

Минобрнауки России совместно с ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ВШЭ) реализует проект по развитию социально-психологического благополучия студентов. Основная цель проекта заключается в качественном улучшении психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования (далее – вузы) путем создания и внедрения комплексной системы социально-психологической поддержки, интегрированной в образовательную среду. В рамках реализации проекта ВШЭ разработан курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году». Реализация курса будет способствовать улучшению психологического климата в образовательной организации, повышению уровня осведомленности о вопросах ментального здоровья, снижению числа обучающихся, испытывающих психологические трудности, и созданию устойчивой системы социально-психологической поддержки в образовательной среде. Курс предоставляет необходимую информацию для построения благополучной среды и стабилизации эмоционального состояния в периоды стресса. Содержание курса охватывает четыре сферы благополучия и соответствующие им темы:

1. Физическое благополучие: важность физической активности, качественного сна, влияние полезных привычек и утренних ритуалов на самочувствие;
2. Эмоциональное благополучие: эффективность здорового оптимизма, польза и вред стресса, эмоциональный интеллект, а также сочувствие к самому себе;
3. Социальное благополучие: значимость поддержки и формирования «поддерживающего окружения», важность помощи другим, качество живого общения и онлайн-коммуникации;
4. Академическое благополучие: природа и источники мотивации, навык достижения долгосрочных целей, академический перфекционизм и баланс между учебой и отдыхом.

Курс будет доступен для обучающихся с 1 сентября 2025 г. в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на платформе «Learnonline».

Обращаем внимание, что для получения доступа к материалам обучающимся необходимо предварительно зарегистрировать на платформе личный кабинет и самостоятельно записаться на курс. Длительность курса составит 15 недель. Курс будет доступен на платформе до 10 декабря 2025 года. До 12 декабря 2025 г. все слушатели курса получают сертификаты о его прохождении.