

«Ревность, страх быть брошенным» и «Срастание с партнером». С показателем семейных эмоциональных коммуникаций «Индуцирование тревоги» обнаружена значимая положительная корреляция с показателем привязанности «Стремление к сближению». Показатель «Эlimинирование эмоций» имеет значимые положительные корреляции с показателями привязанности в романтических отношениях «Фрустрация», «Самоподдержка» и «Срастание с партнером». Значимая отрицательная взаимосвязь выявлена между показателем семейных эмоциональных коммуникаций «Сверхвключенность» и «Доверие, уверенность». Из этого следует, что выдвинутая нами гипотеза о взаимосвязи показателей семейных эмоциональных коммуникаций и показателей эмоциональной привязанности в романтических отношениях подтвердилась частично.

#### **Список использованной литературы:**

1. Холмогорова, А.Б. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» // А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова, М.Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 4. – С. 97–125.
2. Екимчик, О.А. Динамические аспекты близких (романтических) отношений и совладающее поведение партнеров // О.А. Екимчик, Т.П. Григорова, Н.С. Смирнова // Вестник КГУ. – 2014. – №6.
3. Соловьева, С.Л. «Тревога и тревожность: теория и практика» // [Электронный ресурс] / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – URL: <http://medpsy.ru>.
4. Eisenberg, N. Parental Socialization of Emotion / N. Eisenberg, A. Cumberland, T.L. Spinrad // Psychol Inq. – 1998;9(4):241-273. doi: 10.1207/s15327965pli0904\_1. PMID: 16865170; PMCID: PMC1513625.
5. Прохорова, А.А. Зарубежные исследования сверхвключенного типа родительства («overparenting») [Электронный ресурс] / А.А. Прохорова // Современная зарубежная психология. – 2019. – Том 8. – № 4. – 24 с.

**Василиньюк И.С.**

кандидат психологических наук,  
[neolira@yandex.ru](mailto:neolira@yandex.ru)

**Новикова И.А.**

кандидат биологических наук,  
[mantiko@list.ru](mailto:mantiko@list.ru)

**Иванова Н.С.**

кандидат искусствоведения,  
[ivanova\\_n@gipsr.ru](mailto:ivanova_n@gipsr.ru)

СПбГАОУВО «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

УДК 159.923.2: 378.18

#### **СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ОПЫТ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ**

В статье рассматриваются практические аспекты организации психологической профилактики в вузовской среде. На основе многолетнего опыта работы со студенческой молодежью представлена структурированная модель профилактической деятельности, включающая пять взаимосвязанных направлений. Особое внимание уделяется работе с личностными механизмами дезадаптации на физиологическом, межличностном и внутриличностном уровнях; оптимизация сопровождающих обучение межличностных процессов; создание благоприятного социально-психологического климата

в вузе и поддержание позитивного отношения к обучению. Для каждого направления определены мишиени и задачи, которые реализуются в работе Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.

Ключевые слова: психологическая профилактика, студенческая молодежь, высшее образование, психологическое здоровье, дезадаптация, практическая психология.

## **A SYSTEMIC APPROACH TO PSYCHOLOGICAL PREVENTION IN THE STUDENT ENVIRONMENT: PRACTICAL IMPLEMENTATION EXPERIENCE**

The article discusses practical aspects of organizing psychological prevention in the university environment. Based on many years of experience working with student youth, a structured model of preventive activity is presented, comprising five interrelated areas. Particular attention is paid to working with personal maladaptation mechanisms at the physiological, interpersonal, and intrapersonal levels; optimizing interpersonal processes accompanying learning; creating a favorable socio-psychological climate in the university; and maintaining a positive attitude towards learning. For each area, specific targets and tasks are defined, which are implemented in the work of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work.

Keywords: psychological prevention, student youth, higher education, psychological health, maladaptation, practical psychology.

**Введение.** В современной образовательной практике вопрос организации эффективной психологической профилактики нарушений психологического здоровья в студенческой среде приобретает особую актуальность. Исследования показывают, что наиболее часто среди различных психологических состояний у студентов встречаются невротические и аффективные расстройства, связанные со стрессом [1].

Эффективная профилактика должна быть системной и многоуровневой, учитывающей как текущее состояние студентов, так и личностные особенности студентов [6].

В данной статье представлен опыт практической реализации профилактической модели, апробированной в работе со студентами различных направлений подготовки на базе Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.

**Материал и методы.** Теоретической основой системы профилактики выступили классификация мишеней психологического воздействия [4], согласно которой выделяют следующие феномены, на которые может быть направлена психологическая работа: текущие психические состояния и процессы, негативные аффекты; личностные механизмы (факторы) возникновения психических расстройств, свойства и особенности личности, способствующие дезадаптации; текущие межличностные процессы – степень активности, доверия, распределение ролей, особенности коммуникации; социальная ситуация, условия жизни и микросоциального функционирования; феномены, связанные со спецификой воздействия. Для определения конкретных мишеней и задач было проведено исследование показателей психологического здоровья студенческой молодежи Санкт-Петербурга. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе был проведен мета-анализ результатов многолетних исследований психологического здоровья студентов вузов Санкт-Петербурга, было проанализировано более 130 выпускных квалификационных работ и магистерских диссертаций и более 30 научных публикаций сотрудников СПбГИПСР. На втором этапе были исследованы основные показатели психологического здоровья студентов (147 человек) среди различных вузов Санкт-Петербурга. На третьем этапе проводилась расширенная клинико-психологическая диагностика показателей психологического здоровья у студентов СПбГИПСР (64 человека) [3].

В реализации систем мер по психологической профилактике приняли участие более 500 студентов 1-3 курсов. Были использованы следующие методы: психологическое просвещение (лекции, семинары), индивидуальное консультирование (психологическое, юридическое, социальная помощь), групповая работа в форме тренингов, монито-

ринг психологического состояния и маршрутизация студентов, организация досуга и наставничество.

**Результаты и их обсуждение.** На основе анализа практического опыта выделены пять ключевых направлений работы, каждое из которых имеет конкретное методическое обеспечение.

1. **Работа с актуальным психологическим состоянием.** В рамках учебных курсов «Психология стресса» и «Телесно-ориентированная психотерапия» студенты осваивают техники диафрагмального дыхания, прогрессивной мышечной релаксации и другие техники расслабления. Практика показывает, что регулярное применение этих техник позволяет снизить уровень ситуативной тревожности на 25-30% в период экзаменационных сессий. Также за каждой учебной группой закреплены кураторы из числа преподавателей, которые обеспечивают нормализацию психологического микроклимата в курируемой группе и медиацию по запросу или потребности, мониторинг психического состояния обучающихся, выявление проблемы и дальнейшую маршрутизацию для ее решения, в том числе рекомендации обратиться к штатному психологу Института. Ежегодно психологом Института проводится психологическая диагностика с применением методики «Домики» Ореховой [5], адаптированную для обучающихся вузов.

2. **Коррекция личностных механизмов дезадаптации.** Наиболее эффективной формой работы здесь являются тематические тренинги: тренинг самопрезентации; тренинг публичного выступления; тренинг личностной компетентности; тренинг профессиональной идентичности; когнитивный тренинг; тренинг самоорганизации и саморазвития. Ежегодный сентябрьский выезд для первого курса «Первошаг» с тренингами на сплоченность, креативность и т.д. Также для групп первокурсников назначаются адаптеры среди студентов старших курсов, которые помогают поступившим студентам лучше узнать вуз и психологически поддерживают их.

3. **Оптимизация педагогического взаимодействия.** В рамках просветительской программы «Психология педагогического общения» преподаватели осваивают техники активного слушания, ненасильственной коммуникации, методы конструктивной обратной связи. Это способствует созданию поддерживающей образовательной среды [2]. Кроме этого, ежегодно собирается обратная связь от обучающихся, в том числе по показателям эмоционального комфорта на занятиях.

4. **Организация развивающего пространства.** Созданы и успешно функционируют:

- Студенческий совет: направления «Культург», «Волонтерство», «Адаптерство», «Медиа», «Спорт», «Демография», «Проводники смыслов» и другие.
- Студенческие объединения: танцевальный клуб; музыкальный клуб; инклюзивный клуб; театральный клуб; вокальный клуб; историко-патриотический клуб; клуб дебатов и деловых игр.
- Студенческие научные кружки: социальная антропология и урбанистика; Школа родительства особого ребенка как ресурс семьи; человек в проблемном поле современной философии; «Звук и цвет» (арт-практики и арт-терапевтические технологии в психолого-социальной работе); психология в искусстве; вопросы становления профессиональной идентичности; психологическая диагностика в работе психолога-консультанта; актуальная конфликтология; ракурс: кинотерапия в профессиональной деятельности психолога и др.

Также у студентов есть возможность получить психологическую и юридическую и социальную помощь.

Особое внимание в рамках психолого-педагогического сопровождения уделяется поддержке беременных студенток, обучающихся с детьми и молодых семьям. Реализуемый комплекс мер направлен на создание инклюзивной образовательной среды, позволяющей совмещать академическую нагрузку с семейными обязанностями.

Для беременных студенток разработана система многоуровневой поддержки, включающая: организацию комнаты временного пребывания, оборудованной для отдыха; форми-

рование гибкого индивидуального графика обучения, позволяющего адаптировать учебный процесс к физиологическому и эмоциональному состоянию; предоставление бесплатного сбалансированного питания в виде комплексных обедов для поддержания здоровья; психолого-педагогическое сопровождение подготовки к родительству в рамках действующей при вузе «Школы родительства», где проводятся занятия по перинатальной психологии, основам ухода за новорожденным и гармоничным детско-родительским отношениям.

Для молодых родителей созданы условия, позволяющие совмещать учебный процесс с заботой о ребенке: функционирует специализированная комната временного пребывания ребенка под наблюдением профессиональной социальной няни, имеющей педагогическое и психологическое образование; осуществляется создание и развитие лаборатории раннего детства, выполняющей функции научно-исследовательского, просветительского и практико-ориентированного центра. В задачи лаборатории входит: изучение особенностей развития детей раннего возраста; апробация и внедрение современных развивающих методик; проведение практических занятий для студентов-родителей по вопросам возрастной психологии и педагогики.

Данные формы работы решают не только утилитарные задачи по облегчению бытовой нагрузки, но и способствуют гармоничному совмещению академической, профессиональной и семейной ролей, что, в свою очередь, служит мощным профилактическим фактором, снижающим риски академической дезадаптации и эмоционального выгорания среди указанных категорий обучающихся.

**5. Формирование осознанного отношения к обучению.** В рамках кураторских часов проводятся занятия по целеполаганию и планированию, что помогает студентам осознать перспективы профессионального развития. В процессе обучения студенты могут выбрать подходящую образовательную траекторию.

**Заключение.** Представленный опыт реализации системной модели психологической профилактики демонстрирует ее эффективность в условиях высшего учебного заведения. Комплексный подход, сочетающий индивидуальные, групповые и средовые методы работы, позволяет существенно снизить уровень дезадаптации среди студенческой молодежи. Особую значимость имеет интеграция профилактических мероприятий в образовательный процесс через учебные курсы и внеучебную деятельность. Дальнейшее развитие системы психологической профилактики предполагает разработку цифровых инструментов мониторинга психологического состояния студентов и создание интерактивных профилактических программ.

#### **Список использованной литературы:**

1. Зорко, Ю.А. Психические и поведенческие расстройства у студентов / Ю.А. Зорко // Белорусский медицинский журнал. – 2002. – № 1. – С. 105–108.
2. Карандашев, В.Н. Методика преподавания психологии: учебное пособие / В.Н. Карандашев. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 250 с.
3. Лысенко, Е. М. Обследование психологического здоровья студенческой молодежи в 2012–2022 годах: на материалах вузов Санкт-Петербурга : монография / Е.М.Лысенко, И. С. Лысенко, Я. В. Спиридовон. – Санкт-Петербург : СПбГИПСР, 2022. – 226 с.
4. Ляшковская, С.В. О классификации психотерапевтических мишеней и ее использовании для повышения качества психотерапии больных с невротическими расстройствами / С. В. Ляшковская // Вестник психотерапии. – 2016. – № 59(65). – С. 7–28.
5. Орехова, О.А. Методика «Домики»: диагностика эмоциональной сферы и прогноз адаптации ребенка: методическое руководство / О.А. Орехова. – Санкт-Петербург : ИМАТОН, 2020. – 95 с. – (Госстандарт России. Комплексное обеспечение психологической практики, Профессиональный психологический инструментарий). – ISBN 978-5-7822-0115-9.
6. Принципы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (панического, генерализованного тревожного и тревожно-фобических расстройств) : методические рекомендации / Т.А. Караваева, А.В. Васильева, С.В. Полторак, Е.Б. Мизинова ; НМИЦ ПН им. В. М. Бехтерева. – Санкт-Петербург : НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева, 2020. – 30 с.