональное развитие,
- Общение, коммуникация,
- Адаптация первокурсников,
- Здоровьесбережение,
- Популяризация психологических знаний,
- Деятельность психолога/педагога-психолога

## Психологическая диагностика

### Направления диагностики:

- **социально-психологическое тестирование обучающихся**, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ,
- **оценка адаптационных ресурсов, учебной мотивации** и выявления ранних признаков дезадаптации,
- **профессиональная диагностика**, направленная на выявление профессиональных ценностей, интересов, особенностей интеллектуальной и мотивационной сферы, личностных качеств и профессиональных компетенций,
- **социально-психологическое исследование** по вопросам традиционной системы ценностей и патриотизма молодежи,
- **диагностика при индивидуальном обращении**, в том числе профориентационная,
- **изучение адаптации студентов первого курса** к обучению и жизни в университете, определение индивидуально-психологических ресурсов – когнитивных, личностных, эмоциональных, мотивационных в рамках Всероссийского научного исследования, организованного Российской академией образования,
- **опросы студентов**, проживающих в общежитии.

## Психологическая профилактика

### Направления мероприятий:

- **безопасность жизнедеятельности, здоровьесбережение** (психологические рекомендации для обучающихся по поведению в чрезвычайных ситуациях, в том числе, связанных с террористической угрозой; дневник самопомощи),
- **профилактика стрессов, формирование стрессоустойчивости** (основные совладающие стратегии в работе с острым стрессовым и тревожным состоянием, депрессией; «Азбука эмоционального интеллекта» (профилактика конфликтов и стресса через развитие саморегуляции),
- **формирование навыков саморегуляции** (семинар «Управление гневом»; Тренинг «Эмоциональный интеллект», «Стресс: замри или беги. Основы саморегуляции»),
- **социально-психологическая адаптация** (группа поддержки для студентов, проживающих в общежитии; группа навыков самопомощи; зависимое поведение, интернет безопасность, способы реагирования в кризисных ситуациях; профилактика аккультурационного стресса для иностранных студентов ).

## Экстренное и кризисное реагирование

### Тематика обращений:

- Суицидальные намерения/попытки
- Зависимости
- Ситуация завершённого суицида студента, работа с классным руководителем и группой (колледж)
- Нестабильное психоэмоциональное состояние/панические атаки
- Депрессивное и тревожное состояние клинического уровня
- Драки в общежитии с применением холодного оружия
- Утрата близких
- Смерть одногруппника
- Острые конфликтные ситуации, проявления буллинга
- Проявление физической агрессии
- Нарушения пищевого поведения

## Горячая линия (телефон доверия)

### Тематика обращений:

- **Личностные проблемы и нарушения:** тревога, связанная с происходящими событиями; вопросы по мобилизации; волнение за родственников, знакомых; одиночество; самоопределение, экзистенциальные переживания; одиночество; низкая самооценка; аддикции, агрессивное поведение; волнение за родных; смерть родственников / близких; переезд
- **Нарушения эмоционально-волевой сферы:** острые стрессовые состояния; тревожные состояния; психологическая тревожность; психологическая тревожность, апатия, упадок сил; страхи / фобии; эмоциональное выгорание
- **Медико-психологические проблемы:** проблемы со здоровьем; бессонница
- **Суицидальное поведение:** суицидальные мысли
- **Проблемы во взаимоотношениях:** проблемы в межличностных отношениях; межличностные отношения; коммуникативные проблемы; семейные разногласия; расставание с партнёром
- **Проблемы, связанные с обучением в вузе:** высокая академическая нагрузка тревога из-за проблем учебного процесса (отчисления/комиссия); трудности с обучением; трудности в выборе в профессии; трудности на рабочем месте

## Мероприятия для отдельных групп обучающихся:

- обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью,
- высокомотивированные обучающиеся,
- иностранные студенты,
- абитуриенты и студенты, вернувшиеся из зоны СВО,
- студенты-будущие психологи,
- студенты группы риска (делинквентное поведение, ПТСР, группа риска по результатам СПТ и

### Направления работы:

- коррекционная работа,
- мониторинг социально-психологической адаптации иностранных обучающихся,
- цикл профилактических мероприятий,
- индивидуальное консультирование,
- групповая работа (тренинги, клубная деятельность),
- построение индивидуальной траектории сопровождения.

## Психологическое сопровождение обучающихся<sup>1</sup>

**10 595**

*индивидуальных консультаций*

**62**

*групповые консультации*

**566**

*просветительских мероприятий*

**57 179+**

*охват просветительскими  
мероприятиями*

## Контингент<sup>2</sup>

**186 867**

*студентов*

*бакалавриата,*

*специалитета,*

*магистратуры*

*очной формы*

*обучения*

<sup>1</sup> По данным Мониторингов актуального состояния психологического сопровождения высшего образования РФ за **2023-2025** г.г. проведенных ФРЦ РАО

<sup>2</sup> По данным Мониторинга деятельности образовательных организаций высшего образования в 2023 году, проведенного ГИВЦ Минобрнауки России

# Эффекты обилия предложений психологической помощи

1. Расширение спектра психологических мероприятий до «психотерапевтического лечения», «бережного обслуживания», «создания опорного каркаса».
2. Затянувшийся «поиск себя».
3. Проявление симптомов психологической усталости.
4. Формирование синдрома «невыносимой легкости бытия».
5. Изменение психологического статуса как проявление вторичной выгоды.

## Что делать?

1. Развитие навыков стрессоустойчивости и жизнестойкости.
2. Формирование субъектной позиции.
3. Развитие навыков проектирования образа будущего, в том числе профессионального.

# Узнать больше о ФРЦ РАО



Федеральный ресурсный центр  
психологической службы в системе  
высшего образования РАО



Канал ФРЦ РАО в МАХ  
«ФРЦ РАО: психологам вуза»