Комплексный план мероприятий по психологическому сопровождению адаптации студентов на 2026/2027 учебный год

№	Мероприятие	Срок	Ответственный	Ожидаемый результат
1	Информирование студентов о работе Центра: размещение контактов, графика приёма, краткой памятки на сайте вуза, в чатах групп, на стендах общежитий и учебных корпусов	До 15 сентября	Психолог, кураторы, зам. декана по курсам	Доступность информации для 100% первокурсников; снижение барьеров обращения за помощью, создание чата с кураторами, тьюторами, канал в MAX
2	Входная экспресс-диагностика уровня тревожности, стресса и социально-психологической адаптации (валидированные методики: СПТ)	До 15 октября	Психолог Центра психологической адаптации студентов, кураторы, зам. декана по курсам	Список групп риска; количественные показатели по курсу; включая студентов с инвалидностью, сирот.
3	Индивидуальные консультации студентов по самостоятельному обращению и по направлению кураторов. График: Пн, Ср, Пт, 15:00–17:00, предварительная запись обязательна	В течение учебного года (минимум 4 часа в неделю)	Психолог Центра	своевременное выявление кризисных состояний по обращению
4	Цикл групповых занятий по навыкам саморегуляции, совладания со стрессом, тайм-менеджменту и академической коммуникации (не менее 2 занятий в месяц на учебную группу)	Сентябрь–декабрь	Психолог Центра, кураторы, тьюторы	Снижение субъективного уровня стресса у участников; освоение 3–5 практических техник с каждым участником
5	Обучающий семинар для кураторов студенческих групп по распознаванию признаков дезадаптации, тревожных и кризисных состояний, алгоритму направления студента к психологу	20 октября	Психолог Центра, кураторы	100% кураторов прошли обучение; единый алгоритм взаимодействия с психологической службой
6	Разработка и тиражирование памятки для студентов «Психологическая адаптация: что важно знать» (симптомы тревоги, как распознать паническую атаку, психосоматические реакции, порядок обращения за помощью)	До 15 октября	Психолог Центра, кураторы, деканы по курсам	Наличие памятки у каждого первокурсника; снижение стигмы обращения к психологу
7	Прозрачность требований на	Октябрь–	Заведующие	Щадящий режим

№	Мероприятие	Срок	Ответственный	Ожидаемый результат
	первом курсе: сбор обратной связи от преподавателей, четкий график отработки занятий; обратная связь от студентов, имеющих сложности с адаптацией	ноябрь	кафедрами, деканы по курсам	контроля знаний в сентябре–октябре; снижение неопределённости и тревожности студентов
8	Повторная экспресс-диагностика адаптации (сравнительный срез по тем же методикам, что и на входе со студентами группы риска)	До 20 декабря	Психолог Центра	Оценка динамики показателей; выявление студентов, нуждающихся в усиленной поддержке в сессию
9	Поддержка студентов в период зимней сессии: дополнительные часы приёма, мини-группы по стресс-менеджменту, памятки по организации времени и профилактике выгорания	Декабрь–январь	Психолог Центра, кураторы, тьюторы	Снижение количества острых стрессовых реакций в сессию; своевременная помощь в кризисных ситуациях
10	Анализ причин академической неуспеваемости и отчислений среди первокурсников (совместно с зам. декана по курсу)	До 15 февраля	Деканат, психолог Центра	Выявление связи между показателями адаптации и академическими результатами; адресные рекомендации для всех участников образовательного процесса
11	Цикл поддерживающих групповых встреч во втором семестре (акцент на устойчивость навыков саморегуляции, профилактику рецидивов стресса)	Февраль–апрель	Психолог Центра, кураторы, тьюторы	Поддержание достигнутого уровня адаптации; профилактика «весеннего спада» мотивации и роста тревожности
12	Итоговая диагностика адаптации (финальный срез среди студентов, имеющих высокие показатели по тревожности и высокий риск срыва адаптации)	До 20 мая	Психолог Центра	Итоговые показатели адаптации; оценка эффективности программы; база данных для планирования на следующий год
13	Подготовка итогового отчёта о результатах программы адаптации с рекомендациями на следующий учебный год	До 10 июня	Психолог Центра, кураторы, зам. декана по курсу	Документ для учёного совета; предложения по улучшению системы поддержки студентов

№	Мероприятие	Срок	Ответственный	Ожидаемый результат
14	Организация социальной интеграции первокурсников: командообразующие мероприятия, программа наставничества «тьюторы (старший курс) - младший курс», поддержка студенческих сообществ	В течение года	Тьюторы, кураторы, психолог центра, зам. декана по курсу	Повышение чувства принадлежности к вузу; снижение социальной изоляции и тревожности

Руководитель центра психологической адаптации студентов

Романцова Е.Б.