



**План работы Службы психологической поддержки СГУ  
на 2 полугодие 2025-2026 учебного года**

Направление деятельности	Наименование мероприятия	Форма проведения	Срок /дата проведения мероприятия	Участники мероприятия	Психолог
Психологическое просвещение	Разработка и размещение в социальной сети ВКонтакте в сообществе «Психологическая поддержка в СГУ» просветительских постов	Публикации просветительских постов в сообществе «Психологическая поддержка в СГУ» в социальной сети ВКОНТАКТе и на сайте <a href="http://www.sgu.ru">www.sgu.ru</a> по рубрикам: #япознаюсебя; #осознанность #поучительныеистории; #психологическиетесты; #киноПРО; #книгидлясаморазвития; #психологическ иенавыки; #выходныеспользой	январь-август 5 раз в неделю	Студенты и сотрудники, подписчики сообщества в ВК «Психологическая поддержка СГУ»	Сергеева Н.П.
	Просветительские мероприятия для кураторов в рамках проекта «Школа кураторов»	Психологический семинар, семинар-практикум	По запросу УМП, личному обращению кураторов	Кураторы	
	Публикация просветительских психологических материалов для самопознания на образовательной платформе «Система дистанционного обучения Ipsilon Uni» в разделе «Помощь психолога».	Публикации психологических тестов, опросов, полезной литературы для самопознания и саморазвития	январь-август	Студенты, сотрудники	
	Участие в совещаниях с заместителями деканов, директоров институтов, колледжей по воспитательной работе по вопросам психологической поддержки	Подготовка аналитических справок по результатам опросов студентов, разработка методических рекомендации по результатам опросов студентов	январь-август	Ответственные за воспитательную и социальную работу	

Психологическое просвещение

Международный день борьбы с депрессией	<p>Разработка и публикация чек-листов на темы :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Техники управления стрессом и тревогой»</li> <li>- Управление стрессом: 10 способов улучшить ментальное здоровье</li> <li>- "Осознанность каждый день: простые практики для снятия стресса"</li> <li>- Организация общеуниверситетского дня борьбы с депрессией (сводный план мероприятий)</li> </ul>	22-28 марта	Студенты, сотрудники	Сергеева Н.П
Всемирный день здоровья	Семинар-практикум для студентов и преподавателей "Сила позитива: как окружение и мысли влияют на нас"	7 апреля	По запросу кураторов групп	
Международный день семьи	Сеанс кинотерапии с разбором психологической драмы «Маленькая мисс Счастье»	15 мая	Студенты	
	Встреча с семейными студентами « <b>Практические вопросы:</b> Эффективная коммуникация, разрешение конфликтов, взаимопомощь, воспитание детей в условиях студенчества»	май	Семейные студенты	
Психологический летний практикум для актива студенческой профсоюзной организации СГУ на площадке СОЛ «Чардым»	Развивающий психологический тренинг личностного роста	август	Актив профкома студентов	
Публикация просветительских постов в сообществе ВКонтакте на тему: «Сессия: спокойно и по делу»	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Как вернуться в ритм после каникул: 5 научно обоснованных техник перезагрузки»</li> <li>- «Отдых с пользой: 5 хобби для развития когнитивных способностей»</li> <li>- «После сессии: как восстановиться за неделю без чувства вины»</li> </ul>	январь	Студенты и сотрудники, подписчики сообщества в ВК «Психологическая поддержка СГУ»	Чупахина В.Н.
Публикация просветительских постов в сообществе ВКонтакте на тему: «В гармонии с собой: перезагрузка без усилий»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Всемирный день борьбы против рака</li> <li>- «Сон и учёба: как наладить режим, чтобы успевать больше»</li> <li>- «Обеденный перерыв с пользой: экспресс-гимнастика для мозга»</li> <li>- «Когда мотивация исчезла: как вернуть желание учиться без насилия над собой»</li> </ul>	февраль		

Психологическое просвещение	<p>Публикация просветительских постов в сообществе ВКонтакте на тему: Социальное самоопределение в студенческой среде</p>	<p>-«От мечты к плану: как сформулировать жизненные ориентиры»          -«Гражданская ответственность: что это значит для студента»          -«Волонтерство как опыт самоопределения: истории студентов»          -«Взгляд назад, чтобы идти вперед: рефлексия как инструмент роста»</p>	март		Чупахина В.Н.
	<p>Публикация просветительских постов в сообществе ВКонтакте на тему: «Профорентация 360*»</p>	<p>-«Твои суперсилы: как превратить психологические особенности в навыки»          -«Баланс работы и жизни: стратегии для начинающих специалистов»          -«Вдохновляющие примеры: люди, которые нашли своё призвание»          -«Центры карьеры: как студенческие кадровые агентства помогают найти работу»</p>	апрель	Студенты и сотрудники, подписчики сообщества в ВК «Психологическая поддержка СГУ»	
		<p>Игра-Викторина «Стресс-менеджмент для студентов: инструменты самопомощи»</p>	апрель	Студенты	
	«Объединяясь ради уникального: шаг за шагом к профилактике рака»	Интерактивный диалог	04 февраля	Студенты БИ СГУ (все группы)	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
	«Собеседование с работодателем»	Деловая игра	16-18 марта	Студенты выпускных курсов всех факультетов	
	«Азбука эмпатии: как понимание себя ведет к пониманию других»	Тренинг	26 марта	Группы второго курса всех факультетов	
	«Что необходимо знать о депрессии» в рамках Дня Здоровья	Видеолекторий	07 апреля	Группы первого-третьего курса всех факультетов	
	Психологический час по теме: «Как справиться с самим собой?».	Тренинг по теме эмоциональной саморегуляции: «Я и мои чувства».	06 февраля	Студенты 1 курса.	Гудяева А.В.
	Практическое занятие по ЗОЖ, приуроченное ко дню борьбы с раком.	Тренинг по снижению негативного мышления на тему: «Я выбираю здоровье»	04 февраля	Студенты 1-2 курса.	
	Психологическое просвещение педагогического коллектива «Методы предотвращения насилия в образовательном учреждении».	Выступление на собрании трудового коллектива	март	Классные руководители, преподаватели	
Психологическое просвещение родителей «Как наладить общение с ребенком».	Выступление на родительском собрании.	март	Родители студентов		
Психологическое просвещение студентов в честь дня самопознания.	Тренинг: «Польза ведения дневника: познай себя»	29 марта	Студенты 1-2 курса.		

Психологическое просвещение

Психологическая профилактика

Психологическое просвещение студентов в области ЗОЖ в честь дня самопознания.	Тренинг: «Основы здорового образа жизни»	07 апреля	Студенты 1-2 курса.		
Психологическое просвещение о функциях и ролях в семье. (В честь международного дня семьи).	Тренинг: «Семья как ресурс»	15 мая	Студенты 1-2 курса.		
Мастер-класс «Основы поиска научной информации в сети Интернет»	Очная / дистанционная	январь	Студенты	Киселев К.А.	
Мастер-класс «Основы использования пакета статистического анализа IBM SPSS»	Очная / дистанционная	февраль	Студенты		
Кураторский час. Обучение применению проективных методик психодиагностики: мои первые шаги	Очная	апрель-май	Студенты		
Профориентационные занятия «Россия – мои горизонты» в рамках проекта «Билет в будущее».	Беседы, занятия с элементами тренинга, просмотр видеороликов о профессиях, логические игры, тесты	1 раз в неделю	Студенты 1, 2, 3 курсов		Щетинина Н.А.
«Что такое депрессия и как с ней бороться» к международному дню борьбы с депрессией	беседа	24 марта	Группа 9262 20 человек		
«Укрепи свое здоровье» к Всемирному дню здоровья	Занятие с элементами тренинга	07 апреля	Группа 9272 20 человек		
«Все начинается с семьи» к международному дню семьи	беседа	14 мая	Группа 9161 20 человек		
Мероприятие «Неделя трудоустройства»	Деловая игра «Резюме»	09 апреля	Группа 9272 20 человек		
Классные часы	Беседы, игры, тренинги	По плану классных руководителей	1, 2, 3, 4 курсы		
Университетская Школа Юного Психолога «Добрый Фрейд»	Дополнительная общеразвивающая образовательная программа	март	Школьники	Жижина М.В.	
Летняя Школа практической психологии в СОЛ «Чардым»	Психологический практикум	июль	Студенты		
«Наука счастья: уроки, которым не учат в школе»	Лекция-практикум для студентов	январь-июнь	Студенты		
Международный день семьи	Психологический практикум для семейных студентов, имеющих детей	май	Семейные студенты	Удалова Т.Н.	
Международный день борьбы с депрессией	Лекции, беседы по развитию эмоционального интеллекта и профилактике стресса	март	По запросу кураторов и замдеканов		
Тренинг ассертивности	Занятие с элементами тренинга	март	Студенты СГУ Добровольцы	Чупахина В.Н.	
Групповая консультация	Консультация	15 января	Студенты СГУ 1,2,3		

	«Управление стрессом в сессию»			курс	
	Тест на уровень тревожности по шкале Спилбергера	Анкетирование	февраль-май	Студенты первого курса	
	Фотоакция #мой ресурс	Профилактическая акция	март	Студенты СГУ	
	Работа со студентами, которые по результатам СПТ попали в группу риск: «высочайшая и высокая вероятность склонности к аддиктивному поведению»	- повторная диагностика выявленных аддикций; - индивидуальные консультации; - психолого-педагогическое наблюдение; методические рекомендации для кураторов и замдеканов	февраль-июнь	9/92 студенты СГУ	Сергеева Н.П
	Тренинги по развитию личностной рефлексии и формированию осознанного отношения к жизни.	Коммуникативный тренинг «Договориться не проблема»	февраль-апрель	Студенты	Сергеева Н.П
Тренинг «Ключ к себе или как побороть тоску и апатию»		март			
Тренинг «Как из 7-Я рождается счастливая семья»		май			
Поддержка и укрепление общего психического здоровья, формирование психологической культуры	-разработка и публикация чек-листов, постов, методических рекомендаций	январь-август	Совместный проект с профкомом студентов СГУ		
	- организация и проведение психологических ресурсных программ на базе СОЛ «Чардым»	июль-август			
	«Экспертные рилсы»- советы психолога	Видеоролики с полезными советами от психолога	февраль-август	Студенты	
Психологическая профилактика	Профилактика вовлечения в экстремистское поведение	Посты в сообществе лаборатории юридической психологии	январь-август	Студенты юридического факультета	Киселев К.А.
	Психологическая диагностика виктимности студентов	Тестирование	февраль-июнь	Студенты и сотрудники	
	Размещение материалов лекций по проблемам криминального поведения и его профилактики	Посты в сообществе лаборатории юридической психологии	январь-август	Студенты 1 курса	Щетинина Н.А
	Кураторский час «Профилактика вовлечения в экстремистское поведение»	Беседа 2. Формы и виды экстремистской деятельности в виртуальной и физической реальности.	февраль	Группа 2101 20 человек	
	«Как избежать депрессии?» к международному дню борьбы с депрессией	Занятие с элементами тренинга	26 марта	Группа 5101 20 человек	
	«Наше настроение» к дню самопознания	Занятие с элементами арт-терапии	27 марта	1, 2, 3 курсы	
	Классные часы	Беседы, игры, тренинги,	По плану классных руководителей		

Психологическая профилактика	Психологическая профилактика девиантного и дезадаптивного поведения у студентов, попавших в группу риска по результатам СПТ.	Приглашение студентов на тематические тренинги, связанные с их индивидуальными результатами СПТ.	февраль-июнь	Студенты, попавшие в группу СПТ	Щетинина Н.А
	Психологическая профилактика употребления наркотической продукции студентами I курса.	Тренинговое занятие по теме: «Секреты манипуляции. Наркотики».	02 февраля	Студенты I курса.	Гудяева А.В.
	Психологическая профилактика употребления алкогольной продукции студентами I курса.	Тренинговое занятие по теме: «Секреты манипуляции. Алкоголь».	13 февраля	Студенты I курса.	
	Психологическая профилактика компьютерной зависимости у студентов I курса.	Тренинговое занятие по теме: «Если не мыслишь свою жизнь без интернета».	20 февраля	Студенты I курса.	
	Психологическая профилактика зависимостей у студентов II курса психологическое занятие по теме.	Тренинговое занятие по теме: «О зависимости весело, но серьезно».	13 марта	Студенты 2 курса.	
	Мероприятие в честь дня борьбы с депрессией с целью повышения стрессоустойчивости и оптимизма.	Тренинговое занятия: «Копилка счастья».	24 марта	Студенты 1-2 курса.	Гудяева А.В.
	Психологическая профилактика экзаменационных стрессов у студентов I – II курсов.	Тренинговое занятие по теме: «Навыки стрессоустойчивости».	17 апреля	Студенты 1-2 курса.	
	Психологическая профилактика девиантного и дезадаптивного поведения у студентов, попавших в группу риска по результатам СПТ.	Приглашение студентов на тематические тренинги, связанные с их индивидуальными результатами СПТ.	февраль-июнь	Студенты, попавшие в группу СПТ	
	«На пути к толерантному сознанию»	Интерактивная лекция	15-17 апреля	Группы первого курса всех факультетов	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
	Тематический час «Моя семья – моя опора»	Круглый стол	15 мая	Студенческие семьи БИ СГУ	
Психологическая диагностика	Диагностика студентов по запросу студентов, классных руководителей, родителей	Тестирование	февраль-май	Студенты I, 2, 3 курсов	Щетинина Н.А.
	Адаптация к обучению в колледже	Опрос	май	Студенты I курса	
	Отношение к ПАВ	Опрос	февраль	Студенты 2 курса	Сергеева Н.П
	Проведение исследования «Определение адаптационного ресурса у студентов первого курса»	Онлайн-опрос	09-20 февраля	Студенты I курса СГУ и БИ СГУ	
	Обработка результатов онлайн-опроса, разработка методических рекомендаций для студентов, кураторов и замдеканов	март-июнь			
	Диагностика индивидуально-психологических особенностей	Тестирование	январь-август	Студенты	

Психологическая диагностика

обучающихся, обратившихся за консультативной помощью в службу психологической поддержки				
Проведение тестирования, онлайн-опросов в студенческих группах с целью профилактики рисков деструктивного поведения и формирования благоприятного психологического климата в коллективе	тестирование, онлайн-опросы по запросу кураторов групп	Февраль-май	Студенты	
Социометрия в инклюзивных группах	Диагностика	январь-февраль	Студенты СГУ 1 курс	
Проведение индивидуальной беседы с каждым из поступивших студентов-инвалидов на выявление личностных особенностей и потребностей. Методика «Атмосфера в группе»	Индивидуальная консультация	в течение года	Студенты СГУ инклюзивных групп	Чупахина В.Н.
«Диагностика профессиональной тревожности»	Анкетирование	апрель 2026	Студенты СГУ	Чупахина В.Н.
Методика «Якоря карьеры»	Анкетирование	апрель 2026	Студенты	
Диагностика аддиктивного поведения	Анкетирование	май 2026	Студенты СГУ	
Мониторинг аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у студентов 1 курса.	Мониторинг суицидального риска (опросник Т.Н. Разуваевой).	03 февраля	Студенты 1 курса.	
Мониторинг психологического климата в группе и социометрического статуса у студентов 1 курса.	Методика «Оценка психологической атмосферы в группе» Адаптация: Ю. Л. Ханин.	04 марта	Студенты 1 курса.	Гудяева А.В.
Мониторинг (повторный) уровня адаптации в колледже и уровень учебной мотивации у студентов 1 курса.	Мониторинг мотивации к учебной деятельности (В. А. Якунин, А. А. Реан).	04 апреля	Студенты 1 курса.	
Мониторинг уровня склонности к аддиктивному поведению у студентов 1 курса.	Опросник аддиктивного поведения (В. В. Юсупов, В. А. Корзунин)	11 мая	Студенты 1 курса.	
Мониторинг (повторный) особенностей развития студентов «группы социального риска».	Совокупность методик	05 июня	Студенты, входящие в группу риска.	
Проведение судебных психологических экспертиз на основании Определения районных судов г. Саратова	Психологические экспертизы	январь-август	По запросу районных судов г. Саратова	Киселев К.А.
«Выявление доверительного общения в супружеской паре, сходства во взглядах, общности символов, взаимопонимания супругов, легкости и психотерапевтичности общения»	Анкетирование	09-13 февраля	Студенческие семьи БИ СГУ	Грезнева А.А.
«Исследование адаптационного ресурса	Анкетирование	16-20 февраля	Группы первого	Грезнева А.А.

Психологическая диагностика	первокурсников»			курса всех факультетов	
	«Выявление склонности к экстремизму, скрытой агрессии, нетерпимости к представителям иных национальностей в студенческой среде»	Анкетирование	23-27 февраля	Студенты БИ СГУ (все группы)	Грезнева А.А.
	«Выявление форм деструктивного поведения среди студентов»	Анкетирование	20-24 апреля	Студенты БИ СГУ (все группы)	Грезнева А.А.
	«Выявление уровня удовлетворенности студентов обучением в ВУЗе»	Анкетирование	18-22 мая	Студенты БИ СГУ (все группы)	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
	Индивидуальная диагностика со студентами, попавшими в группу риска по СПТ	Индивидуальная диагностика	февраль-май	Студенты, попавшие в группу риска по СПТ	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
Психологическое консультирование	Индивидуальные консультации по запросу	консультация	в течение года	Студенты, родители, сотрудники	Психологи службы
	Индивидуальное консультирование студентов льготной категории: студенты-сироты, студенты с ОВЗ, участники СВО	консультация	в течение года	Студенты льготной категории	
	Профессиональное консультирование студентов по вопросам трудоустройства	консультация	в течение года	Студенты выпускных курсов	
	Индивидуальные консультации участников СВО и их близких (по запросу)	консультация	в течение года	Студенты и сотрудники	
	Индивидуальное консультирование иностранных студентов	консультация	в течение года	Иностранные студенты	
	Ведение журнала учета консультаций	статистика	в течение года	Студенты, сотрудники, кураторы Родители (опекуны)	
	Консультирование по результатам методики «Атмосфера в группе»	Групповое консультирование	март-Апрель	Студенты инклюзивных группы	Чупахина В.Н.
	Консультирование по результатам методики «Диагностика профессиональной тревожности»	Индивидуальное консультирование	в течение учебного года	Студенты СГУ	
	Консультирование по результатам методики «Якоря карьеры»	Индивидуальное консультирование	в течение учебного года	Студенты 2,3,4 курс	
	Групповая консультация «Управление стрессом в сессию»	Консультация	май	Студенты СГУ 1,2,3 курс	



	Супервизия для психологов службы, кураторов, заместителей по социально-воспитательной работе	супервизии	в течение года	Сотрудники, психологи службы	Сергеева Н.П.
	Индивидуальные и групповые консультации студентов, входящих в группу социального риска: сироты, дети родителей участников СВО, инвалиды.	Индивидуальные и групповые консультации	в течение полугодия	Группа социального риска	Гудяева А.В.
	Анализ и разработка методических рекомендаций для кураторов студенческих групп и заместителей деканов/директоров институтов по социальной работе по результатам диагностики «Исследования уровня адаптации студентов первого курса»	Аналитический отчет	март-апрель	Студенты, преподаватели	Сергеева Н.П.
	Оказание методической и психологической поддержки участникам профориентационных проектов	Консультации, тренинги	март-май	По запросу РЦСТ	Сергеева Н.П.
Социально-психологическая адаптация	Школа личностного роста (формирование группы по результатам социометрии)	Групповые занятия	февраль-март	Студенты 1 курса	Щетинина Н.А.
	Помощь первокурсникам бакалавриата факультета психологии в адаптации к учебной деятельности (по запросу)	Консультации по запросу	январь-июнь	Студенты 1 курса	Киселев К.А.
	«Навыки разрешения конфликтов: путь от разногласий к взаимопониманию»	Тренинг	11 – 22 мая	Студенты третьих курсов	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
	Выработка позитивного отношения к временным трудностям (по запросу)	Индивидуальные занятия	январь-июнь	Студенты с ОВЗ и инвалидностью	Акулова Т.Н.
	СТОП-кадр: 5-минутный комплекс для смены деятельности мозга.	Образовательный тренинг	февраль	Студенты Педагогического института	Чулахина В.Н.
	Тренинг, направленный на сплочение группы	Занятие с элементами тренинга	февраль	Студенты СГУ, Инклюзивные группы	
	Конфликт как точка Роста	Занятие с элементами тренинга	апрель	Студенты СГУ	
	Цикл тренингов: «Самопрезентация»	Тренинг по самопознанию	апрель	Студенты СГУ	
	Тренинг по ораторскому мастерству и невербальной коммуникации	Тренинг	май	Студенты СГУ	
	Психологическая коррекция	Психологическая коррекция и развитие студентов «группы социального риска».	Индивидуальная работа	февраль-июнь	Группа социального риска
Психологическая коррекция и развитие студентов «группы суицидального риска».		Индивидуальная работа	февраль-июнь	Группа суицидального	

Психологическая коррекция	Психологическая коррекция и развитие дезадаптированных обучающихся I курса и решение их конкретных проблем.	Индивидуальная работа	февраль-июнь	риска Студенты с низкой учебной мотивацией и дезадаптированные студенты	Щетинина Н.А.
	Психологическая коррекция студентов по результатам СПТ.	Индивидуальная работа	февраль-июнь	Студенты; попавшие в группу СПТ	
	Консультирование студентов по вопросам: Профориентации и выбора образовательного маршрута; становления и самоопределения личности;	Индивидуальная работа направленная на формирование психологической и стрессовой устойчивости, обучение навыкам релаксации; формирование адекватной самооценки; оказание психологической поддержки в трудной жизненной ситуации; помощь в коррекции поведения и личностных черт.	февраль-июнь	Все студенты (по запросу)	Гудяева А.В
	Индивидуальная работа с родителями по обеспечению психологического здоровья обучающихся.	Индивидуальная работа	февраль-июнь	Родители студентов (по запросу)	Гудяева А.В
	Психологическая коррекция и развитие дезадаптированных обучающихся I курса и решение их конкретных проблем.	Индивидуальная работа со студентами с низкой учебной мотивацией и дезадаптацией	февраль-июнь	Студенты	
	Психологическая коррекция студентов по результатам СПТ.	Индивидуальная работа	февраль-июнь	Студенты	
	Индивидуальная работа со студентами, стоящими на учете у психотерапевта с целью достижения баланса между эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферами личности	Индивидуальные занятия с элементами тренинга	январь-август	Студенты	Сергеева Н.П.
Подборка книг по психологии и литературных произведений с целью коррекционного воздействия посредством чтения	Методическая работа	январь-август	Родители, педагоги, студенты		
Организационно-аналитическая работа	Проведение совещаний по актуальным вопросам с психологами СПП	Совещания	не реже 1 раз в квартал	Психологи службы	Сергеева Н.П.
	Предоставление сведений в отчеты и мониторинги Минобрнауки	Отчеты	по запросу	Психологи службы	
	Участие психологов и педагогов-психологов в мероприятиях, организованных РАО и Минобрнауки	Семинар, супервизия, мастер-классы	по графику	Психологи службы	

Повышение квалификации	Прохождение курсов повышения квалификации в области психологии и психологической профилактики, повышение уровня осведомленности об инклюзивной культуре	Повышение квалификации	2 полугодие 2026 года	Чупахина В.Н.
	«Нейросети в работе: эффективные инструменты и кейсы»	ИДПО СГУ	2 полугодие 2026 года	Акулова Т.Н., Грезнева А.А.
	Участие в онлайн-вебинарах, совещаниях, мастер-классах, организованных Министерством науки и высшего образования, Федеральным ресурсным центром РАО	Очное и онлайн участие	В течение года	Все психологи службы психологической поддержки
	Участие в мероприятиях Министерства науки и высшего образования, Федерального ресурсного центра РАО	Очное и онлайн участие	По графику	Сергеева Н.П.

Начальник управления социальной работы

Руководитель службы психологической поддержки



М.И. Кабанова



Н.П. Сергеева