



**Омский
государственный
университет**
им. Ф.М. Достоевского

Сообщество волонтеров- психологов «Тёплые люди»

**Шулындина Антонина Владиславна,
руководитель психологической службы ОмГУ,
психолог**





Проблемы

1. Рост потребности в психологической помощи среди различных категорий населения: молодежь до 25 лет, женщины до 45 лет, а также не снижающаяся потребность в психологической поддержке у людей, находящихся в сложной жизненной ситуации, на фоне дефицита специалистов (по данным ВЦИОМ и НИУ ВШЭ).

3. Отсутствие бесплатных очных программ психологического просвещения для населения, включающих мастер-классы о приемах психологической самопомощи, разрешении конфликтов, ненасильственной коммуникации. Мониторинг в Омске на май 2026 г. показал наличие либо платных программ, либо индивидуальных консультаций, либо курсов для действующих психологов ОмГУ, ОмГПУ.

4. Потребность студентов специальностей «Психология» и «Клиническая психология» в получении практического опыта и готовность на волонтерских началах оказывать поддержку населению.

Ссылки на исследования: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-potrebnosti-rossijan-v-psikhologicheskoi-podderzhke>
<https://ioe.hse.ru/therapyyouth/>

https://medvestnik.ru/content/news/Bolee-70-rossijan-schitaut-vajnym-razvitie-infrastruktury-centrov-mentalnogo-zdorovya.html?utm_source=main



Решение

Создание на базе ОмГУ им. Ф.М. Достоевского постоянно действующего отряда психологических волонтеров из числа обучающихся, которые пройдут специальную подготовку по программе оказания первой психологической и допсихологической помощи населению. Деятельность отряда включает направления: обучение волонтеров оказанию первой психологической и допсихологической помощи, оказание первой психологической и допсихологической помощи, психологическое просвещение молодежи и граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Цель и задачи



Цель:

Создать к июлю 2027 г. в Омской области устойчивый волонтерский отряд «Тёплые люди» из не менее чем 50 обученных студентов, магистрантов и аспирантов для оказания психологической поддержки населению.

Задачи:

1. Повысить психологическую грамотность целевых категорий населения через проведение не менее 10 информационно-просветительских мероприятий с общим охватом не менее 500 человек. Содержание мероприятий направлено на обучение приемам психологической самопомощи в стрессовой ситуации, разрешения конфликтов, приемам ненасильственной коммуникации.
2. Обучить не менее 50 волонтеров и представителей населения навыкам оказания первой допсихологической помощи и приемам самопомощи. Программа обучения разработана с учетом стандартов МЧС России и методических материалов «Российского Красного Креста» по реагированию на острый стресс.
3. Организовать площадку для студентов-психологов в сфере психологической поддержки через технологию «обучение служением». Волонтеры применяют теоретические знания под обязательной супервизией наставников из числа преподавателей кафедры и специалистов психологической службы ОмГУ.
4. Установить партнерские связи не менее чем с 5 государственными и общественными организациями, работающими с людьми в сложных жизненных ситуациях, для проведения «Шефских десантов» и оказания адресной помощи.
5. Обеспечить функционирование супервизорской группы «С теплом на сердце» как механизма контроля качества помощи и профилактики эмоционального выгорания волонтеров.



Основные мероприятия

«С нами тепло!» - презентация отряда, клуба и психологической службы вуза на факультетах ОмГУ и в подшефных организациях (не менее 10 презентаций в год).

«Тёплые акции» - единые дни социально-психологического благополучия, приуроченные к памятным датам и тематическим дням (1 раз в месяц).

«Шефские десанты» - выезды в подшефные организации (не менее 5 раз в год).

«Тёплое место» - работа психологического клуба (не менее 2 встреч в месяц).

«С теплом на сердце» - супервизорская группа для волонтеров (не менее 1 раза в месяц).

«Регионы на связи» - онлайн-круглые столы по обмену опытом между волонтерами (не менее 3 раз в год).

Итоговое мероприятие - слет психологических волонтеров вузов.

Основные принципы проекта



«Равный-равному» - принцип взаимодействия, снижающий коммуникативные барьеры между волонтером и благополучателем за счет общего социального контекста.

Наставничество реализуется через обязательные супервизии опытных психологов вуза для контроля качества помощи и профилактики выгорания волонтеров. Со второго года в качестве наставников смогут выступать опытные волонтеры, получившие необходимый опыт.

Обучение служением соединяет теоретическую подготовку с применением знаний в социально значимой деятельности. Студент применяет знания, видя конкретный социальный эффект своей работы. Это формирует у волонтеров осознанную гражданскую позицию, чувство ответственности и приверженность выбранной профессии.



Этапы

- I. **Подготовительный** (май-август 2026): изучение опыта, анализ потребностей, привлечение партнеров.
- II. **Учебный** (сентябрь 2026, март 2027): обучение волонтеров.
- III. **Практический** (сентябрь 2026 – май 2027): реализация мероприятий.
- IV. **Итоговый** (май-июнь 2027): слет и стратегическая сессия.

Команда проекта



**Хушанг Парвизович
КАМОЛЕТДИНОВ**

Лидер отряда

Студент специальности
«Социальная психология»
3 курса, ОмГУ им. Ф.М.
Достоевского



**Антонина Владиславна
ШУЛЫНДИНА**

Руководитель проекта
психологических
волонтеров,
практикующий психолог,
руководитель
психологической службы
ОмГУ



**Светлана Владимировна
ЧЕРНОБРОВКИНА**

Наставник проекта
практикующий психолог,
кандидат психологических
наук, доцент кафедры
общей и социальной
психологии ОмГУ



**Екатерина Борисовна
ПЕТРОВА**

Наставник проекта
практикующий психолог,
сотрудник
психологической службы
ОмГУ



Нормативная база деятельности отряда:



Федеральный закон от 11 августа 1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)».

Статья 2. п. 1. Благотворительная и добровольческая (волонтерская) деятельность осуществляется в целях:

- содействия деятельности в сфере профилактики и охраны здоровья граждан, а также пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния граждан;
- участия в ликвидации чрезвычайных ситуаций и их последствий, профилактике и тушении пожаров, проведении аварийно-спасательных работ, а также оказания помощи пострадавшим в результате стихийных бедствий, экологических, промышленных или иных катастроф, социальных, национальных, религиозных конфликтов, жертвам репрессий, беженцам и вынужденным переселенцам;
- содействия профилактике социально опасных форм поведения граждан.

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Статья 28. п. 19.1 содействие добровольческой (волонтерской) деятельности обучающихся, их участию в общественно полезном труде»

Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

Статья 6. п. 1. пп. 17. развитие института наставничества, пп. 22 содействие участию молодежи в добровольческой (волонтерской) деятельности;

Концепция развития наставничества до 2030 года (утвержден Распоряжением Правительства № 1264-р от 21.05.2025)

В главе IV. Идет речь о наставничестве в молодежном и детско-взрослом коллективе. Целью наставничества в молодежном и детско-взрослом коллективе является **разносторонняя поддержка наставляемого**, помощь в профессиональной ориентации и **социальной адаптации**, получении общего и профессионального образования, опыта участия в созидательном труде, а также формирование у наставляемого традиционных российских духовно-нравственных ценностей.



Опыт психологического волонтерства в вузах

Примеры волонтерских проектов в вузах

Приволжский исследовательский медицинский институт. Нижний Новгород



Волонтеры: студенты-психологи и любые заинтересованные студенты ПИМУ

Направления:

- просвещение в области психологической гигиены;
- обучение первой психологической помощи (ППП).

Анкета:

<https://forms.yandex.ru/u/69122d1c068ff08463626018/>

Паблик: https://vk.com/wall-211981561_1057



**психологическое
волонтерство**

**НОВОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ**



работает в рамках СНК
кафедры психологии и
кафедры психиатрии
при поддержке
Психологической
службы ПИМУ

Примеры волонтерских проектов в вузах Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Калининград



Волонтеры: студенты-психологи и заинтересованные студенты БФУ им. И.Канта

Цель: вдохновение студентов БФУ им. Канта на служение обществу, используя свои собственные и психологические знания.

Деятельность:

- психологическое просвещение;
- формирование психологических умений посредством игр, мастер-классов, игровых тренингов;
- познавательные рубрики;
- оказываем поддержку студентам БФУ им. И. Канта посредством поднятия актуальных для них тем на организованных мероприятиях.

Анкета: https://vk.com/app5619682_-223052031#758008

Паблик: <https://vk.com/bfupsychologists>



Примеры волонтерских проектов в вузах Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Москва



Проект «Я рядом». 2022-2023 гг.

Волонтеры: студенты-психологи и все желающие

Цель: формировать и укреплять отзывчивое помогающее сообщество, в котором студентам доступны разные возможности для заботы о своем ментальном состоянии

Деятельность:

1. Отбор и обучение волонтеров
2. Оказание допсихологической помощи
3. Супервизия для волонтеров

https://vk.com/wall-6222726_1383

Статья: <https://www.hse.ru/our/news/626418900.html>



ПОЧЕМУ ВЫ ВЫБРАЛИ ИМЕННО ЭТОТ ПРОЕКТ?

Я учусь на 2 курсе программы «Психология», поэтому давно искала возможность начать развивать навыки активного слушания, эмпатии и установления человеческого контакта. Увидела объявление о наборе волонтеров и поняла, что это судьба!

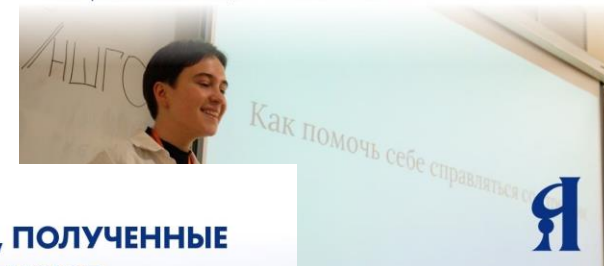
Арина Романова, ОП «Психология»



КАК ПРОЕКТ ПОВЛИЯЛ НА ВАС?

Я стала больше внимания уделять своему самочувствию, меньше давить на себя. В целом, думаю, это помогло мне изменить жизнь в лучшую сторону, я начала отдавать силы тому, что важно для меня. А ещё это отличное напоминание, что всегда есть кто-то рядом, кто-то обязательно сможет выслушать и поддержать.

Софья Василевская, ОП «Политология»



КАК НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПРОЕКТЕ, ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ И УЧЁБУ?

Такие навыки достаточно универсальны. Некоторые из них помогают поддержать себя в непростую минуту, другие оказываются полезными при общении с окружающими. В целом, наверное, очень помогает то, что ты находишься в таком коллективе, где все обращают внимание на своё ментальное здоровье — это заставляет задуматься.

Софья Василевская, ОП «Политология»

Примеры волонтерских проектов в вузах

Кубанский государственный университет. Краснодар



Волонтеры: студенты-психологи старших курсов, магистранты, аспиранты, студенты-психологи ДПО

Цель: профилактика суицидальных рисков

Деятельность:

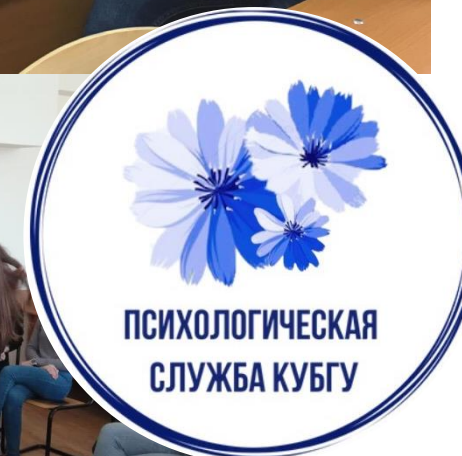
1. Тренинги с первокурсниками, знакомство с Психологической службой вуза
2. Прием заявок на телефон службы. Анонимно
3. Консультации. Очно или в онлайн формате.
4. Супервизорские группы для волонтеров

259 онлайн-волонтеров

60 очно консультирующих волонтеров

Статья: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_82727705_20931069.pdf

Статья: <https://vk.com/club174877993>



Ресурсы и партнёры



СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского»

- **Предоставляет услуги по аренде помещений:**

Молодежное пространство ОмГУ (200 м. кв.)

База отдыха ОмГУ «Аэлита» с возможностью размещения до 100 человек одновременно.

- **Оказывает организационно-методическая помощь:**

Кафедра общей и социальной психологии ОмГУ им. Ф.М. Достоевского

Психологическая служба вуза

- **Оказывает медиа-поддержку:**

Сайт ОмГУ, группы в социальных сетях

ТАКТИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР: Омское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский Красный Крест».

Оказывает консультационную и методическую помощь, медиа-поддержку.

Результаты на июнь 2026



1. Проведена стратегическая сессия с 55 потенциальными волонтерами. Итог: сформулированы темы для клуба, образовательного курса и элементы фирменного стиля.
2. Проведены две встречи клуба: «Слышать друг друга: коммуникативные компетенции психологических волонтеров» (20.05.2026) и «Сессия без стресса: приемы самопомощи» (27.05.2026).
3. Проведен межвузовский онлайн-круглый стол «Академический стресс и эмоциональное выгорание у студентов» (29.05.2026) совместно с Психологическими волонтерами Приволжского исследовательского медицинского университета. Подано более 30 заявок из более 20 регионов Российской Федерации.
4. Создано и ведется сообщество ВКонтакте: vk.com/vol_psy.
5. Заключена договоренность о сотрудничестве с региональным отделением «Российский Красный Крест».
6. Получена официальная поддержка ОмГУ им. Ф.М. Достоевского.

Ожидаемые результаты к июню 2027 г.



1. Создан отряд «Тёплые люди»: основной состав 10 человек, общая численность 50 волонтеров, прошедших обучение.
2. Проведено 25 просветительских мероприятий с общим охватом не менее 700 человек. (в результате проведения следующих комплексов мероприятий: «С нами тепло!», «Теплые акции», «Теплое место», «Шефский десант»)
3. Установлены партнерства с 5 организациями для оказания помощи по профилю.
4. Проведено не менее 20 индивидуальных допсихологических консультаций.
5. Обучено 50 волонтеров по программе первой психологической помощи.
6. Проведена итоговая стратегическая сессия и Слет волонтеров для планирования следующего цикла.



**Омский
государственный
университет**
им. Ф.М. Достоевского

Стратегическая сессия «Волонтеры-психологи в вузе: ресурсы и границы»

**Шулындина Антонина Владиславна,
руководитель психологической службы ОмГУ**

