

**НАУЧНАЯ ОБОСНОВАННОСТЬ РЕАЛИЗУЕМЫХ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ПРАКТИК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТСТВОМ |
EVIDENCE-BASED PRACTICES IN EDUCATIONAL PSYCHOLOGY AND CHILD-
RELATED INTERVENTIONS IN EDUCATION**

Научная статья | Original paper

**Особенности оказания психологической помощи обучающимся
специалистами психологической службы вуза
(на примере Психологической службы МПГУ)**

Т.Н. Сахарова, Н.А. Цветкова ✉

Московский педагогический государственный университет, Москва, Российская Федерация

✉ na.tsvetkova@mpgu.su

Резюме

Контекст и актуальность. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты оказания психологической помощи в условиях высшего учебного заведения. Анализируется актуальность создания психологических служб в вузах, приводится обзор отечественных и зарубежных подходов к кризисному консультированию. **Цель.** Представить количественные и качественные характеристики обращений студентов в психологическую службу вуза, описать специфику запросов, возрастной и гендерный состав реципиентов помощи. **Методы и материалы.** Качественный и количественный анализ деятельности Психологической службы Московского педагогического государственного университета (МПГУ) за 2020—2025 календарные годы. Особое внимание уделяется эффективности краткосрочных методов терапии, используемых специалистами службы. **Результаты.** В статье обсуждаются результаты деятельности службы, выявляются основные проблемные зоны обучающихся. **Выводы.** Обосновывается необходимость развития системы психологической поддержки обучающихся на уровне получения высшего образования.

Ключевые слова: экстренная психологическая помощь, кризисная психология, психологическая служба вуза, студенческий возраст, краткосрочное консультирование, тревожность, самооценка, мотивация

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Благодарности. Авторы благодарят за помощь в сборе данных сотрудников Психологической службы МПГУ Е.А. Амплееву, Т.Б. Киселеву, И.А. Лопатину, Е.Ю. Макарову, В.А. Пискарева, М.Н. Швецову.

Для цитирования: Сахарова, Т.Н., Цветкова, Н.А. (2026). Особенности оказания психологической помощи обучающимся специалистами психологической службы вуза (на примере Психологической службы МПГУ). *Вестник практической психологии образования*, 23(2), 31—46. <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230202>

Features of providing psychological assistance to students by university psychological service (based on the Psychological Service of the MPGU)

T.N. Sakharova, N.A. Tsvetkova ✉

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russian Federation

✉ na.tsvetkova@mpgu.su

Abstract

Context and relevance. This article examines the theoretical and practical aspects of providing emergency and crisis psychological assistance within a higher education institution. It analyzes the relevance of establishing psychological services in universities and provides an overview of domestic and international approaches to crisis counseling. **Objective.** To present quantitative and qualitative characteristics of student appeals to the university's psychological service, describe the specifics of their requests, and the age and gender composition of the help recipients. **Methods and materials.** Qualitative and quantitative analysis of the activities of the Psychological Service of Moscow Pedagogical State University (MPGU) for the calendar years 2020—2025. Particular attention is paid to the effectiveness of short-term therapy methods used by the service's specialists. **Results.** The article discusses the outcomes of the service's activities, identifying key problem areas for students. **Conclusions.** The necessity of developing a system of psychological support for students at the higher education level is substantiated.

Keywords: psychological assistance, crisis psychology, university psychological service, student age, short-term counseling, anxiety, self-esteem, motivation

Acknowledgements. The authors are grateful for assistance in data collection employees of the Psychological Service of the MPGU Е.А. Амплеева, Т.Б. Киселева, И.А. Лопатина, Е.Ю. Макарова, В.А. Пискарев, М.Н. Шветсова.

For citation: Sakharova, T.N., Tsvetkova, N.A. (2026). Features of providing psychological assistance to students by university psychological service (based on the Psychological Service of the MPGU). *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 23(2), 31—46. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2026230202>

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Введение

Современный этап развития высшего образования в Российской Федерации характеризуется усилением внимания к вопросам психологического благополучия обучающихся. Студенческая пора является сензитивным периодом для личностного и профессионального становления, но при этом она сопряжена с высокими психоэмоциональными нагрузками, адаптационным стрессом, экзистенциальными кризисами и необходимостью совладания с трудными жизненными ситуациями (Алиева, 2014; Кобзева, 2011; Сорокоумова, Катанова, 2015). В этих условиях особую значимость приобретает деятельность психологических служб вузов, призванных обеспечить доступную и своевременную помощь студентам, оказавшимся в состоянии острого стресса или кризиса.

Актуальность темы исследования обусловлена рядом факторов. Во-первых, статистика последних лет фиксирует рост тревожных и депрессивных расстройств среди молодежи, что подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения. Во-вторых, геополитическая и экономическая нестабильность усиливает фрустрационные нагрузки на личность. В-третьих, специфика студенческой жизни (зачастую это отрыв от родительского дома, высокая учебная нагрузка, неопределенность будущего трудоустройства) создает благоприятную почву для развития кризисных состояний.

Проблема оказания экстренной и кризисной помощи в вузовской среде является предметом пристального внимания как отечественных, так и зарубежных исследователей. В российской психологической традиции фундаментальные основы кризисной психологии были заложены трудами Ф.Е. Василюка, который разработал психологию переживания и типологию критических ситуаций (Василюк, 1984). Исследования М.Ш. Магомед-Эминова посвящены психологии кризиса и посттравматического стресса, где особое внимание уделяется ресурсам личности и стратегиям совладания с кризисными ситуациями (Магомед-Эминов, 1996). В контексте сферы высшего образования значимы работы научной группы Э.Ф. Зеера, рассматривающие кризисы профессионального становления личности (Зеер, 2003), и труды В.С. Мухиной, чьи исследования феноменологии развития личности и бытия (Мухина, 2017) легли в основу многих консультативных практик, применяемых, в частности, в Психологической службе Московского педагогического государственного университета (МПГУ) (Цветкова, 2018).

Среди зарубежных подходов наибольшее влияние на практику кризисного консультирования оказали работы Д. Каплана, который ввел понятие «кризисного вмешательства» и описал динамику кризиса (Каплан, Сэдок, 1994). Классическими являются труды К. Роджерса о клиент-центрированном подходе, где безусловное позитивное принятие становится ключевым фактором помощи в острой фазе кризиса (Роджерс, 2006). Когнитивно-поведенческое направление предлагает эффективные техники работы с иррациональными установками, которые часто лежат в основе кризисных состояний, таких как низкая самооценка и тревожность (Бек и др., 2003; Эллис, Драйден, 2002). В настоящее время консультативная помощь должна учитывать психологические особенности новых поколений Z и α (Сахарова, Цветкова, 2024).

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Анализ научной литературы показывает, что в случаях экстренной и кризисной психологической помощи наиболее часто и с наибольшей эффективностью используются следующие методы:

1. *Экстренная психологическая помощь (Psychological First Aid)*: включает установление контакта, обеспечение безопасности, стабилизацию эмоционального состояния (заземление, дыхательные техники), снижение остроты стрессовой реакции.
2. *Кризисное консультирование*: фокусируется на «здесь и сейчас», направлено на решение конкретной проблемы, мобилизацию ресурсов клиента.
3. *Краткосрочная позитивная терапия*: ориентирована на поиск решений, а не на анализ проблемы. Использует техники «чудесного вопроса», шкалирования.
4. *Элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)*: выявление и коррекция автоматических мыслей, вызывающих острые негативные эмоции.
5. *Телефонное и онлайн-консультирование*: как наиболее доступные форматы, позволяющие снизить барьер для обращения за помощью в острой фазе.

Несмотря на обилие теоретических работ и эмпирических исследований, посвященных анализу реальной практики деятельности психологических служб конкретных вузов, специфика запросов и эффективность применяемых методов освещены в них недостаточно. Данная статья призвана восполнить этот пробел на примере анализа деятельности Психологической службы МПГУ.

Материалы и методы

Эмпирической базой для написания данной статьи послужили аналитические отчеты о деятельности Психологической службы Московского педагогического государственного университета за период с 01.01.2020 г. по 31.12.2025 г.1

Психологическая служба МПГУ образована в феврале 2018 года и действует на базе Института педагогики и психологии МПГУ.

Цель деятельности данного структурного подразделения — оказание содействия учащимся МПГУ в их профессионально-личностном развитии, формировании психологической культуры и овладении навыками профилактики и преодоления трудных жизненных ситуаций для достижения максимальной личностной эффективности.

Задачи Психологической службы МПГУ:

- предоставление психологической консультативной помощи учащимся МПГУ в сфере социальных и семейных взаимоотношений, личностного роста и саморазвития;
- проведение просветительской работы по повышению психологической грамотности студентов различных подразделений МПГУ во всех сферах жизнедеятельности;
- предоставление обучающимся в МПГУ информации о достижениях современной практической психологии.

Деятельность Психологической службы МПГУ осуществляется в соответствии с гуманистическими целями высшего профессионального образования, социальным заказом на качественную подготовку специалистов, потребностями образовательного процесса.

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Основными принципами деятельности Психологической службы МПГУ являются:

- принцип соответствия приоритетным направлениям, целям и задачам государственной политики Российской Федерации в сфере высшего образования с учетом положений о гуманизации, всестороннем развитии личности в образовательном процессе, компетентностом подходе к оценке результатов образования;
- принцип соблюдения профессионально-этического кодекса психолога-консультанта;
- принцип индивидуального подхода в консультативной работе;
- принцип единства научного, прикладного и практического аспектов деятельности Психологической службы;
- принцип интегративного подхода при осуществлении психологической консультативной помощи, предполагающий междисциплинарность и сочетание форм и методов разных научных направлений, а также командный метод работы специалистов.

Консультативный прием студентов, магистрантов, аспирантов МПГУ осуществляется сотрудниками Психологической службы МПГУ на безвозмездной основе в соответствии с запросами обучающихся, которые имеют возможность разместить свой запрос на консультацию на странице Психологической службы МПГУ, входящей в состав официального сайта университета. Приемное время: 9:00—18:00, понедельник—пятница.

Специалисты службы предоставляют каждому обратившемуся максимум четыре бесплатные консультации. Это количество консультативных сеансов является международным стандартом в области краткосрочной терапии.

Методы исследования. В ходе работы над статьей использовался комплекс методов: теоретический анализ научной литературы по проблеме кризисной психологии и организации психологической помощи в образовании; анализ документации (отчетов) психологической службы; методы статистической обработки данных (подсчет частот, процентных соотношений); качественный и количественный анализ обращений студентов.

Выборка и процедура исследования. Выборку исследования составили обучающиеся МПГУ (студенты бакалавриата, магистратуры и аспиранты), обратившиеся за психологической помощью в период с 01.01.2020 г. по 31.12.2025 г. За указанный период было проведено около 1700 консультаций, психологическая помощь оказана 975 обучающимся. Выборка является репрезентативной, так как включает представителей различных курсов, форм обучения и структурных подразделений университета. Единицей анализа выступал как отдельный реципиент помощи, так и отдельный запрос/консультативный сеанс.

Возрастной состав обратившихся за консультативной помощью: преимущественно студенты 2—4 курса бакалавриата, 18—21 год. *Гендерный состав* обратившихся: преимущественно девушки (98% обратившихся).

Основные темы обращений: низкая самооценка, тревожность, неуверенность в себе, поиск себя и принятие собственных изменений, желание изменить свой характер, свое поведение и стиль общения, проблемы в общении с противоположным полом, отсутствие мотивации и целей.

Результаты

В рамках анализа деятельности Психологической службы МПГУ за 2020—2025 годы были получены данные, отражающие количественные и качественные характеристики обращений студентов за психологической помощью:

1. Количественные показатели активности службы:

- *средний показатель интенсивности*: примерно 34 консультации в месяц или 8—9 консультаций в неделю (силами психологов-консультантов в количестве 6 человек);
- *среднее количество сессий на одного клиента*: 1,75 консультативных сеанса;
- *анализ частоты обращений*: большинству клиентов (более 80%) потребовалось более одной консультации, что свидетельствует о глубине проработки запросов, выходящей за рамки разовой эмоциональной разрядки. Лишь 20% ограничились одним визитом.

2. Структура обращений по гендерному и социальному признаку:

- *гендерный состав*: наблюдается выраженная асимметрия — 98% обратившихся составляют девушки. Юноши обращались за помощью крайне редко (2%);
- *социальный статус*: отмечается преобладание иногородних студентов среди обратившихся. Это может указывать на отсутствие привычной системы социальной поддержки (семья, школьные друзья), что повышает уязвимость к стрессам;
- *национальный состав*: обращений от иностранных студентов не зафиксировано. Это может быть связано как с языковым барьером, так и с наличием иных культурных паттернов совладания со стрессом.

3. **Распределение обращений по структурным подразделениям.** Обращения поступили из 11 различных институтов и факультетов МПГУ, т. е. от студентов практически всех структурных подразделений. Это свидетельствует о том, что сайт МПГУ является часто посещаемым студентами всех подразделений, и интернет-информирование об услугах, предоставляемых Психологической службой МПГУ, является эффективной формой привлечения внимания обучающихся к возможности получить психологическую помощь и поддержку. Выделить одно лидирующее по количеству обращений подразделение сложно, однако наблюдается некоторый количественный перевес обучающихся Института педагогики и психологии (ИПП). Это может быть связано с тем, что сотрудники Психологической службы являются преподавателями ИПП, студенты их хорошо знают, доверяют им и лучше информированы о возможности получения помощи.

4. **Анализ тематики обращений (качественный анализ).** Наиболее важным результатом является классификация проблем, с которыми студенты обращались в службу. Суммарное количество превышает 100%, так как многие запросы содержали несколько проблемных тем. Данные представлены в табл.

5. **Организационные аспекты помощи.** Служба работает в парадигме *краткосрочной терапии*. Установлен лимит в 4 бесплатные консультации на одного клиента, что соответствует международным стандартам краткосрочной помощи. До сих пор у специалистов не возникало необходимости в более длительной терапии, что свидетельствует об эффективности выбранной модели и высоком профессионализме

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
 Особенности оказания психологической помощи
 обучающимся специалистами психологической службы
 вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
 46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
 Features of providing psychological assistance
 to students by university psychological service
 (based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 23(2), 31—46.

сотрудников, позволяющем решать кризисные задачи клиентов в ограниченные сроки. При этом повторные консультации потребовались для большинства обратившихся. Это подтверждает, что проблемы клиентов требуют системной проработки, а не разовой поддержки.

Таблица / Table

**Частота встречаемости различных психологических проблем
 в запросах студентов (2025 г.)**
**Frequency of occurrence of various psychological problems
 in student requests (2025)**

№ / No.	Проблемная тематика / Problematic topics	Доля от общего числа обращений (%) / Percentage of the total number of requests (%)
1	Низкая уверенность в себе / Low self-confidence	21
2	Низкая самооценка / Low self-esteem	20
3	Тревожность / Anxiety	18
4	Отсутствие мотивации к учебе и самосовершенствованию / Lack of motivation to study and improve oneself	17
5	Поиск себя, неумение самостоятельно принимать решения / Searching for oneself, inability to make decisions independently	15
6	Желание изменить себя, непринятие себя (внешность, успехи, коммуникация) / Desire to change oneself, lack of self-acceptance (appearance, achievements, communication)	10
7	Проблемы общения с противоположным полом / Communication problems with the opposite sex	10
8	<i>Другие темы (построение карьеры, неумение понять себя) / Other topics (building a career, not understanding oneself)</i>	<i>Учитывались в основных категориях / They were counted in the main categories</i>

Как видно из таблицы, три наиболее острые проблемы, с которыми сталкиваются студенты, — это *неуверенность в себе* (21%), *низкая самооценка* (20%) и *тревожность* (18%). В сумме эти три взаимосвязанных состояния составляют почти 60% от всех проблемных областей, что позволяет квалифицировать их как основную мишень для кризисного и экстренного вмешательства в вузовской среде.

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Четвертой по значимости проблемой является отсутствие мотивации (17%), что тесно связано с разочарованием в выбранной специальности или экзистенциальным кризисом «потери смысла» учебы.

Проблемы самоопределения — «поиск себя» (15%), непринятие себя (10%), межличностные трудности (10%) — также занимают значительное место, отражая ключевые задачи развития в юношеском возрасте (по Э. Эриксону — кризис идентичности против смешения ролей (Эриксон, 1996)).

Обсуждение результатов

Полученные в ходе анализа деятельности Психологической службы МПГУ результаты позволяют сделать ряд важных обобщений и обсудить их в контексте современных научных представлений о кризисной психологии и организации помощи в вузах.

Спектр проблем как отражение возрастного кризиса и социальной ситуации развития

Выявленный спектр проблем — неуверенность в себе, низкая самооценка, тревожность, поиск себя — полностью коррелирует с задачами развития в период юности и ранней взрослости (18—22 года). Согласно эпигенетической теории Э. Эриксона, основной конфликт этого возраста — идентичность против ролевой неопределенности (Эриксон, 1996). Неспособность успешно разрешить этот конфликт приводит к диффузии идентичности, что клинически проявляется в неуверенности, тревоге и непонимании собственных целей (отсутствие мотивации). Преобладание студентов 2—4 курсов среди обратившихся объясняется тем, что к этому времени заканчивается первичная адаптация к вузу (1 курс) и начинается этап более глубокой рефлексии о правильности выбранного пути, качестве получаемого образования и своем месте в профессиональном сообществе.

Проблема «доминирования» женской аудитории

Гендерный дисбаланс (98% девушек) является устойчивой тенденцией для психологических служб не только в России, но и за рубежом. Однако в контексте педагогического вуза, где изначально высока доля студентов женского пола, этот процент усугубляется. Можно выделить несколько причин:

- *культурные стереотипы*: в обществе до сих пор существует представление, что обращаться за психологической помощью — «не мужское дело» и проявление слабости (Холмогоров, Гаранян, 1999);
- *способы совладания*: юноши чаще склонны к «инструментальным» способам совладания со стрессом (спорт, уход в работу, алкоголь), тогда как девушки предпочитают «социальную поддержку» и проговаривание эмоций (Крюкова, 2010);
- *более высокая рефлексивность*: женщины в юношеском возрасте, как правило, проявляют большую склонность к самоанализу и вербализации чувств.

Данный факт ставит перед службой задачу разработки специальных стратегий привлечения мужской аудитории, возможно, через анонимные онлайн-форматы или акцентирование внимания на темах, более близких юношам (достижение целей, карьера, стрессоустойчивость).

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Иногородные студенты как группа риска

Преобладание иногородних студентов среди клиентов службы подтверждает гипотезу о том, что отрыв от привычной среды обитания и семьи является мощным стрессогенным фактором (Осухова, 2005). Они лишены «тыла» и вынуждены самостоятельно выстраивать систему социальных связей в новом городе. Отсутствие привычной поддержки приводит к тому, что даже незначительные трудности могут приобретать масштаб кризиса, что и вынуждает их обращаться к психологу вуза как к альтернативному источнику поддержки (Ромек, Конторович, Крукович, 2004). Это указывает на необходимость усиления профилактической работы с первокурсниками, особенно иногородними, например, через тренинги адаптации, группы взаимопомощи.

Соотношение «экстренной» и «кризисной» помощи с данными отчета

Несмотря на то, что в отчете не указаны случаи острой экстренной помощи (например, при суицидальных попытках или внезапной утрате), высокая доля тревожности (18%) и низкой самооценки (20%) свидетельствует о наличии у студентов состояний, близких к кризисным. Тревога на уровне 18% — это не просто ситуативная тревога, а, вероятнее всего, личностная тревожность, которая может перерасти в кризисные состояния при столкновении с экзаменами, сессией или конфликтами.

Практика показывает, что вуз редко сталкивается с «чистой» экстренной психологией в понимании работы на месте катастрофы. Однако для студента субъективно экстренной является ситуация провала на экзамене, разрыва отношений или ссоры с родителями. В этом контексте работа службы носит характер *психологической профилактики кризисов* — работая с тревогой и самооценкой на ранних этапах, специалисты предотвращают развитие более тяжелых форм дистресса и депрессии.

Эффективность краткосрочной модели помощи

Установленный лимит в 4 консультации и средний показатель в 1,75 сессии на клиента подтверждают эффективность применения краткосрочных методов (ориентированных на решение, когнитивно-поведенческих). Это значит, что большинство проблем, с которыми приходят студенты, могут быть решены в рамках фокусного консультирования. Отсутствие необходимости в длительной терапии (более 4 сессий) может означать как высокую квалификацию специалистов, укладывающихся в лимит, так и то, что студенты с более тяжелой хронической патологией, требующей длительного лечения, либо не доходят до службы, либо направляются в другие учреждения (ПНД, частные психотерапевты). Данный момент требует уточнения в дальнейших исследованиях.

Влияние фактора «знакомости» специалистов

Большее количество обращений из Института педагогики и психологии подтверждает важность доверия и информированности. Студенты чаще идут к тем, кого знают как компетентных преподавателей. Это подчеркивает необходимость активного продвижения службы в других институтах, где преподаватели-психологи не ведут занятий. Эффективным

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

может стать привлечение кураторов из числа преподавателей других факультетов для информирования студентов о возможностях службы.

Заключение

Проведенное исследование особенностей оказания экстренной и кризисной психологической помощи на примере деятельности Психологической службы МПГУ позволяет сформулировать следующие основные выводы и обозначить перспективы дальнейшей работы.

1. *Актуальность и востребованность.* Деятельность психологической службы в структуре современного вуза является крайне востребованной. За 2025 год 195 студентов получили квалифицированную помощь, что подтверждает наличие устойчивого спроса на психологическую поддержку в студенческой среде.

2. *Специфика проблемного поля.* Основными проблемами, с которыми сталкиваются студенты и которые носят черты кризисных состояний, являются: низкая уверенность в себе (21%), низкая самооценка (20%) и тревожность (18%). Эти взаимосвязанные феномены составляют ядро психологического неблагополучия обучающихся и являются главными мишенями для терапевтического воздействия.

3. *Группы риска.* В ходе анализа выявлены категории студентов, наиболее уязвимых перед кризисными состояниями — это, прежде всего, девушки (98% обратившихся) и иногородние студенты, что требует адресных профилактических мер.

4. *Эффективность применяемых методов.* Используемая специалистами службы модель краткосрочного консультирования (в среднем 1,75 сессии на клиента) доказала свою эффективность. Лимит в 4 консультации, являющийся международным стандартом, полностью покрывает потребности целевой аудитории в рамках решения актуальных кризисных и личностных задач без перехода в формат длительной терапии.

5. *Интегративный подход.* Деятельность службы базируется на принципах интегративного подхода, сочетая гуманистические традиции, элементы КПТ и методы краткосрочной позитивной терапии, что позволяет эффективно работать с широким спектром запросов.

Определены следующие перспективы исследования и развития:

1. *Методы повышения доступности* психологической помощи обучающимся в вузах.
2. *Изучение гендерного аспекта.* Необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на выявление причин низкой обращаемости юношей и разработку специальных программ (например, тренингов лидерства или стресс-менеджмента), способных привлечь мужскую аудиторию в психологическую службу.
3. *Работа с иностранными студентами.* Отсутствие обращений от иностранных студентов требует изучения их психологических потребностей и возможных барьеров (языковых, культурных), а также разработки адаптированных форматов помощи (возможно, на английском языке, с учетом культурной специфики).

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

4. *Оценка долгосрочной эффективности.* Перспективным является проведение катamnестических исследований (опрос через 6—12 месяцев после консультирования) для оценки устойчивости достигнутых терапевтических результатов.
5. *Цифровизация и онлайн-помощь.* Учитывая, что информирование через сайт является эффективным каналом привлечения студентов, перспективным направлением является развитие чат-ботов поддержки, онлайн-приемной и проведение вебинаров на актуальные для студентов темы (борьба с тревогой, повышение самооценки).
6. *Разработка профилактических программ.* На основе полученных данных (20% — низкая самооценка, 18% — тревога) целесообразно внедрение профилактических тренинговых программ для студентов 1—2 курсов, направленных на развитие навыков уверенного поведения и саморегуляции, что позволит снизить остроту возможных будущих кризисов.

Таким образом, Психологическая служба МПГУ является важным звеном системы социально-психологического сопровождения образовательного процесса. Ее деятельность не только решает актуальные задачи помощи студентам в кризисных ситуациях, но и вносит значимый вклад в формирование психологически здоровой и компетентной личности будущего специалиста. Научная значимость работы заключается в систематизации эмпирических данных о реальных запросах студенческой молодежи, что может служить основой для совершенствования работы психологических служб в системе высшего образования России.

Ограничения. Настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации его результатов. Во-первых, исследование проведено на базе единственного вуза, причем педагогического профиля, где изначально преобладают студенты женского пола. Это ограничивает возможность экстраполяции выявленной гендерной асимметрии (98% обратившихся — девушки) на технические или естественнонаучные высшие учебные заведения, гендерный состав которых более сбалансирован. Во-вторых, выборка ограничена студентами, самостоятельно обратившимися за помощью. За рамками анализа остались психологические проблемы и потребности тех обучающихся, кто испытывает трудности, но по разным причинам (стигматизация, низкая информированность, культурные барьеры) не доходит до психологической службы. В частности, отсутствие обращений от иностранных студентов и крайне малое количество обращений от юношей не позволяет судить о том, является ли это следствием отсутствия проблем или же свидетельствует о наличии неучтенных препятствий к получению помощи. Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением многоцентровых сравнительных срезов с участием вузов разного профиля, внедрением объективных психометрических методов и организацией лонгитюдного мониторинга.

Limitations. This study has several limitations that should be considered when interpreting its results. First, the study was conducted on the basis of a single university, specifically a pedagogical one, where female students initially predominate. This limits the possibility of extrapolating the identified gender asymmetry (98% of applicants being female) to technical or natural science higher education institutions, which tend to have a more balanced gender composition. Second, the sample is limited to students who sought help on their own initiative. The psychological

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

problems and needs of those students who experience difficulties but, for various reasons (stigmatization, low awareness, cultural barriers), do not reach the psychological service, remained outside the scope of the analysis. In particular, the absence of requests from international students and the extremely low number of requests from male students does not allow us to judge whether this is a consequence of the absence of problems or indicates the presence of unaccounted barriers to receiving help. Prospects for further research are related to conducting multicenter comparative cross-sections involving universities of various profiles, implementing objective psychometric methods, and organizing longitudinal monitoring.

Список источников / References

1. Алиева, М.Б. (2014). К проблеме современного студенчества. *Психология и педагогика: методика и проблемы*, (39), 51—55. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21998425> (дата обращения: 16.02.2026).
Alieva, M.B. (2014). On the problem of modern students. *Psychology and pedagogy: methods and problems*, (39), 51—55. (In Russ.). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21998425> (viewed: 16.02.2026).
2. Бек, А., Раш, А., Шо, Б., Эмери, Г. (2003). *Когнитивная терапия депрессии*. Пер. с англ. СПб.: Питер. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001868001> (дата обращения: 16.02.2026).
Beck, A., Rush, A., Shaw, B., Emery, G. (2003). *Cognitive therapy of depression*. Trans. from Eng. St. Petersburg: Piter. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001868001> (viewed: 16.02.2026).
3. Василюк, Ф.Е. (1984). *Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций*. М.: МГУ. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001199115> (дата обращения: 16.02.2026).
Vasilyuk, F.E. (1984). *Psychology of experience: analysis of overcoming critical situations*. М.: Publishing house of Moscow University. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001199115> (viewed: 16.02.2026).
4. Зеер, Э.Ф. (2003). *Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов. — 2-е изд., перераб. и доп.* М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001842839> (дата обращения: 16.02.2026).
Zeer E.F. (2003). *Psychology of Professions: A Textbook for University Students. 2nd ed., revised and enlarged*. Moscow: Academic Project; Yekaterinburg: Business Book. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001842839> (viewed: 16.02.2026).
5. Каплан, Г.И., Сэддок, Б.Дж. (1994). *Клиническая психиатрия*. В 2 т.: Т. 2. Пер. с англ. М.: Медицина. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001689981> (дата обращения: 16.02.2026).
Kaplan, H.I., Sadock, B.J. (1994). *Clinical Psychiatry*. In 2 vols.: Vol. 2. Trans. from Eng. Moscow: Meditsina. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01001689981> (viewed: 16.02.2026).

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

6. Кобзева, Н.И. (2011). Социально-психологический портрет современного студента. *Современные исследования социальных проблем*, (4), 48—57. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17309371> (дата обращения: 16.02.2026).
Kobzeva, N.I. (2011). Social and psychological portrait of a modern student. *Modern studies of social problems*, (4), 48—57. (In Russ.). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17309371> (viewed: 16.02.2026).
7. Крюкова, Т.Л. (2010). *Психология совладающего поведения в разные периоды жизни*. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004948678> (дата обращения: 16.02.2026).
Kryukova T.L. (2010). *Psychology of coping behavior in different periods of life*. Kostroma: KSU im. N.A. Nekrasov. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004948678> (viewed: 16.02.2026).
8. Магомед-Эминов, М.Ш. (1996). Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник Московского университета*, (4), 47—61. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004083501> (дата обращения: 16.02.2026).
Magomed-Eminov, M.Sh. (1996). Personality and an Extreme Life Situation. *Moscow University Bulletin*, (4), 47—61. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004083501> (viewed: 16.02.2026).
9. Мухина, В.С. (2017). *Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты)*. 5-е изд., испр. и доп. М.: Национальный книжный центр. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009993184> (дата обращения: 18.02.2026).
Mukhina, V.S. (2017). *Personality: Myths and Reality (Alternative view. Systems approach. Innovative aspects)*. 5th corr. and enl. ed. Moscow: National Book Center. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009993184> (viewed: 18.02.2026).
10. Осухова, Н.Г. (2005). *Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях*. М.: Академия. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005574360> (дата обращения: 18.02.2026).
Osukhova, N.G. (2005). *Psychological assistance in difficult and extreme situations*. М.: Academy. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01005574360> (viewed: 18.02.2026).
11. Роджерс, К. (2006). *Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы*. Пер. с англ. М.: Психотерапия. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002953849> (дата обращения: 18.02.2026).
Rogers, K. (2006). *Counseling and Psychotherapy*. Moscow: Psikhoterapiya. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002953849> (viewed: 18.02.2026).
12. Ромек, В.Г., Конторович, В.А., Крукович, Е.И. (2004). *Психологическая помощь в кризисных ситуациях*. СПб.: Речь. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01003183305> (дата обращения: 18.02.2026).
Romek, V.G., Kontorovich, V.A., Krukovich, E.I. (2004). *Psychological assistance in crisis*

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

situations. St. Petersburg: Rech. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/record/01003183305>
(viewed: 18.02.2026).

13. Сахарова, Т.Н., Цветкова, Н.А. (2024). Инновационные подходы к образованию и воспитанию детей поколений Z и α в контексте особенностей их психологических характеристик. *Педагогика и психология образования*, (1), 205—223. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2024-1-205-223>
Sakharova, T.N., Tsvetkova, N.A. (2024). Innovative approaches to education and upbringing of children of generations Z and α in the context of the peculiarities of their psychological characteristics. *Pedagogy and Psychology of Education*, (1), 205—223. (In Russ.). <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2024-1-205-223>
14. Сорокоумова, Е.С., Катанова, В.Г. (2015). Особенности личностного развития студентов в высшей школе. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, 17(1), 662—665. URL: <https://psy-teaching.ru/files/vypuski/02/28-31.pdf> (дата обращения: 18.02.2026).
Sorokoumova, E.S., Katanova, V.G. (2015). Features of personal development of students in higher education. *Bulletin of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences*, 17(1), 662—665. (In Russ.). URL: <https://psy-teaching.ru/files/vypuski/02/28-31.pdf> (viewed: 18.02.2026).
15. Холмогорова, А.Б., Гаранян, Н.Г. (1999). Культура, эмоции и психическое здоровье. *Вопросы психологии*, (2), 61—74. URL: <https://psychlib.ru/mgppu/periodica/vp021999/vp021999.html> (дата обращения: 18.02.2026).
Kholmogorova, A.B., Garanyan, N.G. (1999). Culture, emotions and mental health. *Questions of psychology*, (2), 61—74. (In Russ.). URL: <https://psychlib.ru/mgppu/periodica/vp021999/vp021999.html> (viewed: 18.02.2026).
16. Цветкова, Н.А. (2018). Применение идей научной школы В. С. Мухиной в психологическом консультировании. *Развитие личности*, (1), 154—158. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_7359.pdf (дата обращения: 18.02.2026).
Tsvetkova, N.A. (2018). Application of the ideas of the scientific school of V.S. Mukhina in psychological counseling. *Development of personality*, (1), 154—158. (In Russ.). URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_7359.pdf (viewed: 18.02.2026).
17. Эллис, А., Драйден, У. (2002). *Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии*. СПб.: Речь. URL: <https://search.rsl.ru/record/01000973867> (дата обращения: 18.02.2026).
Ellis, A., Dryden, W. (2002). *The Practice of Rational-Emotive Behavior Therapy*. St. Petersburg: Rech. (In Russ.). URL: <https://search.rsl.ru/record/01000973867> (viewed: 18.02.2026).
18. Эрикссон, Э. (1996). *Идентичность: юность и кризис*. Пер. с англ. М.: Прогресс. URL: <https://search.rsl.ru/record/01001740807> (дата обращения: 18.02.2026).

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Erikson, E. (1996). *Identity: Youth and Crisis*. Trans. from Eng. Moscow: Progress. (In Russ.).
URL: <https://search.rsl.ru/record/01001740807> (viewed: 18.02.2026).

Информация об авторах

Татьяна Николаевна Сахарова, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии развития личности имени академика РАО В.С. Мухиной, Институт педагогики и психологии, директор Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1380-4812>, e-mail: tn.sakharova@mpgu.su

Наталья Афанасьевна Цветкова, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности имени академика РАО В.С. Мухиной, Институт педагогики и психологии, руководитель Психологической службы, Московский педагогический государственный университет (ФГБОУ ВО МПГУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2750-835X>, e-mail: n.a.tsvetkova@mpgu.su

Information about the authors

Tatyana N. Sakharova, Candidate of Science (Psychology), Professor, Department of Psychology of Personality Development named after Academician of the Russian Academy of Education V.S. Mukhina, Institute of Pedagogy and Psychology, Head of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1380-4812>, e-mail: tn.sakharova@mpgu.su

Natalia A. Tsvetkova, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Psychology of Personality Development named after Academician of the Russian Academy of Education V.S. Mukhina, Head of the Psychological Service, Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2750-835X>, e-mail: n.a.tsvetkova@mpgu.su

Вклад авторов

Сахарова Т.Н. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Цветкова Н.А. — планирование исследования; сбор и анализ данных; написание и оформление рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Tatyana N. Sakharova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Сахарова Т.Н., Цветкова Н.А. (2026)
Особенности оказания психологической помощи
обучающимся специалистами психологической службы
вуза (на примере Психологической службы МПГУ)
Вестник практической психологии образования, 23(2), 31—
46.

Sakharova T.N., Tsvetkova N.A. (2026)
Features of providing psychological assistance
to students by university psychological service
(based on the Psychological Service of the MPGU)
Bulletin of Psychological Practice in Education,
23(2), 31—46.

Natalia A. Tsvetkova — planning of the research; data collection and analysis; writing and design of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Письменное информированное согласие на участие в этом исследовании было предоставлено респондентами.

Ethics statement

Written informed consent for participation in this study was obtained from the participants.

Поступила в редакцию 16.03.2026
Поступила после рецензирования 09.04.2026
Принята к публикации 09.04.2026
Опубликована 30.06.2026

Received 2025.03.16
Revised 2025.04.09
Accepted 2025.04.09
Published 2025.06.30