

## План работы Академического центра психологической помощи РХГА им. Достоевского (далее-Центр) на 2025-2026 учебный год

(разработан в соответствии с задачами АНО ВО «РХГА им. Ф.М. Достоевского и Методическими рекомендациями ФГБУ «Российская Академия образования, Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования)

Цель работы Центра – создание в образовательном учреждении комфортной социально-психологической среды:

- способствующей гармоничному развитию личности обучающихся;
- обеспечивающей индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- формирующей у обучающихся такие качества личности, как адаптивность, толерантность, уверенность в себе, способность к активному социальному взаимодействию.

Задачи Центра:

• *Психологическая диагностика:* проведение психодиагностических обследований с целью изучения личностных особенностей обучающихся, уровня эмоциональной устойчивости, склонности к девиантному (в том числе зависимому) поведению и дезадаптации, исследование социально-психологического климата в учебных коллективах с последующей разработкой рекомендаций для преподавателей, кураторов и старост учебных групп.

• *Психологическое консультирование:* организация психологического консультирования с целью ознакомления обучающихся с результатами психодиагностики, формирования мотивации обучающихся на построение перспективной модели собственного профессионального и личностного роста, решение личностных, адаптационных проблем, трудностей межличностного взаимодействия в коллективе и семье и т.д.,

• *Экстренная и кризисная психологическая помощь:* организация кризисного психологического консультирования с целью оказания экстренной психологической помощи обучающимся с острыми стрессовыми расстройствами, находящимся в кризисной ситуации, для снижения риска суицидального и самоповреждающего поведения, острой дезадаптации, патологизации горя и т.д.

• *Психологическое просвещение:* повышение психологической компетентности и приобщение к психологическим знаниям всех участников образовательного процесса организации высшего образования.

• *Психологическая профилактика и коррекция:*

• Проведение *профилактической деятельности*, направленной на предупреждение возникновения у обучающихся явлений дезадаптации, сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в образовательном учреждении, разработка рекомендаций для обучающихся, преподавателей и сотрудников Академии Достоевского по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

- Проведение *коррекционно-развивающей работы* с обучающимися группы риска, направленной на коррекцию и развитие эмоционально-волевой, мотивационной сферы и индивидуальных способностей обучающихся, снятие тревожности, нормализацию межличностных взаимоотношений, преодоление проблем общения и поведения;
- осуществление контроля за адаптационным периодом обучающихся 1-х курсов, а также вновь поступивших обучающихся, с целью его оптимизации;
- содействие педагогическому коллективу в гармонизации социально-психологического климата в образовательном учреждении.

Мероприятия	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Категория участников	Ответственный
<b>Психодиагностическое направление</b>				
Психодиагностическое обследование обучающихся 1-х курсов бакалавриата	<p>Изучение эмоционально-волевой и мотивационной сферы, особенностей адаптации обучающихся 1-х курсов.  <b>(с использованием опросников «Коммуникативные и организаторские склонности личности (КОС-2)» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин), «Оценка эмоционально-деятельной адаптивности» (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов).</b>  Оценка риска деструктивного поведения <b>(с использованием опросника «Шкала враждебности» Кука-Медлей, CMHS, адаптация Ю.А. Менджерицкой)</b>  Оценка уровня тревоги и депрессии с целью профилактики суицидального поведения <b>(с использованием методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии, (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS, Э. С. Зигмонд, Р. П. Снейт)</b>  Выявление кандидатов в старосты и студенческого актива первокурсников.  Выявление обучающихся группы риска для расширенной диагностики и индивидуальной коррекционно-развивающей работы.</p>	Сентябрь-октябрь	Студенты курсов бакалавриата 1-х	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Психодиагностическое обследование обучающихся РХГА 2-3 курсов бакалавриата	<p>Изучение личностных особенностей, склонности к девиантному (в том числе зависимому) поведению <b>с использованием методики «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов),</b>  склонности к насильственному экстремизму <b>с использованием методики «Шкала склонности к экстремизму» (Violent Extremizm Attitude Scales – VEAS; Д. Г.Давыдов, К. Д. Хломов)</b>  Оценка уровня тревоги и депрессии с целью профилактики</p>	Ноябрь-январь	Студенты курсов бакалавриата 2-3	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.

	суицидального поведения (с использованием методики «Госпитальная шкала тревоги и депрессии, (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS, Э. С. Зигмонд, Р. П. Снейт) Выявление обучающихся группы риска. Рекомендации по профилактике.			
Психодиагностическое обследование обучающихся 4-х курсов бакалавриата	Изучение уровня психологической готовности к ГИА (с использованием авторского опросника, анкеты «Готовность к ГИА» на основе опросника М.Ю. Чибисовой, и теста «Госпитальная шкала тревоги и депрессии», (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS, Э. С. Зигмонд, Р. П. Снейт) Выявление обучающихся группы риска для расширенной диагностики и индивидуальной коррекционно-развивающей работы.	Февраль-март	Студенты 4-х курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Проведение опроса обучающихся	Изучение потребностей и интересов обучающихся в области психологического просвещения	Сентябрь-май	Студенты 1-3 курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Психодиагностическое обследование вновь поступивших обучающихся	Изучение эмоционально-волевой и мотивационной сферы, особенностей адаптации вновь поступивших обучающихся (по запросу)	Сентябрь-май	Студенты 1-4 курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Индивидуальные психодиагностические обследования обучающихся	Изучение личностных особенностей, мотивационной, эмоционально-волевой сферы, особенностей межличностных взаимоотношений, системы ценностей обучающихся РХГА им. Достоевского (по запросу). Выявление обучающихся группы риска.	Сентябрь-май	Студенты 1-4 курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Получение «обратной связи» от обучающихся	Проведение исследования «Эффективность оказания психологической помощи в Центре» с использованием авторской анкеты	Июнь-июль	Обучающиеся, которые обращались за психологической помощью в 2025-2026 у.г.	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
<b>Психологическое консультирование (в том числе кризисное)</b>				
Индивидуальное консультирование обучающихся с элементами психокоррекционных,	Оказание психологической помощи (в том числе кризисной) и поддержки обучающимся в сложных ситуациях. Рекомендации в межличностной, эмоционально-волевой сфере.	Сентябрь-июнь	Студенты 1-5 курсов бакалавриата Студенты 1-2 курса	Стряпухина Ю.В. Сафронычев И.С. Богатырев М.Д.

развивающих занятий			магистратуры	
Индивидуальное консультирование педагогов	Рекомендации по оптимизации учебно-воспитательного процесса, по взаимодействию с обучающимися группы риска, по индивидуальной работе с обучающимися. (ПО ЗАПРОСУ)	Сентябрь-июнь	Педагогический коллектив ГБОУ	Стряпухина Ю.В. Сафронычев И.С. Богатырев М.Д.
<b>Психокоррекционное направление</b>				
Проведение совместных групповых психологических занятий с кураторами и старостами	Проведение совместных групповых психологических занятий для кураторов и старост первых курсов с целью формирования и развития навыков эффективной коммуникации, организацию групповой динамики, командообразование, а также по вопросам адаптации, профилактики конфликтов, основам оказания первой психологической помощи.	Сентябрь	Кураторы и старосты первых курсов	Стряпухина Ю.В.
Проведение групповых психологических занятий со студентами первых курсов по адаптации в вузе	Психологические занятия, направленные на командообразование, сплочение коллектива, формирование роли студента, мотивацию учебной деятельности	Сентябрь-октябрь	Студенты 1-х курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В.
Групповые коррекционно-профилактические занятия для обучающихся РХГА	Проведение групповых коррекционно-профилактических занятий с обучающимися РХГА, направленных на снятие эмоционального напряжения, профилактику зависимого поведения, экстремизма, повышение осознанности жизни.	Ноябрь-декабрь	Студенты 2-3 курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Групповые коррекционно-профилактические занятия для обучающихся РХГА	Проведение групповых коррекционно-профилактических занятий с обучающимися РХГА, направленных на снятие эмоционального напряжения, профилактику экзаменационного стресса, постановку целей, профориентацию.	Январь-июнь	Студенты 4 курсов бакалавриата	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
Групповые коррекционно-профилактические занятия для обучающихся РХГА	Проведение групповых коррекционно-профилактических занятий с обучающимися РХГА, направленных на духовно-нравственное развитие, укрепление ценностного потенциала обучающихся РХГА, формирование целей разного уровня.	Октябрь-июнь	Студенты 1-5 курсов бакалавриата Студенты 1-2 курса магистратуры	Стряпухина Ю.В.
Групповые коррекционно-профилактические занятия	Проведение групповых коррекционно-профилактических занятий с обучающимися РХГА, направленных на снятие эмоционального	Сентябрь-июнь	Студенты 1-5 курсов	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.

занятия для обучающихся РХГА	напряжения, обучение основам оказания первой психологической помощи.		бакалавриата Студенты 1-2 курса магистратуры	
Групповые психологические консультации с элементами тренинга для преподавателей и сотрудников Академии Достоевского	Проведение групповых психологических консультаций с педагогами, направленных на профилактику эмоционального выгорания (по запросам).	Октябрь-июнь	Преподаватели Академии	Стряпухина Ю.В.
Групповые коррекционно-профилактические занятия для преподавателей и сотрудников Академии Достоевского	Проведение групповых психологических консультаций с педагогами, направленных на обучение навыкам оказания первой психологической помощи.	Октябрь-июнь	Преподаватели Академии	Стряпухина Ю.В.
<b>Лекционно-просветительское направление</b>				
Проведение совместных просветительских занятий с кураторами и старостами	<b>Лекции:</b> Адаптация в вузе. Типичные проблемы первокурсников (академическая нагрузка, социализация). Методы снижения стресса в группе. Инструменты создания доверительной атмосферы. Основы оказания первой психологической помощи. Как распознать стресс, тревожность, суицидальные риски у студентов. Алгоритм действий в кризисных ситуациях.	Сентябрь-октябрь	Кураторы, старосты первых курсов	Стряпухина Ю.В.
Разработка наглядных материалов	Разработка памяток, буклетов для обучающихся и преподавателей Академии, посвященных вопросам психологического сопровождения образовательного процесса. Оформление стенда АЦПП.	Сентябрь-май	Обучающиеся, педагоги ОУ	Стряпухина Ю.В.
Занятия по психологическому просвещению со студентами	Запись видеолекций, семинаров по актуальным темам, в том числе на основании запросов студентов. <b>Возможные темы:</b> Основы сохранения психологического здоровья. Основы оказания первой психологической помощи. Профилактика зависимого поведения.	Сентябрь-май	Студенты 1-5 курсов бакалавриата Студенты 1-2 курса магистратуры	Стряпухина Ю.В. Сафронычев И.С. Преподаватели кафедры психологии РХГА им. Ф.М.

	Профилактика правонарушений и деструктивного поведения. Особенности подготовки к зачетам и экзаменам. Профилактика экзаменационного стресса. Здоровая семья – основа государства. Контроль и ответственность в семье. Как они влияют на отношения в семье. Коррекция детско-родительских отношений в семье			Достоевского Сотрудники организаций- партнеров
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Адаптация в вузе»	Сентябрь	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Первая психологическая помощь»	Отябрь	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Как справиться с тревогой и стрессом с помощью телесноориентированной терапии»	Ноябрь- декабрь	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Здоровая семья – основа государства».	Февраль	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Психологическая помощь при переживании горя и утраты»	Март	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
	Запись программы "Простая психология: мнение эксперта" «Баланс целей в моей жизни»	Апрель	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
Оформление стенда	Подготовка и размещение памяток по основным вопросам психопросвещения	Сентябрь- май	Студенты, преподаватели, сотрудники Академии	Стряпухина Ю.В.
Методическая работа	Разработка психологических программ, ведение документации,	Сентябрь-	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В.

	разработка рекомендаций, формирование отчетов.	июнь		
<b>Участие в мероприятиях ФРЦ РАО</b>				
Мероприятия	Регулярное участие в мероприятиях ФРЦ РАО (круглые столы, проектно-аналитические сессии, семинары, конференции).	Сентябрь-июнь	Психолог Центра	Стряпухина Ю.В.
Групповые супервизии	Участие в групповых супервизиях ФРЦ РАО	Сентябрь-июнь	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В. Сафроньчев И.С. Богатырев М.Д. Тарасова Ф.В.
Участие в конкурсах ФРЦ РАО	Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования	Сентябрь	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В.
	Всероссийский студенческий конкурс проектов по психологическому просвещению в образовательных организациях высшего образования	Сентябрь	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В. Тарасова Ф.В.
<b>Социальное партнерство и взаимодействие</b>				
Сотрудничество с государственными социальными и психологическими организациями г. Санкт-Петербурга	Приглашение сотрудников государственных социальных и психологических районных и городских организаций для проведения лекций и практических занятий для обучающихся и педагогов на темы, касающиеся психологического здоровья, психопрофилактики, возрастной психологии и т.д.	Сентябрь-июнь	Студенты 1-5 курсов бакалавриата Студенты 1-2 курса магистратуры	Стряпухина Ю.В.
Обмен опытом со специалистами психологических служб других вузов	Организация взаимодействия с коллегами	Сентябрь-июнь	Психолог Центра	Стряпухина Ю.В.
Научная деятельность	Участие в семинарах, конференциях и других мероприятиях разного уровня	Сентябрь-июнь	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В.
Личная супервизия	Супервизия в «Институте психотерапии и консультирования зависимостей»	Сентябрь-июнь	Психолог Центра	Стряпухина Ю.В.
<b>Супервизия</b>				
Организация проекта «Равный консультант»	Подключение студентов старших курсов направления «Психология» к психологическому консультированию	Январь-май	Студенты 4-5 курсов бакалавриата Студенты 2 курса магистратуры	Стряпухина Ю.В.
Супервизия	Проведение супервизорской группы для психологов и сотрудников Центра (с привлечением студентов направления «Психология» 3-4х курсов)	Ноябрь-июнь	Психологи Центра	Стряпухина Ю.В.

<p>Психодинамическая супервизорская группа</p>	<p>Проведение психодинамической супервизорской группы с участием психологов Центра, кураторов и старост учебных курсов, сотрудников воспитательной службы.</p>	<p>Сентябрь- июнь</p>	<p>Психологи Центра Кураторы Старосты Сотрудники воспитательной службы</p>	<p>Стряпухина Ю.В.</p>
--	--	---------------------------	--	------------------------

Руководитель АЦПП

Стряпухина Ю.В.