

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Южно-Уральский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

ПРОГРАММА

«ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ»

номинация «Студенческие инициативы»

Ангольт Ольга Сергеевна

Руководитель психологической службы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ	4
2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ.....	6
3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ.....	6
5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	10
8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (В ФОРМЕ ТАБЛИЦЫ)	11
9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
МОДУЛЬ 1. «АФЕРИСТЫ В СЕТЯХ: КАК НАЙТИ СВОЕГО ПСИХОЛОГА»	15
1. Назначение модуля в программе.....	15
2. Цель и задачи	16
3. Подготовка модуля	16
4. Учебно-тематическая структура	17
5. Методы и технологии.....	18
6. Психологический инструментарий.....	19
7. Планируемые результаты.....	19
8. Организационное обеспечение	20
9. Место модуля в общей структуре программы.....	20
МОДУЛЬ 2. «ПРЕДЕЛ НЕВЫНОСИМОСТИ: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЛИ ДРУГУ».....	21
1. Назначение модуля в программе.....	21
2. Цель и задачи	21
3. Подготовка модуля и взаимодействие с городской системой кризисной помощи	22
5. Методы и технологии.....	25
6. Психологический инструментарий.....	25
7. Планируемые результаты.....	26
8. Организационное обеспечение	26
9. Результат взаимодействия с внешними специалистами	27

МОДУЛЬ 3. «БОЙСЯ И ДЕЛАЙ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ»	27
1. Назначение модуля в программе.....	27
2. Цель и задачи	28
3. Подготовка модуля и реализация формата «равный – равному»	29
4. Учебно-тематическая структура	29
5. Методы и технологии	31
6. Психологический инструментарий.....	32
7. Планируемые результаты.....	32
8. Организационное обеспечение	33
9. Результат реализации модуля	33
МОДУЛЬ 4. «ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ»	34
1. Назначение модуля в программе.....	34
2. Цель и задачи модуля	35
3. Структура мероприятия	36
4. Часть 1. Профессиональный психологический лекторий	36
5. Механизм горизонтального взаимодействия	38
6. Часть 2. Лаборатория практических умений и посвящение первокурсников.....	38
7. Организация работы практических станций	45
8. Финальное завершение мероприятия.....	45
9. Участие студентов актива психологической службы	45
10. Преемственность и развитие программы.....	46
11. Планируемый результат модуля.....	46
10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	47
11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.	48
12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПРИ НАЛИЧИИ – СРОК АПРОБАЦИИ, КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ И ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ).....	49
13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
14. ПРИЛОЖЕНИЕ (ПРИ НАЛИЧИИ).....	52

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Программа Недели психологии «Искусство быть рядом» представляет собой комплексную студенческую инициативу, направленную на повышение психологической грамотности обучающихся, формирование культуры обращения за психологической помощью, развитие навыков безопасного взаимодействия с информацией о психологическом здоровье и создание условий для профессиональной социализации студентов-психологов.

Название программы «Искусство быть рядом» отражает её сквозной смысловой вектор и базируется на понимании профессиональной позиции психолога как способности устанавливать живой контакт с другим, создавая пространство, в котором поддержка возникает через само присутствие, без слияния и без занятия позиции «знающего лучше». В контексте студенческой инициативы этот смысл приобретает дополнительное измерение благодаря реализации модели «равный – равному». Согласно исследованию Е.А. Кузнецовой, студенты в ситуации психологического дистресса чаще обращаются к сверстникам, воспринимая последних как способных понять их проблемы и точку зрения [8, с. 103]. Студент, выступающий в роли ведущего, совмещает две позиции: он обладает определённым объёмом знаний для трансляции профессионально значимого содержания, но при этом остаётся равным по статусу участником студенческого сообщества. Стоит отметить, что в актив включаются студенты с устойчивым личным интересом к психологическому просвещению, поскольку, согласно теории самодетерминации, именно внутренняя мотивация обеспечивает долгосрочную вовлеченность и готовность к передаче знаний [4]. Структурированные пространства равного взаимодействия создают среду, где студенты младших курсов могут справиться со страхами связанными с самопредъявлением, а более опытные сверстники выступают в качестве «ближайших ролевых моделей». Такая двойственность создаёт условия для практического освоения профессиональных умений: ведущий может тренировать навыки фасилитации, удержания групповой динамики и установления контакта в безопасной позиции, где обратная связь и поддержка со стороны специалиста психологической службы обеспечивают профессиональное сопровождение. Таким образом, программа может рассматриваться как пространство, в котором студенты получают возможность практиковать «искусство быть рядом» как профессиональное умение, не будучи ещё готовыми специалистами, но уже находясь внутри профессиональной роли, что создаёт основу для постепенного формирования профессиональной идентичности.

Практическая актуальность программы определяется особенностями современной студенческой среды. Обучающиеся сталкиваются с высокой учебной нагрузкой, необходимостью адаптации к требованиям высшего образования, изменением социальных связей, неопределённостью профессионального будущего и эмоциональными нагрузками. Одновременно значительная часть информации о психологическом благополучии, тревоге, кризисных состояниях и психологической помощи поступает из цифровой среды, где профессионально обоснованные сведения соседствуют с

упрощёнными, недостоверными и этически сомнительными утверждениями. В связи с этим актуальной становится задача формирования у студентов способности критически воспринимать психологическую информацию, понимать границы профессиональной помощи и своевременно обращаться к квалифицированным специалистам.

Отдельное значение имеет профилактическая направленность программы. В её содержание включены темы тревоги, эмоционального неблагополучия, кризисных состояний и культуры обращения за профессиональной помощью. При этом студенты-активисты не выполняют функции психологов и не осуществляют диагностику или кризисное консультирование. Их деятельность ограничивается просветительской, организационной, коммуникативной и навигационной функциями, а ситуации, требующие профессионального вмешательства, передаются специалистам психологической службы. Такая модель позволяет использовать потенциал студенческого сообщества без размывания профессиональных границ.

Методологически значимым для программы является принцип «равный – равному», при котором студент с большим опытом обучения и участия в деятельности университета становится дополнительным источником поддержки и профессионально значимой информации для сверстников. В научных публикациях технология «равный – равному» рассматривается как форма взаимодействия, способствующая сотрудничеству, социализации, обмену опытом и активной позиции обучающихся. В частности, возможность применения данной модели во взаимодействии студентов разных курсов описывается в исследованиях наставничества и психолого-педагогического сопровождения студентов.

Для программы «Искусство быть рядом» данная модель реализуется в расширенном виде: специалист передаёт профессиональный опыт студентам старших курсов и активу психологической службы, а те, в свою очередь, создают пространство для включения первокурсников. Таким образом формируется цепочка профессиональной преемственности: *выпускники → старшекурсники и актив психологической службы → первокурсники*.

Программа имеет также практическую актуальность как инструмент формирования профессионального сообщества кафедры. Первокурсник получает возможность увидеть реальные профессиональные траектории выпускников, познакомиться с деятельностью старших студентов, попробовать себя в различных видах активности и получить возможность продолжить участие в деятельности психологической службы после завершения Недели психологии.

Таким образом, мероприятие не ограничивается однократным просветительским воздействием. Оно создаёт последовательную траекторию: *участие → включение → получение опыта → принятие роли → дальнейшая деятельность*, что позволяет рассматривать программу как механизм долгосрочной студенческой инициативы и профессиональной социализации.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участниками программы являются обучающиеся Южно-Уральского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Модули программы 1-3 ориентированы на студентов университета в целом и учитывают особенности студенческого возраста: высокую интенсивность образовательной деятельности, необходимость адаптации к требованиям вуза, развитие самостоятельности, формирование навыков саморегуляции, межличностного взаимодействия и ответственного отношения к собственному психологическому благополучию.

Четвёртый модуль имеет специализированную направленность и предназначен для студентов кафедры психологии, особенно – для студентов первого курса кафедры клинической психологии. Для первокурсников он выполняет функцию первичного погружения в профессиональное пространство. В отличие от традиционного ознакомительного мероприятия, программа предполагает не только получение информации о профессии, но и непосредственное участие в практических активностях, взаимодействие со студентами старших курсов и знакомство с профессиональными ролевыми моделями – выпускниками кафедры.

Важной особенностью контингента является его неоднородность по уровню профессиональной подготовки. Первокурсники находятся на этапе первичного профессионального самоопределения; студенты старших курсов уже располагают учебным и практическим опытом; выпускники представляют реальные профессиональные траектории. Это позволяет организовать внутри программы многоуровневое взаимодействие и реализовать принцип преемственности.

Студенты, входящие в актив психологической службы, дополнительно выступают в качестве организаторов, ведущих, кураторов, участников медиакоманды и волонтёров. Таким образом, внутри одной программы студент может занимать различные позиции – от участника до организатора и ведущего.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание в образовательной среде университета условий для повышения психологической грамотности студентов, формирования культуры безопасного обращения за психологической помощью и развития устойчивого студенческого психологического сообщества через участие обучающихся в просветительской, профилактической, практической и организационной деятельности.

Для достижения поставленной цели решаются следующие *задачи*:

1) повышение информированности студентов о психологическом благополучии, тревоге, кризисных состояниях и возможностях профессиональной помощи;

- 2) формирование навыков критической оценки психологической информации, распространяемой в цифровой среде;
- 3) развитие культуры своевременного обращения за профессиональной психологической помощью;
- 4) создание безопасного пространства для знакомства студентов с практическими психологическими инструментами;
- 5) развитие навыков взаимодействия, командной работы, коммуникации и саморегуляции;
- 6) обеспечение контакта студентов кафедры психологии с практикующими специалистами и выпускниками;
- 7) создание условий для профессионального самоопределения и социализации первокурсников;
- 8) развитие студенческой инициативы через включение обучающихся в организацию, проведение и информационное сопровождение мероприятий;
- 9) формирование механизма профессиональной преемственности между выпускниками, студентами старших курсов и первокурсниками;
- 10) обеспечение возможности последующего включения заинтересованных студентов в деятельность актива психологической службы.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

В основу программы положен комплекс взаимосвязанных **методологических подходов**:

1. Системный подход определяет программу как целостную совокупность взаимосвязанных модулей, объединённых общей целью профессионального развития студентов. Содержание отдельных мероприятий рассматривается во взаимосвязи с общей логикой программы.

2. Деятельностный подход реализуется через включение обучающихся в практические формы деятельности: анализ профессиональных ситуаций, выполнение практических заданий, участие в демонстрации психологических методов, командное взаимодействие и рефлекссию полученного опыта.

3. Компетентностный подход определяет направленность программы на расширение представлений о профессиональной деятельности клинического психолога, профессиональных сферах и траекториях развития, а также на получение первичного опыта применения отдельных профессиональных методов.

4. Личностно-ориентированный подход реализуется через учёт профессиональных интересов и индивидуального опыта обучающихся, возможность выбора направлений профессионального взаимодействия и самостоятельного определения дальнейших образовательных и профессиональных интересов.

На основании указанных подходов в программе реализуются принципы системности, профессиональной направленности, активности обучающихся, практической направленности и индивидуализации образовательного опыта.

Методическая основа программы включает просветительские, интерактивные и практико-ориентированные методы: кейс-метод, анализ ситуаций, групповое обсуждение, демонстрацию профессиональных приёмов, практические упражнения, командные задания и рефлексивное обсуждение.

В модуле «Аферисты в сетях: как найти своего психолога» используется кейс-метод: участники анализируют конкретные ситуации, связанные с выбором психолога, профессиональными и этическими границами деятельности специалиста и оценкой информации о психологической помощи.

В модуле «Предел невыносимости: как помочь себе или другу» рассматриваются признаки суицидального риска, правила безопасного взаимодействия с человеком в кризисном состоянии и структура индивидуального плана безопасности Стэнли-Брауна.

Модуль, посвящённый практикам осознанности, включает представление опыта прохождения восьминедельной программы MBSR и обсуждение возможностей использования практик осознанности при работе с тревожными состояниями. Для оценки показателей до и после прохождения программы используются DASS-21, шкала тревожности Спилбергера-Ханина и опросник экзистенциальной тревоги.

Практическая часть финального мероприятия «Искусство быть рядом» построена на непосредственном участии студентов в профессионально ориентированных практиках: телесно-ориентированной практике, работе со сновидениями в юнгианском подходе, арт-терапевтической практике и командных упражнениях.

Отдельным методическим компонентом является участие студентов актива психологической службы в подготовке и проведении мероприятий. Это обеспечивает взаимодействие студентов разных курсов и передачу организационного и практического опыта внутри студенческого сообщества.

В подготовке отдельных мероприятий используются профессиональные контакты психологической службы с внешними специалистами и организациями, в том числе для актуализации информации о доступных ресурсах психологической и кризисной помощи.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в период с 16 по 20 ноября и приурочена ко Дню психолога. Реализация включает четыре взаимосвязанных модуля, последовательно направленных на решение общей задачи психологического просвещения и формирования студенческого сообщества.

Первый модуль имеет продолжительность 90 минут и направлен на актуализацию знаний и повышение психологической грамотности студентов.

Второй модуль рассчитан на 60 минут и посвящён профилактической тематике и формированию навыков безопасного поведения и обращения за помощью.

Третий модуль продолжительностью 60 минут направлен на практическое освоение доступных способов психологической самоподдержки и саморегуляции.

Четвёртый модуль представляет собой наиболее продолжительный практико-ориентированный блок и включает профессиональный лекторий, практические станции и итоговую часть программы. В рамках практического цикла предусмотрены четыре занятия продолжительностью по 40 минут и четыре практических занятия продолжительностью по 50 минут, а также 60 минут на открытие и завершение мероприятия.

Общая продолжительность программы составляет 610 минут, или 15,25 академического часа при продолжительности одного академического часа 40 минут.

Таким образом, программа включает 15 академических часов 10 минут непосредственно организованной деятельности. При необходимости в конкурсной документации данный показатель может быть представлен как 15,25 академического часа.

Этапность программы выстроена по логике:

просвещение → профилактика → практическое освоение → профессиональное и социальное включение.

Практическая апробация программы проведена с 17 по 21 ноября 2025 года. Результаты апробации были использованы при совершенствовании текущей программы: в методическом аспекте были дополнены блоки, посвященные работе с суицидальным риском и тревоге у студентов, расширен спектр профессиональных направлений среди приглашенных спикеров, скорректирован тайминг, усилена практическая составляющая, усовершенствован механизм организации последующего включения студентов в деятельность психологической службы.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По итогам участия в программе студент:

- знает основные критерии выбора психолога и умеет критически оценивать психологическую информацию в социальных сетях;
- различает профессиональную психологическую информацию и популярные психологические утверждения;
- знает вербальные и поведенческие признаки кризисного состояния и суицидального риска;
- понимает границы собственной ответственности при оказании первичной поддержки и знает порядок обращения за профессиональной и экстренной помощью;
- владеет структурой индивидуального плана безопасности по модели Стэнли-Брауна;

- понимает связь тревоги и избегающего поведения, знает несколько практик осознанности для самостоятельного использования;
- имеет представление о многообразии профессиональных траекторий психолога;
- имеет опыт знакомства с профессиональными подходами и включения в профессиональное сообщество кафедры (для первокурсников кафедры психологии).

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения результатов программы осуществляется по следующим критериям:

- количество и состав участников каждого модуля (общая посещаемость, доля первокурсников);
- результаты обратной связи участников финального мероприятия Недели психологии «Искусство быть рядом» (анкетирование по итогам модулей и программы в целом);
- количество студентов, присоединившихся к активу психологической службы по итогам программы;
- качественный анализ обсуждений и вопросов участников в ходе модулей.

Результат	Критерий оценки	Способ оценки
<i>Охват студентов</i>	Количество участников программы	Учёт участников
<i>Студенческая инициативность</i>	Количество студентов, задействованных в организации и проведении мероприятий	Организационная документация
<i>Разнообразие ролей</i>	Количество студентов, выступивших в ролях ведущих, кураторов, организаторов, медиаспециалистов	Реестр участников
<i>Психологическая грамотность</i>	Изменение показателей по вопросам анкеты до/после участия или итоговая самооценка	Анкета обратной связи
<i>Практическая полезность</i>	Доля участников, оценивших практические активности как полезные	Анкета
<i>Профессиональное самоопределение</i>	Доля первокурсников, отметивших расширение представлений о профессиональных направлениях психолога	Анкета
<i>Межкурсовое взаимодействие</i>	Оценка участниками возможности познакомиться и взаимодействовать со студентами других курсов	Анкета
<i>Эмоциональное впечатление</i>	Средняя оценка комфортности, вовлечённости и общего впечатления	Анкета
<i>Последующая включённость</i>	Количество студентов, присоединившихся к активу психологической службы после мероприятия	Учёт актива

Результат	Критерий оценки	Способ оценки
Устойчивость участия	Количество студентов, продолжающих участвовать в деятельности службы в течение учебного года	Учёт деятельности актива
Студенческая субъектность	Доля мероприятий, в которых студенты выступают организаторами, ведущими, кураторами, модераторами или медиаспециалистами	Анализ программы и организационной документации

Таблица 1. Критерии оценки планируемых результатов

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (В ФОРМЕ ТАБЛИЦЫ)

День	Название мероприятия	Целевая аудитория	Формат	Содержание	Организация и необходимые ресурсы	Планируемый результат
1	Аферисты в сетях: как найти своего психолога	Студенты университета	Интерактивная просветительская квиз-станция в холле университета в период большой перемены	Участникам последовательно предъявляются 6–8 кейсов. После каждого кейса они фиксируют свой ответ, голосуют и кратко обсуждают ситуацию. Затем на экране демонстрируется правильный ответ с обоснованием.	Продолжительность: 30–40 минут. Ведущие: два студента актива психологической службы. Оборудование: ноутбук, проектор/экран. Материалы: бланки ответов, карандаши, презентация, содержащая набор из 6–8 кейсов	Участники получают практический инструмент для осознанного выбора специалиста, а также навык своевременного распознавания ситуаций, которые могут потенциально нарушить их права и безопасность в процессе получения психологической помощи.
2	Предел невыносимости: как помочь себе или другу	Студенты университета	Практикум по распознаванию суицидального риска и построению плана	Практикум состоит из 2 частей. Часть 1. Распознавание	Продолжительность: 90 минут, включая 5-минутный перерыв. Ведущий: студент старших курсов —	По итогам практикума участник сможет дифференцировать основные формы

			безопасност и по методу Стэнли-Брауна	суицидаль ного риска. Участники знакомятся с основными маркерами суицидаль ного риска и отрабатыва ют их распозна вание на практическ их примерах. Часть 2. Построени е плана безопаснос ти. Участники составляю т индивидуа льный план безопаснос ти из 6 шагов по модели Стэнли-Брауна	участник актива психологическо й службы, под руководством психолога службы. При необходимости к проведению практикума привлекается специалист кризисной службы в качестве эксперта или спикера. Оборудование: помещение для индивидуальной и групповой работы, ноутбук, проектор/экран. Материалы: индивидуальны е бланки плана безопасности, бумага формата А4/А3, ручки, карандаши, маркеры, презентация и информационно -раздаточные материалы со скрининговыми инструментами, алгоритмами распознавания суицидального риска и актуальными контактами кризисных служб.	суицидальн ого и самоповреж дающего поведения, распознават ь ключевые вербальные и поведенческ ие маркеры суицидальн ого риска и применять базовый алгоритм действий при столкновени и с кризисной ситуацией. Кажд ый участник сформирует индивидуал ьный план безопасност и, включающи й все шесть компоненто в модели Стэнли-Брауна.
3	Бойся и делай: как справиться с тревогой	Студент ы универс итета	Лекция- беседа с элементами практикума по модели «равный – равному»	Участника м кратко представля ют структуру 8- недельной	Продолжительн ость: 60 минут, включая 5- минутный перерыв. Ведущий: студент старших	Участники знакомятся с методом MBSR и осваивают практически е

				программы MBSR и основные практики осознанности. Студент, прошедший программу, делится личным опытом её прохождения, после чего участники выполняют короткую практику и обсуждают её возможное применение в повседневной жизни.	курсов – участник активной психологической службы, имеющий опыт прохождения программы MBSR, под руководством психолога службы. Оборудование: ноутбук, проектор/экран, помещение для групповой работы. Материалы: презентация, раздаточные материалы с кратким описанием программы и диагностическими инструментами для самостоятельной оценки состояния.	инструменты осознанности, которые смогут использоваться для снижения выраженности тревожных переживаний.
--	--	--	--	--	---	---

Таблица 2. Тематический план программы

Время	Этап / мероприятие	Содержание	Ответственные	Место
09:20–10:00	Подготовка, регистрация участников	Настройка света и оборудования, проверка презентаций, подготовка регистрационных материалов, репетиция ведущих, встреча и сопровождение спикеров	Организационная команда	Актный зал
10:00–10:15	Открытие конференции	Торжественное открытие, приветственное слово от организаторов, объявление программы	Ведущие конференции	Актный зал
10:15–13:00	Конференция	Выступления приглашённых специалистов – выпускников кафедры, представляющих различные направления	Ведущие конференции, приглашённые спикеры	Актный зал

		психологической практики.		
13:00–13:45	Обеденный перерыв	Свободное время	Организационная команда	
13:45–14:00	Переход к интерактивной части, работа на станциях	Инструктаж участников, распределение по подгруппам и организационная подготовка станций.	Кураторы	Актальный зал / спортивный зал
14:00–15:50	Цикл 1. Практические станции	Участники, разделённые на команды, параллельно проходят две станции: телесно-ориентированную терапию и практику работы со сновидениями с последующим обсуждением и интерпретацией полученного материала.	Ведущие станций, кураторы	Учебные аудитории / спортивный зал
15:50–16:00	Перерыв	Переход между форматами	Кураторы	
16:00–17:30	Цикл 2. Практические станции	Участники, разделённые на команды, параллельно проходят две станции: арт-терапевтическую практику, итоговый материал которой становится частью «капсулы времени», и тимбилдинг.	Ведущие станций, кураторы	Учебные аудитории / спортивный зал
17:30–17:40	Перерыв	Переход между форматами	Кураторы	
17:40–18:00	Закрытие конференции	Создание памятных 3D стикеров. Торжественное закрытие конференции	Организационная команда, ведущие	Спортивный зал
18:00–18:30	Уборка	Сбор материалов и оборудования, уборка и приведение в порядок задействованных помещений	Вся организационная команда	Все помещения
В течение дня	Медиа-сопровождение	Фотосъёмка, видеозапись ключевых моментов, сторис, сбор отзывов участников	Медиацентр	Все площадки

Таблица 3. План мероприятия

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МОДУЛИ,

ДИДАКТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ И Т.Д.).

МОДУЛЬ 1. «АФЕРИСТЫ В СЕТЯХ: КАК НАЙТИ СВОЕГО ПСИХОЛОГА»

Функциональный блок программы: профилактически-просветительский, практико-ориентированный.

Целевая аудитория: студенты университета.

Формат: интерактивная квиз-станция с разбором практических кейсов, открытым голосованием и групповым обсуждением.

Продолжительность: 30–40 минут.

1. Назначение модуля в программе

Модуль является первым просветительским компонентом комплексной программы Недели психологии и посвящён вопросам выбора психолога, оценки его профессиональной компетентности и критической оценки информации о психологической помощи в цифровой среде.

Студент, обращающийся за психологической помощью, сталкивается не только с необходимостью выбрать специалиста, но и с большим количеством информации о психологии в социальных сетях. Публикации, короткие видео, рекомендации блогеров и рекламные материалы могут содержать как профессиональную информацию, так и упрощённые, недостоверные или этически сомнительные утверждения.

Содержание модуля связано с практическими ситуациями, в которых студент может оказаться потенциальным клиентом психолога: поиском специалиста, проверкой его образования и квалификации, оценкой информации в социальных сетях, пониманием границ конфиденциальности, обсуждением допустимости публикации материалов работы с клиентом и оценкой профессионального поведения психолога в цифровом пространстве.

Основной акцент сделан не на запоминании перечня правил, а на способности **самостоятельно задавать вопросы к информации в интернете и аргументировать собственное решение**. Поэтому материал представлен через практические кейсы, в которых участнику необходимо определить, вызывает ли описанная ситуация профессиональные или этические сомнения.

Модуль выполняет функцию первого уровня программы: прежде чем знакомиться с конкретными психологическими практиками и способами самопомощи, студент получает ориентиры, позволяющие отличить профессиональную психологическую помощь от сомнительных предложений и более ответственно подходить к выбору специалиста.

2. Цель и задачи

Цель модуля – сформировать у студентов базовые ориентиры для выбора психолога и критической оценки информации о психологической помощи, распространяемой в социальных сетях и других цифровых источниках.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

- 1) познакомить студентов с основными критериями выбора психолога;
- 2) сформировать представление о значении образования, профессиональной подготовки и компетенций специалиста;
- 3) научить обращать внимание на содержание профессиональных публикаций психолога в социальных сетях;
- 4) показать различия между профессиональной психологической информацией и популярными психологическими утверждениями;
- 5) познакомить студентов с основными этическими границами взаимодействия психолога и клиента;
- 6) сформировать навык критической оценки психологических советов и рекомендаций в интернете;
- 7) научить замечать признаки неэтичного поведения специалиста в цифровой среде;
- 8) сформировать готовность обращаться к дополнительным источникам информации при выборе специалиста.

3. Подготовка модуля

Подготовка модуля осуществляется психологической службой университета.

Для проведения станции разрабатываются **6–8 практических кейсов**, отражающих ситуации, с которыми потенциальный клиент может столкнуться при поиске психолога или взаимодействии со специалистом в цифровой среде.

При подготовке кейсов психологическая служба определяет:

- какие профессиональные или этические вопросы затрагивает каждая ситуация;
- какой вариант ответа оценки ситуации является верным, обосновывая его;
- какие профессиональные нормы лежат в основе правильного варианта ответа;
- какую дополнительную информацию необходимо сообщить участникам после обсуждения.

Кейсы формулируются таким образом, чтобы ответ не был очевиден только по отдельному слову или признаку. Участнику необходимо оценить ситуацию целиком и объяснить собственную позицию.

Для каждой ситуации заранее подготавливается краткий комментарий ведущего, позволяющий после голосования разобрать правильный ответ и объяснить, почему определённое поведение является допустимым, сомнительным или нарушающим профессиональные и этические нормы.

В подготовке станции участвуют *два студента актива психологической службы*. Перед мероприятием они знакомятся с кейсами, правильными ответами и алгоритмом обсуждения.

Психолог службы обеспечивает методическое сопровождение студентов-ведущих и проверяет содержание кейсов, чтобы интерактивный формат не сводился к субъективному мнению ведущего.

4. Учебно-тематическая структура

Работа станции строится по единой последовательности: *кейс → индивидуальное решение → открытое голосование → обсуждение → профессиональный комментарий ведущего*.

Участникам предъявляется ситуация и два варианта ответа: является ли действие в кейсе этичным или нет. Каждый самостоятельно фиксирует выбранный вариант в индивидуальном бланке.

После этого проводится открытое голосование. Участники видят распределение мнений в группе, но не получают правильного ответа до завершения обсуждения.

Несколько участников аргументируют свой выбор. Ведущие не оценивают ответы как «правильные» или «неправильные» на этапе голосования, а предлагают рассмотреть, какие основания могли привести к разным решениям.

После обсуждения на экране появляется правильный ответ. Ведущие поясняют, какие профессиональные и этические вопросы были заложены в ситуацию.

Такая последовательность повторяется для каждого кейса.

Варианты тематических направлений:

Тематическое направление 1. Образование и профессиональная квалификация

Участникам предлагается ситуация, связанная с выбором психолога в интернете. Рассматривается информация, которую потенциальному клиенту целесообразно проверить до начала работы: образование специалиста, дополнительная подготовка, профессиональная компетентность в отношении заявленного запроса и достоверность представленной информации.

Обсуждается разница между привлекательным профессиональным профилем в социальной сети и реальной информацией о подготовке специалиста.

Тематическое направление 2. Психолог в социальных сетях

Разбираются публикации психологов, содержащие советы, интерпретации поведения и обещания определённого результата.

Участники оценивают, какие особенности публикации могут вызывать вопросы: категоричность утверждений, отсутствие контекста, представление психологических гипотез как фактов, использование запугивания или обещание гарантированного результата.

Тематическое направление 3. Профессиональная психология и популярная психология

Рассматриваются примеры утверждений, которые выглядят научно обоснованными, но не содержат достаточных оснований для таких выводов.

Участникам предлагается определить, где заканчивается допустимое популярное изложение психологической информации и начинается её искажение или представление недостоверных утверждений как профессионального знания.

Тематическое направление 4. Профессиональные и личные границы

В кейсах рассматриваются ситуации, связанные с поведением психолога за пределами консультации: личная переписка с клиентом, взаимодействие в социальных сетях, приглашение клиента в личные пространства специалиста и другие формы контакта.

Обсуждается значение профессиональной дистанции и необходимость заранее понимать, какие формы коммуникации относятся к рабочему взаимодействию.

Тематическое направление 5. Конфиденциальность

Участникам предлагаются ситуации, связанные с разглашением информации о клиенте, публикацией историй из практики и использованием материалов консультаций.

Разбирается вопрос о том, какая информация может быть опубликована специалистом, в каких случаях требуется согласие клиента и почему изменение имени или отдельных деталей не всегда автоматически делает публикацию безопасной.

Тематическое направление 6. Запись психологической сессии

Рассматриваются ситуации, в которых психолог или клиент предлагают вести аудио- или видеозапись консультации.

Участники определяют, какие вопросы необходимо обсудить до начала записи: цель, способ хранения материала, доступ к записи, возможность её дальнейшего использования и согласие участников.

Тематическое направление 7. Психологические советы в интернете

Участникам предлагаются короткие публикации с рекомендациями по тревоге, отношениям, самооценке или другим психологическим темам.

Задача заключается в том, чтобы определить, достаточно ли представленной информации для универсальной рекомендации и какие вопросы стоит задать автору публикации.

Тематическое направление 8. Экспертность и оценка деятельности психолога

Рассматриваются ситуации, в которых психолог публично оценивает другого специалиста, комментирует работу коллеги или делает категоричные выводы о профессионализме человека на основании фрагмента информации из социальных сетей.

Обсуждается разница между аргументированной профессиональной критикой и публичной дискредитацией специалиста без достаточных оснований.

5. Методы и технологии

В модуле используются:

- интерактивный квиз;
- ситуационный анализ;
- индивидуальный выбор ответа;
- открытое голосование;
- групповое обсуждение;
- аргументация собственной позиции;
- разбор профессиональных и этических дилемм;
- визуальная презентация кейсов;
- краткий комментарий ведущего после каждого обсуждения.

Основной методический принцип станции – ***сначала дать участнику возможность самостоятельно оценить ситуацию, а затем предложить профессиональное объяснение.***

Это позволяет выявить не только то, какой ответ выбрал участник, но и основания, которыми он руководствовался.

6. Психологический инструментарий

В рамках модуля используются:

- 6–8 ситуационных кейсов;
- индивидуальный бланк ответов;
- варианты ответов для каждого кейса;
- презентация с ситуациями и правильными ответами;
- информационные материалы о критериях выбора психолога;
- материалы о профессиональных и этических границах.

Психологическая диагностика в рамках модуля не проводится.

Индивидуальный бланк используется исключительно для фиксации позиции участника, сравнения вариантов ответа и последующего обсуждения.

7. Планируемые результаты

По итогам участия в модуле студент:

- знает основные вопросы, которые стоит учитывать при выборе психолога;
- понимает значение образования и профессиональной подготовки специалиста;
- умеет обращать внимание на содержание профессионального профиля психолога в социальных сетях;
- различает профессиональную психологическую информацию и популярные психологические утверждения;
- знает основные вопросы, связанные с конфиденциальностью;
- понимает необходимость обсуждения условий записи психологической сессии;
- умеет замечать потенциально сомнительные или неэтичные формы поведения психолога;
- способен аргументировать собственную оценку профессиональной ситуации;

- понимает, что информация из социальных сетей требует критической оценки и проверки;
- знает, что при выборе специалиста допустимо задавать вопросы о его образовании, подготовке, опыте и условиях работы.

Основной практический результат модуля – сформированный у студента набор ориентиров, который можно использовать при самостоятельном поиске психолога и оценке информации о психологической помощи в цифровой среде.

8. Организационное обеспечение

Модуль проводится в формате открытой станции в пространстве университета.

Организацию и проведение обеспечивают **два студента-участника актива психологической службы**, прошедшие предварительную подготовку по содержанию кейсов и правилам проведения квиза.

Студенты-ведущие:

- предлагают участникам кейсы;
- проводят голосование;
- поддерживают обсуждение;
- фиксируют основные аргументы участников;
- представляют подготовленный профессиональный комментарий.

Психолог психологической службы осуществляет методическое сопровождение подготовки станции и отвечает за содержание профессиональных комментариев.

Материально-техническое обеспечение: ноутбук, проектор или экран, презентация, помещение или открытая площадка для работы с группой.

Раздаточные материалы: индивидуальные бланки ответов.

9. Место модуля в общей структуре программы

Модуль открывает практическую часть Недели психологии и выполняет функцию ***первичного психологического просвещения***.

Его содержание связано не с конкретным психологическим методом, а с формированием у студента базовой ориентировки в сфере психологической помощи: кто может оказывать профессиональную помощь, что следует учитывать при выборе специалиста, какие вопросы можно задать до начала работы и на какие признаки стоит обратить внимание в цифровом пространстве.

Интерактивный формат позволяет начать программу с ситуаций, знакомых студентам по повседневному использованию социальных сетей. Участник не получает готовый список правил, а сначала сталкивается с необходимостью принять решение самостоятельно, увидеть позиции других людей и только после этого сопоставить собственное решение с профессиональным объяснением.

В общей структуре Недели психологии модуль создаёт основу для последующих мероприятий: ***сначала студент получает инструменты для безопасной ориентации в пространстве психологической помощи, затем***

знакомится с возможностями профилактики кризисных состояний, самопомощи и психологической поддержки.

МОДУЛЬ 2. «ПРЕДЕЛ НЕВЫНОСИМОСТИ: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ИЛИ ДРУГУ»

Функциональный блок программы: профилактически-просветительский, практико-ориентированный.

Целевая аудитория: студенты университета.

Формат: практикум по распознаванию признаков суицидального риска, первичному реагированию на кризисное состояние и освоению структуры индивидуального плана безопасности по модели Стэнли-Брауна.

Продолжительность: 90 минут, включая 5-минутный перерыв.

1. Назначение модуля в программе

Модуль включён в комплексную просветительно-практико-ориентированную программу Недели психологии как профилактическое мероприятие, направленное на повышение психологической грамотности студентов в вопросах кризисных состояний и суицидального риска.

Содержание модуля построено таким образом, чтобы перевести информацию о суицидальном риске из уровня общего знания в область практических действий: распознавание признаков кризиса, определение границ собственной ответственности, обращение за профессиональной помощью и формирование персонализированного алгоритма обеспечения безопасности.

Принципиальным является разграничение просветительской и клинической функций практикума. Участники не обучаются самостоятельно устанавливать диагноз, определять клиническую степень суицидального риска или заменять специалиста. Задача модуля заключается в формировании способности заметить потенциально опасные изменения в состоянии человека, корректно отреагировать на них и своевременно обратиться за помощью к профильному специалисту.

В качестве основного инструмента второй части практикума используется ***Safety Planning Intervention (SPI) – план безопасности Стэнли-Брауна***. Данная модель представляет собой краткое структурированное вмешательство, предназначенное для формирования конкретного набора индивидуальных стратегий совладания и ресурсов, которые могут использоваться при нарастании суицидального кризиса. В оригинальной модели последовательно прорабатываются шесть компонентов: предупреждающие признаки, внутренние стратегии совладания, социальные контакты и ситуации для отвлечения, люди, к которым можно обратиться за помощью, профессиональные и кризисные ресурсы, а также повышение безопасности окружающей среды.

2. Цель и задачи

Цель модуля – сформировать у студентов базовые знания и практические навыки, необходимые для распознавания признаков кризисного состояния,

безопасного первичного реагирования и обращения к доступным ресурсам помощи, а также познакомить с алгоритмом построения индивидуального плана безопасности.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. сформировать представление об основных формах суицидального и самоповреждающего поведения;
2. познакомить с вербальными и поведенческими признаками, которые могут указывать на наличие суицидального риска или кризисного состояния;
3. сформировать навык распознавания потенциально опасных признаков на материале практических ситуаций;
4. показать принципы безопасного взаимодействия с человеком, находящимся в кризисе;
5. обозначить границы ответственности человека, оказывающего первичную поддержку, и критерии необходимости привлечения профессиональной или экстренной помощи;
6. познакомить участников с назначением и ограничениями скрининговых инструментов оценки суицидального риска;
7. освоить структуру плана безопасности по модели Стэнли-Брауна;
8. сформировать у каждого участника индивидуальный алгоритм обращения к внутренним, социальным ресурсам и квалифицированным специалистам;
9. обеспечить участников актуальной информацией о доступной в городе системе кризисной помощи и порядке обращения к ней.

3. Подготовка модуля и взаимодействие с городской системой кризисной помощи

Подготовка модуля осуществляется психологической службой университета совместно с представителями профильных организаций, оказывающих кризисную и специализированную помощь.

На этапе подготовки *руководитель психологической службы устанавливает контакт с кризисным центром (кризисными центрами) города и обращается к специалистам с предложением принять участие в подготовке практикума.* Такое взаимодействие необходимо для того, чтобы содержание мероприятия отражало не только теоретические представления о кризисной помощи, но и актуальное положение городской системы помощи: действующие формы обращения, доступные ресурсы, особенности маршрутизации и порядок действий в ситуациях различной степени срочности.

В ходе совместной подготовки со специалистами кризисной службы актуализируются:

- перечень действующих кризисных и специализированных служб;
- актуальные контактные данные и способы обращения;
- порядок получения экстренной и профессиональной психологической помощи;
- алгоритм маршрутизации человека при выявлении кризисного состояния;

- возможности обращения в службу самостоятельно и с привлечением близких;
- порядок действий при возникновении непосредственной угрозы жизни или безопасности;
- содержание информационно-раздаточных материалов практикума.

Специалист кризисного центра приглашается к участию в практикуме в качестве эксперта или спикера. Его участие позволяет представить студентам актуальную информацию о функционировании системы кризисной помощи, ответить на вопросы участников и связать содержание практикума с реально существующими в городе ресурсами.

Отдельным результатом взаимодействия становится **разработка и актуализация маршрутизации для участников практикума.** Студент получает не абстрактную рекомендацию «обратиться за помощью», а конкретную информацию о том, куда можно обратиться, в какой ситуации это необходимо и каким способом осуществляется обращение.

Такой формат подготовки обеспечивает регулярное обновление содержания модуля и связь университетской профилактической работы с действующей системой специализированной помощи.

4. Учебно-тематическая структура

Практикум состоит из двух последовательных частей, разделённых 5-минутным перерывом.

ЧАСТЬ 1. РАСПОЗНАВАНИЕ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Содержание: понятия и формы суицидального и самоповреждающего поведения; признаки кризисного состояния; безопасное взаимодействие; границы ответственности; обращение за профессиональной помощью.

На первом этапе рассматриваются понятия **суицидальных мыслей, суицидальных намерений и суицидальных действий**, а также самоповреждающего и парасуицидального поведения [2, с. 26]. Участникам предлагается различать эти явления и учитывать необходимость уточнения функции и контекста поведения, не сводя самоповреждение к наличию суицидального намерения автоматически.

Далее рассматриваются **вербальные и поведенческие маркеры возможного суицидального риска** [2, с. 72]. Работа проводится не только с перечнем признаков, но и с ситуационными примерами, позволяющими анализировать высказывания, изменения поведения, эмоциональное состояние и обстоятельства кризиса в совокупности.

Практическая часть первого раздела включает разбор кейсов. Участники определяют признаки, которые требуют внимания, формулируют возможные действия человека, оказывающего первичную поддержку, и определяют момент, когда необходимо подключать специалиста.

Отдельно рассматриваются принципы коммуникации с человеком в кризисе: прямое и спокойное обсуждение возникающих суицидальных мыслей, отказ от обесценивания и морализаторства, поддержание контакта, ориентация на безопасность и своевременное обращение за специализированной помощью.

В рамках модуля участники также знакомятся с возможностями применения *Опросника суицидального риска (ОСР)* и *«Диагностики СР-45»* [12, с. 12-15], [16, 94]. Инструменты рассматриваются как примеры скринингового инструментария, позволяющего структурировать оценку отдельных признаков риска. Их использование в образовательном формате не предполагает самостоятельной постановки диагноза или определения клинического уровня риска студентом. Решение о дальнейшем обследовании, вмешательстве и маршрутизации относится к компетенции профильного специалиста.

Завершает первую часть блок о ***границах ответственности и самоподдержке помогающего***. Участники определяют, какие действия относятся к доступной социальной поддержке, а какие требуют передачи ситуации специалистам. Рассматриваются также способы предотвращения эмоционального истощения человека, оказывающего помощь.

ЧАСТЬ 2. ПОСТРОЕНИЕ ПЛАНА БЕЗОПАСНОСТИ

Вторая часть посвящена практическому освоению структуры плана безопасности Стэнли-Брауна.

Работа строится вокруг шести компонентов:

1. Предупреждающие признаки.

Участник определяет индивидуальные мысли, эмоции, состояния, ситуации или изменения поведения, которые могут свидетельствовать о начале кризиса.

2. Внутренние стратегии совладания.

Фиксируются конкретные способы самостоятельного снижения эмоционального напряжения и переключения внимания, которые могут быть использованы без обращения к другому человеку.

3. Социальные контакты и ситуации, способные отвлечь от кризиса.

Определяются люди и социальные ситуации, взаимодействие с которыми может временно снизить интенсивность кризисных переживаний.

4. Люди, к которым можно обратиться за помощью.

Формируется конкретный перечень близких или других значимых людей, которым участник может сообщить о своём состоянии и попросить о непосредственной поддержке.

5. Профессиональная и кризисная помощь.

В план включаются актуальные контакты специалистов, психологических и кризисных служб, а также экстренных служб. Именно этот раздел связывается с маршрутизацией, разработанной психологической службой совместно со специалистами городского кризисного центра.

6. Повышение безопасности окружающей среды.

Определяются способы уменьшения доступности потенциально опасных средств и изменения условий окружающей среды таким образом, чтобы увеличить время между возникновением кризисного импульса и возможностью совершения опасного действия.

В оригинальной модели план безопасности рассматривается как последовательность конкретных действий, а не как формальное заполнение бланка: стратегии должны быть индивидуальными, реалистичными и проверяться на возможность их использования в кризисной ситуации.

В рамках студенческого практикума данная логика адаптируется к образовательным целям: участники знакомятся со структурой инструмента и формируют собственный вариант плана с опорой на доступные им ресурсы. При этом ведущий не проводит индивидуальную клиническую оценку участников и не требует раскрытия личного кризисного опыта перед группой.

5. Методы и технологии

В модуле используются:

- психопросветительская подача материала;
- ситуационный анализ;
- разбор практических кейсов;
- групповая дискуссия;
- работа с алгоритмами принятия решений;
- индивидуальная работа с бланком плана безопасности;
- экспертное выступление специалиста кризисной службы;
- информирование о системе кризисной помощи и маршрутизации.

Методическая логика занятия предполагает движение *от знания к распознаванию, от распознавания – к выбору безопасного действия, от действия – к конкретному плану обращения за помощью.*

При этом план безопасности не преподносится как самостоятельная замена кризисной оценке или профессиональной помощи. В клинической практике Safety Planning Intervention предполагает оценку риска и совместную работу специалиста и человека, переживающего суицидальный кризис.

6. Психологический инструментарий

В рамках модуля используются:

- *Опросник суицидального риска (ОСР);*
- *«Диагностика СР-45»;*
- ситуационные кейсы для распознавания признаков кризисного состояния;
- индивидуальный бланк плана безопасности по модели Стэнли-Брауна;
- информационные материалы о признаках суицидального риска;
- алгоритм первичного реагирования;
- актуальная карта ресурсов и маршрутизации кризисной помощи.

Использование диагностического и скринингового инструментария ограничивается образовательными задачами. Результаты не используются для

самостоятельной диагностики участников и не являются основанием для клинических выводов без участия профильного специалиста.

7. Планируемые результаты

По итогам модуля участник:

- различает основные формы суицидального и самоповреждающего поведения;
- знает основные вербальные и поведенческие признаки кризисного состояния;
- умеет выделять потенциально значимые признаки риска при анализе практических ситуаций;
- понимает границы ответственности при оказании первичной поддержки;
- знает базовые принципы безопасной коммуникации с человеком в кризисе;
- понимает назначение и ограничения скрининговых инструментов;
- знает структуру плана безопасности Стэнли-Брауна;
- способен определить собственные ресурсы самоподдержки и социальные ресурсы;
- знает доступные в университете и городе источники профессиональной и кризисной помощи;
- понимает порядок обращения за помощью при возникновении кризисной ситуации.

Основной практический результат модуля – индивидуальный план безопасности, сформированный участником по шести компонентам модели с включением конкретных ресурсов социальной, профессиональной и кризисной поддержки.

8. Организационное обеспечение

Практикум проводится студентом – участником актива психологической службы – **под руководством психолога службы**. Руководитель психологической службы отвечает за содержательную и организационную подготовку мероприятия, взаимодействие с внешними специалистами и актуализацию информации о системе помощи.

К проведению отдельного блока приглашается специалист кризисного центра в качестве эксперта или спикера.

До проведения мероприятия психологическая служба совместно с представителями кризисной службы проверяет актуальность контактной информации и маршрутизации. При изменении доступных ресурсов соответствующие сведения обновляются в презентации, раздаточных материалах и индивидуальном плане безопасности.

Материально-техническое обеспечение: помещение для групповой и индивидуальной работы, ноутбук, проектор или экран.

Раздаточные материалы: индивидуальные бланки плана безопасности, ситуационные задания, информационные материалы по распознаванию

кризисных состояний, сведения о доступных службах помощи, алгоритм обращения за профессиональной и экстренной помощью, материалы используемых скрининговых инструментов.

9. Результат взаимодействия с внешними специалистами

Включение в подготовку и проведение модуля специалиста городской кризисной службы выполняет не только экспертную, но и организационно-профилактическую функцию.

В результате взаимодействия:

1. содержание практикума соотносится с актуальной практикой кризисной помощи;
2. обновляется информация о действующих ресурсах города;
3. формируется понятная для студентов система маршрутизации;
4. участники получают возможность непосредственно задать вопросы специалисту;
5. университетская психологическая служба получает канал для дальнейшего взаимодействия с профильными организациями;
6. практикум становится связующим звеном между психологическим просвещением и существующей системой специализированной помощи.

Таким образом, модуль представляет собой не отдельное информационное занятие о суицидальном риске, а ***структурированный профилактический практикум, объединяющий психообразование, анализ кризисных ситуаций, освоение алгоритма безопасности и непосредственное знакомство студентов с доступной системой профессиональной помощи.***

МОДУЛЬ 3. «БОЙСЯ И ДЕЛАЙ: КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ»

Функциональный блок программы: просветительский, практико-ориентированный.

Целевая аудитория: студенты университета.

Формат: лекция-беседа с элементами практикума по модели «равный – равному».

Продолжительность: 60 минут, включая 5-минутный перерыв.

1. Назначение модуля в программе

Модуль включён в комплексную просветительно-практическую программу Недели психологии и посвящён тревоге, её проявлениям и способам обращения с тревожными переживаниями в повседневной жизни.

Содержание модуля направлено на то, чтобы помочь студентам лучше распознавать собственные реакции на тревогу и понимать, каким образом тревожные переживания могут влиять на внимание, телесное состояние и поведение. Отдельное место занимает обсуждение избегания как распространённой реакции на тревогу: отказ от пугающей ситуации действительно может временно уменьшить напряжение, но одновременно закреплять привычку избегать подобных ситуаций в дальнейшем.

Практическая часть модуля знакомит студентов с отдельными упражнениями осознанности, которые могут использоваться для самостоятельной работы. Они представлены в контексте программы **MBSR** (*Mindfulness-Based Stress Reduction – снижение стресса на основе осознанности*) [18].

Ведущим выступает студент старших курсов – участник актива психологической службы, который самостоятельно использует доступные для индивидуальной практики упражнения осознанности. Он рассказывает о собственном опыте применения отдельных практик, а также знакомит участников с тем, как организована полная восьминедельная программа MBSR и какие возможности существуют для её прохождения в групповом формате.

При этом мероприятие не является обучением студентов программе MBSR и не заменяет полноценный курс под руководством подготовленного ведущего. Задача занятия – познакомить участников с подходом, дать им возможность попробовать отдельную практику и показать, где проходит граница между самостоятельным использованием упражнений и полноценной программой.

Психолог психологической службы сопровождает подготовку и проведение мероприятия, обеспечивает корректность психологического содержания и при необходимости отвечает на вопросы, выходящие за пределы компетенции студента-ведущего.

2. Цель и задачи

Цель модуля – познакомить студентов с особенностями тревоги, механизмами реагирования на тревожные переживания и практиками осознанности, которые могут использоваться как один из способов саморегуляции.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. сформировать представление о тревоге и её основных проявлениях;
2. показать, как тревога отражается на мыслях, эмоциях, телесном состоянии и поведении;
3. разобрать связь между тревогой и избеганием;
4. познакомить участников с понятием осознанности;
5. дать представление о программе MBSR и её структуре;
6. показать различия между отдельными практиками, доступными для самостоятельного выполнения, и полноценной восьминедельной программой;
7. познакомить студентов с основными видами практик, используемых в MBSR;
8. провести короткую практику осознанности;
9. обсудить возможные способы применения практик в повседневной жизни;
10. познакомить участников с инструментами самостоятельного наблюдения за тревогой, стрессом и эмоциональным состоянием;
11. обозначить ситуации, в которых самостоятельных способов саморегуляции недостаточно и необходимо обратиться за профессиональной помощью.

3. Подготовка модуля и реализация формата «равный – равному»

Подготовка модуля осуществляется психологической службой университета с привлечением студента старших курсов – участника актива психологической службы.

Студент-ведущий самостоятельно использует отдельные практики осознанности, доступные для индивидуального выполнения. Его участие в мероприятии строится не как передача профессиональных психологических знаний, а как рассказ о личном опыте знакомства с практиками и демонстрация одного из способов их применения.

До проведения мероприятия ведущий совместно с психологом службы определяет содержание своего выступления и практической части. Обсуждается, какие элементы личного опыта уместно представить группе, какие упражнения подходят для краткого выполнения и какие вопросы требуют комментария специалиста.

Отдельно подготавливается информационный блок о *восьминедельной программе MBSR* [11], [17]. Участникам объясняется, что самостоятельное выполнение отдельных упражнений не является прохождением программы в полном объёме.

В ходе подготовки уточняется:

- общая структура восьминедельной программы;
- содержание основных тематических блоков;
- виды практик, используемых в программе;
- роль регулярной самостоятельной практики между групповыми встречами;
- особенности группового формата;
- возможности участия в подобных программах при их наличии в университете или городе.

Психолог службы обеспечивает профессиональное сопровождение мероприятия и определяет границы компетенций студента-ведущего. Вопросы, связанные с выраженными или длительными тревожными состояниями, индивидуальными психологическими трудностями и необходимостью обращения за помощью, переводятся в профессиональную плоскость.

4. Учебно-тематическая структура

Мероприятие состоит из двух последовательных частей, разделённых 5-минутным перерывом.

ЧАСТЬ 1. ТРЕВОГА: ОТ ПЕРЕЖИВАНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

Содержание: понятие тревоги; её эмоциональные, когнитивные, телесные и поведенческие проявления; связь тревоги и избегания; способы наблюдения за собственным состоянием.

В начале занятия участникам предлагается рассмотреть тревогу не только как неприятное эмоциональное переживание, но и как состояние, которое влияет на поведение человека.

Рассматриваются основные проявления тревоги:

- постоянное ожидание неблагоприятного развития событий;
- повторяющиеся тревожные мысли;
- трудности концентрации внимания;
- внутреннее напряжение;
- изменение дыхания и сердцебиения;
- мышечное напряжение;
- раздражительность;
- желание отложить или избежать ситуации, вызывающей тревогу.

Отдельно разбирается механизм избегания. На примере повседневной ситуации рассматривается последовательность: тревога – отказ от действия или его откладывание – кратковременное облегчение – усиление вероятности избегания в будущем.

Участникам предлагается рассмотреть другой вариант реагирования: тревога может сохраняться, но человек при этом способен выполнить небольшое действие, соответствующее его задаче.

Эта идея становится основой названия модуля **«Бойся и делай»**: речь идёт не о необходимости заставлять себя действовать любой ценой, а о возможности не ждать полного исчезновения тревоги перед каждым значимым действием.

После этого вводится понятие осознанности как способности замечать происходящее в настоящий момент – телесные ощущения, мысли, эмоции и внешние стимулы – без необходимости немедленно их изменять.

ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ И ПРОГРАММА MBSR

Во второй части студент-ведущий рассказывает об упражнениях осознанности, которые использует самостоятельно.

Участникам представляются такие виды практики, как:

- наблюдение за дыханием;
- сосредоточение внимания на телесных ощущениях;
- сканирование тела;
- осознанное движение;
- наблюдение за мыслями;
- осознанное выполнение повседневных действий.

После этого ведущий кратко представляет структуру **восьминедельной программы MBSR**.

Программа предполагает последовательное освоение практик и регулярную самостоятельную работу между групповыми занятиями. В зависимости от конкретного варианта программы содержание и порядок занятий могут отличаться, однако общая логика включает постепенное знакомство с вниманием к телу и дыханию, наблюдением за мыслями и эмоциями, работой со стрессом и реакциями на неприятный опыт, а также переносом навыков в повседневную жизнь.

Участникам представляется следующая последовательность тематических блоков:

1-я неделя – знакомство с осознанностью.

Участники обращают внимание на привычные способы восприятия происходящего, знакомятся с практикой осознанного дыхания и наблюдением за телесными ощущениями.

2-я неделя – тело и автоматические реакции.

Работа продолжается с телесными ощущениями. Обсуждается, как человек автоматически реагирует на приятные и неприятные переживания.

3-я неделя – осознанность в движении и повседневных действиях.

Навык наблюдения переносится за пределы формальной практики. Рассматривается возможность замечать собственное состояние во время обычных действий.

4-я неделя – стресс и привычные способы реагирования.

Участники рассматривают собственные реакции на стрессовые ситуации, обращая внимание на связь между событием, его восприятием, телесной реакцией и последующим поведением.

5-я неделя – взаимодействие с неприятным опытом.

Рассматривается реакция человека на физический и эмоциональный дискомфорт. Участники наблюдают собственную склонность приближаться к неприятному опыту, избегать его или пытаться немедленно изменить.

6-я неделя – мысли и эмоции.

Внимание направляется на то, как возникают мысли и эмоциональные реакции. Осваивается позиция наблюдения, при которой мысль рассматривается как психическое событие, а не как факт, который обязательно требует действия.

7-я неделя – применение навыков в повседневной жизни.

Участники анализируют собственную практику и способы использовать освоенные навыки за пределами занятий.

8-я неделя – подведение итогов и продолжение самостоятельной практики.

Обсуждаются изменения, которые участники заметили за время программы, наиболее подходящие им практики и возможности продолжения работы самостоятельно.

После представления структуры программы участникам предлагается выполнить короткое упражнение осознанности.

Ведущий проводит практику, направляя внимание участников на дыхание, положение тела и возникающие ощущения. Затем внимание ненадолго переносится на мысли и эмоциональное состояние.

После практики участники обсуждают полученный опыт. Не требуется сообщать группе личные переживания или результаты упражнения.

В завершение обсуждается вопрос: ***«Что я могу сделать, даже если тревога сейчас остаётся?»***

5. Методы и технологии

В модуле используются:

- психообразовательная лекция-беседа;
- формат «равный – равному»;

- рассказ студента о собственном опыте самостоятельного использования практик осознанности;
- обсуждение повседневных ситуаций, связанных с тревогой;
- разбор связи тревоги и избегания;
- знакомство со структурой восьминедельной программы MBSR;
- демонстрация практики;
- короткая групповая практика осознанности;
- обсуждение опыта после выполнения упражнения;
- самостоятельная оценка эмоционального состояния.

Занятие выстроено таким образом, чтобы после знакомства с механизмами тревоги участник мог попробовать конкретный способ работы с вниманием и оценить, насколько такой формат ему подходит.

6. Психологический инструментарий

В рамках модуля используются:

- Шкала депрессии, тревоги и стресса DASS-21 [5, 91];
- Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (STAI) [1, 283];
- Опросник экзистенциальной тревоги [20];
- Пятифакторный опросник осознанности, FFMQ [3];
- короткие практики осознанности;
- информационные материалы о программе MBSR;
- схема восьминедельной программы;
- памятка с упражнениями, доступными для самостоятельной

практики.

DASS-21, STAI и Опросник экзистенциальной тревоги могут использоваться для входной и последующей оценки состояния студентов в случае дальнейшего участия в восьминедельной программе MBSR.

При проведении разового мероприятия опросники могут быть представлены участникам как инструменты знакомства с собственным состоянием и его динамикой. Полученные результаты не используются для самостоятельной постановки диагноза.

7. Планируемые результаты

По итогам модуля участник:

- понимает основные проявления тревоги;
- различает когнитивные, эмоциональные, телесные и поведенческие компоненты тревожного состояния;
- понимает связь между тревогой и избеганием;
- знает, что такое осознанность;
- имеет представление о программе MBSR;
- знает общую структуру восьминедельной программы;
- понимает отличие самостоятельного выполнения отдельных практик от участия в полном групповом курсе;
- знаком с основными видами практик осознанности;

- получает опыт выполнения короткой практики;
- знает несколько упражнений, которые можно использовать самостоятельно;
- понимает ограничения самостоятельной работы;
- знает инструменты для наблюдения за тревогой, стрессом и эмоциональным состоянием;
- понимает, в каких случаях целесообразно обратиться за профессиональной психологической помощью.

Основной практический результат модуля – знакомство студента с конкретными способами наблюдения за собственным состоянием и получение опыта выполнения короткой практики осознанности.

8. Организационное обеспечение

Мероприятие проводится студентом старших курсов – участником актива психологической службы, использующим отдельные практики осознанности в самостоятельной работе, ***под руководством психолога психологической службы университета.***

Студент-ведущий не представляет себя участником полного восьминедельного курса MBSR и не проводит программу MBSR для группы. Его задача – рассказать о собственном опыте использования отдельных практик, познакомить студентов с подходом и представить информацию о полном групповом формате программы.

Психолог службы отвечает за содержательную и методическую подготовку мероприятия, проверяет представленный материал, сопровождает практическую часть и отвечает на вопросы, требующие профессиональной компетенции.

При наличии в университете или городе действующих групповых программ MBSR участникам предоставляется информация о возможности участия в них.

Материально-техническое обеспечение: помещение для групповой работы, ноутбук, проектор или экран.

Раздаточные материалы: презентация, схема восьминедельной программы MBSR, краткие инструкции к практикам осознанности, диагностические инструменты для самостоятельной оценки состояния, информация о возможностях получения психологической помощи.

9. Результат реализации модуля

Модуль соединяет психологическое просвещение, практическое знакомство с осознанностью и формат «равный – равному».

Подготовка модуля осуществляется психологической службой университета и включает поэтапную интеграцию студента-активиста в структуру долгосрочной психологической поддержки на основе программы снижения стресса на основе осознанности.

На первом этапе студент – участник актива психологической службы – проходит полный восьминедельный курс по работе с тревогой. После завершения обучения он привлекается к проведению кратких практик осознанности в рамках

просветительского модуля Недели психологии. При этом психолог службы обеспечивает методическое сопровождение и определяет границы компетенции студента-ведущего, а вопросы, требующие профессиональной компетенции, передаются специалисту.

Второй этап реализуется непосредственно в ходе модуля «Бойся и делай: как справиться с тревогой». Студент-ведущий, имеющий личный опыт прохождения программы MBSR знакомит участников с подходом, проводит отдельные практики осознанности и делится опытом их применения. Важным элементом модуля является анонс: по завершении встречи участникам сообщается о запуске групповой программы по работе с тревогой в университете под руководством штатного психолога службы.

Третий этап наступает после завершения Недели психологии. Формируется группа поддержки для студентов, желающих продолжить работу с тревогой в структурированном формате. Ведущим группы выступает психолог психологической службы, а ко-терапевтом – подготовленный студент-активист, прошедший полный курс MBSR и имеющий опыт фасилитации практик. Такая модель позволяет интегрировать формат «равный – равному» в структуру долгосрочной психологической поддержки, где студент выступает связующим звеном между участниками и специалистом, обеспечивая доверительную коммуникацию и снижая барьеры обращения за профессиональной помощью. Это также обеспечивает преемственность и создаёт условия для формирования устойчивого сообщества студентов, практикующих осознанность как инструмент саморегуляции.

Модуль может служить самостоятельным просветительским мероприятием или вводной встречей перед последующим набором студентов в более длительный групповой формат практик осознанности.

МОДУЛЬ 4. «ИСКУССТВО БЫТЬ РЯДОМ»

Функциональный блок программы: профессионально-ориентированный, адаптационный, коммуникативный, практико-ориентированный.

Целевая

аудитория:

- 1 часть – студенты всех курсов кафедры клинической психологии;
- 2 часть – студенты первого курса кафедры клинической психологии.

Формат: двухчастное факультетское мероприятие, включающее профессиональный психологический лекторий и лабораторию практических умений для первокурсников.

Продолжительность: в соответствии с программой мероприятия.

1. Назначение модуля в программе

Финальный модуль «Искусство быть рядом» завершает «Неделю психологии» и объединяет два направления работы со студентами: знакомство студентов с профессиональными возможностями психолога и первичное включение первокурсников в профессиональную и студенческую среду кафедры.

Структура мероприятия построена с учётом различий между студентами разных этапов обучения. Для студентов всех курсов первая часть становится возможностью увидеть реальные варианты профессионального развития, познакомиться с выпускниками и специалистами, обсудить вопросы профессионального становления и установить непосредственный контакт с представителями различных сфер практики. Для первокурсников вторая часть имеет дополнительную адаптационную функцию: она позволяет не только познакомиться со студентами и преподавателями кафедры, но и получить первый практический опыт участия в профессионально-ориентированных активностях.

Мероприятие построено по принципу перехода *от представления о профессии к непосредственному опыту взаимодействия с её методами*.

В первой части студент наблюдает профессиональную деятельность через о личном опыте становления выпускников кафедры: как человек выбирал направление, где начинал работать, какое дополнительное обучение проходил, с какими запросами и категориями клиентов работает.

Во второй части первокурсник получает возможность «пощупать» профессию через практические задания: познакомиться с отдельными профессиональными подходами, попробовать техники в адаптированном ознакомительном формате, поработать со своим первичным профессиональным образом, взаимодействовать в группе и получить опыт организации совместной деятельности.

Таким образом, мероприятие соединяет *профессиональное информирование, непосредственный опыт, межкурсовое взаимодействие и рефлекссию начала профессионального пути*.

Особое значение имеет то, что мероприятие проводится ежегодно и постепенно становится *факультетской традицией посвящения первокурсников в профессиональное сообщество*. Его содержание сохраняет апробированные элементы программы 2025 года, но ежегодно уточняется с учётом обратной связи участников и изменений в профессиональном содержании.

В 2025 году мероприятие объединило 137 участников, в том числе 46 первокурсников. По итогам мероприятия 18 студентов присоединились к активу психологической службы. Полученный опыт используется при подготовке программы 2026 года.

2. Цель и задачи модуля

Цель модуля – создать условия для профессиональной ориентации и социальной адаптации студентов через непосредственное знакомство с профессиональными траекториями психологов, включение в профессиональное сообщество и получение первичного практического опыта взаимодействия.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. познакомить студентов разных курсов с многообразием профессиональных траекторий психолога;
2. предоставить возможность увидеть профессиональное становление специалистов через их личный опыт;

3. показать, что профессиональный путь психолога может включать изменение специализации, дополнительное образование и работу на стыке нескольких профессиональных областей;
4. создать условия для непосредственного общения студентов с выпускниками и практикующими специалистами;
5. познакомить первокурсников с преподавателями кафедры, их научными интересами и сферами практической работы;
6. создать условия для формирования горизонтальных связей между студентами разных курсов;
7. дать первокурсникам возможность познакомиться с отдельными профессиональными подходами и методами в практическом формате;
8. сформировать у студентов первого курса первичный опыт участия в профессионально-ориентированной групповой работе;
9. вовлечь заинтересованных студентов в дальнейшую деятельность психологической службы и её актива.

3. Структура мероприятия

Мероприятие состоит из двух частей.

Часть 1. Профессиональный психологический лекторий

Участники: студенты всех курсов кафедры клинической психологии.

Задача первой части – показать студентам реальные варианты профессионального пути и создать возможность непосредственного общения с людьми, уже работающими в профессии.

Часть 2. Лаборатория практических умений и посвящение первокурсников

Участники: студенты первого курса.

После завершения общего лектория первокурсники переходят к практической части. Она включает четыре секции, которые проходят в формате станций, и завершается общей финальной активностью.

4. Часть 1. Профессиональный психологический лекторий

4.1. Содержание и назначение

Профессиональный лекторий является общей частью мероприятия для студентов всех курсов кафедры.

Его содержание строится вокруг темы **профессионального становления и выбора пути в психологии**. В отличие от традиционного профориентационного рассказа, где студенту перечисляются возможные места работы, в лектории профессиональный путь представлен через личные истории практикующих специалистов.

Каждый приглашённый специалист рассказывает о том, каким образом формировалась его профессиональная траектория, какие решения оказались значимыми, какое дополнительное образование было необходимо, как менялось направление работы и какие задачи сегодня входят в профессиональную деятельность.

Такой формат позволяет показать профессию не как заранее определённую последовательность действий, а как развивающийся профессиональный путь, в котором возможны специализация, смена направления, дополнительное обучение и сочетание нескольких профессиональных ролей.

Состав приглашённых спикеров на 2026 год находится на этапе формирования. При подборе специалистов учитываются результаты обратной связи, собранной после мероприятия 2025 года, в том числе запрос студентов на расширение представлений о профессиональных возможностях и знакомство с различными направлениями практической деятельности.

В программу планируется включение специалистов, представляющих следующие профессиональные траектории:

- **Психолог, работающий в системе МВД**

Спикер рассказывает о специфике работы психолога в системе МВД, о профессиональных задачах, с которыми сталкивается специалист, о требованиях к работе в ведомственной системе и о собственном пути к выбранному направлению.

- **Психиатр-психоаналитик, выпускник университета**

Особое место занимает работа с людьми, имеющими зависимость от психоактивных веществ. Спикер демонстрирует различия в постановке профессиональных задач в зависимости от роли специалиста: в качестве врача-психиатра и в качестве психоаналитика.

- **Выпускник университета, прошедший обучение по специальности «врач-психиатр», но выбравший для себя путь медицинского психолога**

В центре выступления находится переход от подготовки и работы в качестве врача-психиатра к работе психологом в медицинской организации.

- **Специалист кризисного центра или приглашённый специалист в области судебно-психологической экспертизы**

В зависимости от окончательного состава программы рассматривается включение специалиста кризисного центра либо специалиста, работающего в области судебной экспертизы.

В первом случае содержание выступления будет посвящено профессиональному становлению, выбору направления и специфике работы в кризисной службе.

В случае участия специалиста по судебно-психологической экспертизе студентам будет представлен ещё один вариант профессионального развития, связанный с дополнительным обучением и экспертной деятельностью. В рамках выступления специалист сможет показать на конкретном примере, каким образом проводится анализ текстового материала в судебно-психологической экспертизе и какие профессиональные задачи решаются при такой работе.

Окончательный состав спикеров формируется с учётом возможностей приглашённых специалистов и результатов обратной связи участников предыдущего мероприятия.

4.2. Организация лектория

Лекторий начинается с приветственного слова и краткого представления программы.

Каждому спикеру предоставляется отдельный временной блок, включающий:

- рассказ о профессиональном становлении и выборе пути;
- описание актуальной профессиональной деятельности;
- демонстрацию отдельных аспектов практической работы;
- ответы на вопросы студентов.

Между выступлениями спикеров предусматриваются **10-минутные перерывы**.

Перерывы используются не только для организационной паузы. В это время студенты могут подойти к приглашённым специалистам и выпускникам, задать вопросы о профессиональном пути, возможностях прохождения практики, дополнительном обучении и особенностях работы в конкретной сфере.

Одновременно в перерывах создаются условия для общения студентов с преподавателями кафедры.

На экране в течение лектория и перерывов последовательно транслируются фотографии преподавателей кафедры, их ФИО, научные интересы и сферы практической работы. Это позволяет студентам увидеть преподавательский состав не только как участников учебного процесса, но и как специалистов, занимающихся научной и практической деятельностью.

Такой формат особенно важен для первокурсников, которые в начале обучения ещё не знают направлений работы преподавателей и не всегда имеют возможность обратиться к ним вне учебных занятий.

5. Механизм горизонтального взаимодействия

При регистрации каждому участнику предлагается самостоятельно выбрать один из двух браслетов:

- **жёлтый** – «хочу знакомиться»;
- **синий** – «сегодня у меня нет сил на знакомство».

Браслет выполняет функцию добровольного сигнала о готовности к коммуникации.

Такой механизм позволяет учитывать различную потребность студентов в социальном взаимодействии и одновременно облегчает начало общения между участниками, которые ранее могли не быть знакомы.

Во время перерывов студенты могут использовать этот визуальный ориентир для выбора комфортного формата общения: обратиться к другому студенту, выпускнику, преподавателю или, напротив, сохранить возможность провести перерыв без активной коммуникации.

Таким образом, коммуникация не задаётся принудительно, а организуется через возможность самостоятельного выбора степени включённости.

6. Часть 2. Лаборатория практических умений и посвящение первокурсников

После завершения общей части первокурсники переходят к практическому блоку.

Название **«Лаборатория практических умений»** отражает основную задачу этой части: студент не просто получает информацию о профессии, а получает возможность впервые взаимодействовать с отдельными профессиональными методами и формами работы.

При этом практические станции не рассматриваются как обучение психотерапевтическому методу или подготовка к самостоятельной профессиональной деятельности. Их назначение – ознакомительное: показать логику отдельных подходов, дать безопасный опыт участия и сформировать интерес к дальнейшему профессиональному обучению.

Участники случайным образом распределяются на команды и проходят четыре станции.

Станции 6.1. и 6.2 проводятся сертифицированными специалистами в выбранном походе, по совместительству являющимися сотрудниками кафедры. Детали программы разрабатываются каждым специалистом индивидуально в зависимости от терапевтический предпочтений.

А станции 6.3 и 6.4 проводятся участниками актива психологической службы, обучающимися на старших курсах, поэтому описание этих программ более детализированно.

6.1. Телесно-ориентированная практика

Станция посвящена знакомству с возможностями телесно-ориентированного подхода в работе психолога.

Основная тема практики – *«Моё тело – его границы»*.

Участники последовательно выполняют упражнения в парах, малых группах и общей группе. Задания направлены на осознание собственных телесных границ, особенностей взаимодействия с другим человеком и реакции на изменение пространственной дистанции.

Практика завершается упражнением *«Ручеёк поддержки»*, в котором участник с закрытыми глазами проходит между участниками группы, получая слова поддержки от тех, кто хочет их высказать.

Содержание станции позволяет первокурснику получить опыт работы с телесным и межличностным материалом, который отличается от привычного учебного формата лекции или семинара.

6.2. Практика работы со сновидениями

Станция проводится специалистом, работающим в юнгианском подходе.

Участники знакомятся с тем, каким образом сновидения могут рассматриваться в психологической практике. Специалист рассказывает о профессиональной логике работы со сновидческим материалом, показывает отдельные примеры и демонстрирует способы его обсуждения и анализа.

Участники получают возможность задать вопросы и наблюдать демонстрационный фрагмент профессиональной работы.

Цель станции – показать студентам, что работа психолога включает различные способы обращения с субъективным опытом человека, а отдельные направления требуют специальной подготовки и длительного профессионального обучения.

6.3. Арт-терапевтическая практика на основе метода «16 ассоциаций»

Цель: создание условий для первичной профессиональной рефлексии и осмысления собственного представления о профессии психолога посредством ассоциативной и изобразительной работы.

Формат: индивидуальная работа с последующим созданием художественного образа. Практика проводится студентами – участниками актива психологической службы.

Продолжительность: определяется общей продолжительностью работы практической станции.

Содержание практики

В качестве исходного стимула участникам предлагается вопрос:

«Какой я психолог?»

Работа начинается с выполнения процедуры «16 ассоциаций». Участник последовательно фиксирует возникающие ассоциации к предложенному стимулу [6, 67-70]. Далее проводится последовательное объединение ассоциаций до получения итоговой смысловой формулировки.

Полученная итоговая фраза используется как основание для дальнейшей изобразительной работы. Участнику предлагается самостоятельно определить, каким образом полученный смысл может быть представлен в визуальной форме. Изображение не оценивается с точки зрения художественного качества и не предполагает обязательной демонстрации результата другим участникам.

После завершения работы участник подписывает созданный материал и помещает его в конверт.

Все работы передаются на хранение в психологическую службу университета и формируют **«капсулу времени»**. Предполагается, что материалы будут возвращены студентам по завершении обучения в университете.

Психологическое и методическое значение

Практика направлена на фиксацию первоначальных представлений студента о собственной профессиональной роли. Первый курс является периодом, когда профессиональная идентичность находится на этапе формирования, а представления о будущей деятельности во многом строятся на ожиданиях, образах и ограниченном личном опыте.

Ассоциативная процедура позволяет обратиться к этим представлениям не только на уровне рационального ответа на вопрос о будущей профессии, но и через систему возникающих образов и смысловых связей. Последующая изобразительная работа предоставляет возможность закрепить полученный материал в конкретной форме.

При этом ведущий ***не интерпретирует содержание индивидуальной работы участника и не проводит психологическую диагностику***. Значение созданного образа определяется самим участником.

«Капсула времени» выполняет функцию материальной фиксации исходной точки профессионального самоопределения. Возвращение работы на выпускном позволяет сопоставить первоначальный образ профессии с представлением о себе как специалисте, сформировавшимся в процессе обучения.

Таким образом, практика объединяет три последовательных элемента:

ассоциативная работа → создание визуального образа → сохранение материала для последующей профессиональной рефлексии.

Результат: каждый участник создаёт индивидуальную работу, отражающую его первоначальное представление о себе как о будущем психологе. Материал сохраняется в психологической службе как элемент «капсулы времени».

6.4. Тимбилдинг через двигательную, творческую и когнитивную активность

Цель: создание условий для формирования навыков командного взаимодействия посредством выполнения совместных двигательных, творческих и когнитивных задач, требующих распределения ролей, согласования действий и передачи информации.

Формат: участники распределяются на две команды. Программа состоит из последовательных раундов. Перед началом каждого раунда определяются участники, непосредственно выполняющие задание. Состав участников, выполняющих задание, меняется, что обеспечивает взаимодействие студентов с разными членами команды. Перемещение участников между командами не предусматривается.

Общая продолжительность: определяется количеством раундов и временем, необходимым для выполнения заданий.

Командный формат используется не только для соревновательного элемента. Каждое задание создаёт отдельную ситуацию взаимодействия, в которой участникам необходимо договариваться, учитывать действия других людей, распределять функции, передавать информацию или координировать совместное действие.

Этап 1. Формирование команды: «Герб и название»

Цель: формирование первичного группового взаимодействия и создание общего символического обозначения команды.

Материалы: два листа ватмана, фломастеры или маркеры.

Ход упражнения

1. Участники распределяются на две команды.
2. Каждая команда получает лист ватмана.
3. Участники по очереди подходят к листу и в течение **15 секунд** добавляют к изображению один элемент.
4. При выполнении задания участник не имеет возможности заранее согласовать содержание своего изображения с другими членами команды.
5. После завершения своего хода участник возвращается к команде.
6. Следующий участник продолжает изображение, не имея возможности заранее определить, какой элемент был добавлен предыдущим участником.
7. После того, как все участники внесли свой элемент, изображение предъявляется команде целиком.
8. Каждый участник записывает на листе одну букву.
9. На основании получившегося набора букв команда формулирует **название и девиз**.

10. Созданное изображение, название и девиз используются в качестве символического обозначения команды на последующих этапах.

Психологическое и методическое значение

Задание создаёт ситуацию, в которой индивидуальные действия последовательно включаются в общий результат без предварительного согласования. Участникам необходимо принять неопределённость, адаптироваться к уже созданному материалу и продолжить совместную деятельность.

Создание названия и девиза переводит случайно сформированную группу в позицию команды с общей символикой. На этом этапе появляется первый общий результат, созданный участниками совместно.

Этап 2. «Связанные»

Цель: развитие навыков координации совместных действий в условиях физического ограничения и необходимости учитывать действия партнёра.

Материалы: элементы для обозначения лабиринта, бумага, карандаши или фломастеры, образец фигуры Остера-Рея.

Ход упражнения

1. От каждой команды выбираются по два участника.
2. Участники соединяются таким образом, чтобы одна нога каждого участника была связана с ногой партнёра, а руки также были соединены между собой.
3. Перед парой располагается подготовленный лабиринт.
4. Участники совместно проходят лабиринт, сохраняя установленное соединение.
5. После прохождения лабиринта участникам предъявляется образец фигуры Остера-Рея.
6. Не размыкая связанного положения рук, участники совместно воспроизводят фигуру на листе.
7. Оцениваются **скорость выполнения и точность воспроизведения**.
8. За выполнением задания наблюдает представитель другой команды.

Психологическое и методическое значение

Ограничение двигательных возможностей изменяет привычный способ выполнения задачи: индивидуального контроля становится недостаточно, поэтому результат зависит от согласования действий двух участников.

Задание позволяет наблюдать такие характеристики взаимодействия, как способность договариваться о последовательности действий, учитывать темп партнёра, корректировать собственные действия и сохранять совместную цель при возникновении затруднений.

Вторая часть упражнения добавляет когнитивно-моторный компонент: участникам необходимо одновременно учитывать пространственную организацию образца и координировать совместное действие.

Этап 3. «Головоломки»

Цель: развитие навыков совместного решения задач и распределения интеллектуальных ресурсов внутри команды.

Материалы: две подготовленные головоломки.

Ход упражнения

1. От каждой команды выбираются участники.
2. Каждая команда получает одинаковую по уровню сложности головоломку.
3. Участники совместно анализируют условие и определяют возможный способ решения.
4. В процессе выполнения они самостоятельно распределяют функции и определяют последовательность действий.
5. После получения решения ведущий фиксирует результат команды.
6. При оценке учитываются правильность и время выполнения.

Психологическое и методическое значение

В отличие от заданий, основанных преимущественно на двигательной координации, данный этап переносит взаимодействие в область совместной интеллектуальной деятельности.

Успешное выполнение зависит не только от индивидуальных способностей участников, но и от того, каким образом команда организует обмен информацией: предлагает ли несколько вариантов решения, слышит ли предложения других участников, распределяет ли действия и проверяет ли промежуточный результат.

Таким образом, задание позволяет включить в командное взаимодействие **кооперацию, распределение функций и совместное принятие решения.**

Этап 4. «Башенка / балансир»

Цель: формирование навыков согласования действий и совместного контроля результата в условиях необходимости точного взаимодействия.

Материалы: башенка или балансир с элементами различной массы.

Ход упражнения

1. От каждой команды выбираются участники.
2. Команды получают одинаковые игровые наборы.
3. Участникам необходимо совместно выполнить задание с башенкой или балансиrom.
4. Для достижения результата участники самостоятельно определяют порядок действий и согласуют свои движения.
5. После завершения задания фиксируется результат команды.

Психологическое и методическое значение

Задание построено на необходимости учитывать не только собственное действие, но и последствия действия партнёра. Небольшое изменение положения одного элемента влияет на устойчивость всей конструкции.

Поэтому выполнение задания создаёт модель совместной деятельности, в которой результат определяется согласованностью действий участников. Для команды становится значимой не скорость отдельного участника, а способность выстроить общий способ действия.

Этап 5. «Архитектор»

Цель: развитие навыков точной передачи и получения информации, а также проверка эффективности взаимодействия при отсутствии возможности использовать визуальную демонстрацию.

Материалы: LEGO-конструктор, пять карточек с изображениями построек.

Ход упражнения

- От каждой команды выбирается один участник – «архитектор».
- Перед архитектором располагаются пять карточек с изображениями построек.
- Архитектор случайным образом выбирает одну карточку и знакомится с изображённой конструкцией.
- После ознакомления архитектор отворачивается от команды.
- Остальные участники команды не видят исходного изображения.
- Архитектор не имеет возможности прикасаться к конструктору и передаёт информацию исключительно посредством речевых инструкций.
- Участники команды собирают конструкцию на основании полученной инструкции.
- Архитектор может описывать форму, расположение, последовательность соединения и взаимное положение элементов.
- После завершения работы полученная конструкция сопоставляется с исходным изображением.
- Оцениваются точность и скорость воспроизведения.

Психологическое и методическое значение

Задание моделирует ситуацию, в которой участники располагают разным объёмом информации и должны организовать её передачу. Архитектор обладает исходным визуальным представлением, однако не может передать его непосредственно; остальные участники имеют возможность действовать с материалом, но не видят образец.

Для успешного выполнения необходимо сформировать общий способ коммуникации: точно описывать объект, уточнять непонятные инструкции, задавать вопросы и проверять соответствие промежуточного результата поставленной задаче.

Таким образом, упражнение позволяет включить в командное взаимодействие речевую коммуникацию, обратную связь, распределение ролей и совместный контроль результата.

Подведение итогов

После выполнения всех заданий ведущий подсчитывает баллы команд и объявляет результат.

Завершающим элементом является краткое обсуждение опыта. Участникам предлагается определить:

- какие способы взаимодействия помогали выполнять задания;
- в каких ситуациях возникали трудности;
- как распределялись роли внутри команды;
- каким образом участники договаривались о способе действия;
- какие формы коммуникации оказались наиболее эффективными.

Обсуждение позволяет перевести полученный опыт из игровой ситуации в область осмысления собственных способов взаимодействия.

7. Организация работы практических станций

Первокурсники разделяются на команды.

Практические станции работают параллельно, после завершения одного цикла команды переходят на следующую станцию. Таким образом, каждый участник последовательно знакомится со всеми четырьмя форматами.

Организация станций предусматривает наличие ведущего и куратора.

Ведущими и организаторами мероприятия выступают **участники актива психологической службы**. Их задача заключается не только в техническом сопровождении, но и в создании условий для взаимодействия первокурсников, объяснении правил заданий, сопровождении команд и поддержании структуры мероприятия.

В случае станций, требующих специальной профессиональной подготовки, к проведению привлекаются преподаватели кафедры или приглашённые специалисты.

8. Финальное завершение мероприятия

После прохождения практических станций участники собираются в общем пространстве.

Завершающая часть включает свободное общение, возможность обменяться впечатлениями и совместную памятную активность.

В качестве финального элемента используется создание 3D-стикера: участники формируют изображение сердечка из двух пальцев, после чего создаётся общий памятный визуальный материал.

Мероприятие завершается общей фотографией участников.

Финальная часть имеет символическое значение для структуры программы: после профессионального лектория, практических станций и командной работы участники возвращаются в общее пространство уже не только как слушатели мероприятия, но как группа, получившая совместный опыт.

9. Участие студентов актива психологической службы

Организационная модель мероприятия предполагает активное участие студентов старших курсов, входящих в актив психологической службы.

Организационная команда отвечает за:

- регистрацию участников;
- подготовку площадок;
- встречу и сопровождение приглашённых специалистов;
- техническое сопровождение лектория;
- работу практических станций;
- распределение и сопровождение команд;
- подготовку материалов;
- фото- и видеосопровождение;
- сбор обратной связи.

Ведущими отдельных элементов программы также являются участники актива психологической службы.

Такое распределение ролей позволяет студентам старших курсов получать опыт организации профессионального мероприятия, взаимодействия с участниками и командной работы.

Одновременно для первокурсников это создаёт возможность увидеть студентов старших курсов как непосредственных участников профессиональной жизни кафедры и психологической службы.

10. Преемственность и развитие программы

Программа 2026 года опирается на апробированный опыт проведения целостного мероприятия в 2025 году и ее фрагментов в 2024 и 2023 годах.

В 2025 году в мероприятии приняли участие 137 человек, в том числе 46 первокурсников. По итогам программы 18 студентов присоединились к активу психологической службы.

Обратная связь участников используется при формировании программы следующего года. В частности, учитывается запрос на расширение числа профессиональных траекторий, представленных в лектории, и увеличение возможностей непосредственного общения с практикующими специалистами.

При этом сохраняются элементы, которые выполняют функцию устойчивой традиции: погружение первокурсников в профессию, практические станции, участие студентов старших курсов в организации, «капсула времени» и общее завершение мероприятия.

Таким образом, ежегодное проведение программы позволяет одновременно сохранять узнаваемую структуру факультетского события и постепенно изменять его содержание в соответствии с запросами студентов и развитием профессиональной среды.

11. Планируемый результат модуля

В результате участия в модуле студенты получают:

- представление о различных вариантах профессионального пути психолога;
- возможность непосредственно пообщаться с выпускниками и практикующими специалистами;
- информацию о профессиональном становлении, дополнительном обучении и специализации;
- представление о научных интересах и сферах практической работы преподавателей кафедры;
- опыт взаимодействия со студентами других курсов;
- первичный практический опыт знакомства с отдельными психологическими подходами;
- опыт выполнения профессионально ориентированных групповых заданий;
- возможность зафиксировать первоначальное представление о себе как о будущем психологе;
- информацию о возможностях участия в деятельности психологической службы.

Для первокурсника мероприятие становится первой точкой включения в профессиональную среду кафедры: он знакомится с людьми, которые уже находятся на разных этапах профессионального пути, видит возможные направления развития и получает возможность попробовать отдельные формы профессиональной деятельности.

Для студентов старших курсов и организаторов мероприятие становится пространством передачи опыта и участия в жизни профессионального сообщества.

В результате две части мероприятия формируют единую последовательность: *профессиональные истории → знакомство с профессиональной средой → практический опыт → рефлексия → дальнейшее включение в сообщество.*

Именно эта последовательность позволяет рассматривать форум «Искусство быть рядом» не только как финальное мероприятие Недели психологии, но и как *ежегодную факультетскую практику профессионального знакомства и посвящения первокурсников в сообщество будущих психологов.*

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам

Реализация программы обеспечивается штатными сотрудниками психологической службы университета и студентами, входящими в её актив. Психолог психологической службы осуществляет методическое сопровождение всех модулей: разрабатывает и проверяет содержание кейсов, определяет границы компетенции студентов-ведущих, обеспечивает корректность профессиональных комментариев и отвечает на вопросы, выходящие за рамки подготовки студента-ведущего.

Непосредственное проведение станций и практикумов поручается студентам актива психологической службы, прошедшим предварительную подготовку по содержанию и методике проведения соответствующего модуля. Для модулей, затрагивающих суицидальный риск и тревожные состояния, обязательным условием является работа студента-ведущего под руководством психолога службы.

Для отдельных модулей привлекаются внешние специалисты: представитель городского кризисного центра (подготовка и проведение практикума по распознаванию кризисных состояний), а также приглашённые практикующие специалисты и выпускники кафедры – психолог системы МВД, психиатр-психоаналитик, медицинский психолог, специалист в области судебной экспертизы. Для практических станций финального модуля привлекаются специалист телесно-ориентированного подхода и специалист юнгианской ориентации.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- банк ситуационных кейсов с прописанными вариантами ответов и обоснованием (6–8 кейсов на модуль);
- индивидуальные бланки для фиксации решений участников;
- презентационные материалы к каждому модулю;
- информационные памятки о критериях выбора психолога и профессионально-этических границах;
- бланк индивидуального плана безопасности по модели Стэнли-Брауна, информационные материалы о признаках суицидального риска, алгоритм первичного реагирования, карта маршрутизации к службам кризисной помощи;
- памятка с упражнениями осознанности и схема восьминедельной программы MBSR;
- карточки построек для упражнения «Архитектор», образец фигуры Остера-Рея, стимульный материал для процедуры «16 ассоциаций», материалы для арт-терапевтической станции.

Требования к материально-технической оснащённости организации

Помещения для групповой и индивидуальной работы (с возможностью параллельной работы нескольких станций в рамках финального модуля), открытая площадка для интерактивных форматов, ноутбук, проектор или экран.

Для практических станций финального модуля дополнительно необходимы: ватман и маркеры, элементы для оформления лабиринта, комплекты головоломок, башенка или балансир с элементами различной массы, LEGO-конструктор, художественные материалы и конверты для хранения индивидуальных работ участников.

Требования к информационной обеспеченности организации

Актуальная информация о действующей в городе системе кризисной и специализированной психологической помощи – контактные данные служб, порядок обращения и маршрутизация, регулярно уточняемые психологической службой совместно со специалистами кризисного центра.

Для проведения финального модуля необходим доступ к сведениям о профессиональной деятельности преподавателей кафедры и приглашённых специалистов, которые представляются участникам в ходе мероприятия.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.

Использованные в программе модели и подходы (Safety Planning Intervention – план безопасности Стэнли-Брауна; программа снижения стресса на основе осознанности MBSR) сопровождаются указанием источника и авторства в тексте программы и списке литературы.

Использование онлайн-курса MBSR Дэйва Поттера в программе «Искусство быть рядом» полностью соответствует правилам заимствования, так как ресурс является бесплатным и открытым для некоммерческого образовательного использования, что прямо заявлено его автором. В тексте программы дана полная и точная ссылка на первоисточник с указанием автора, названия, формата, URL-адреса и даты обращения, а также четко обозначено, что студент-ведущий проходит полный 8-недельный курс, после чего использует

лишь отдельные практики в ознакомительных целях, не выдавая их за самостоятельную методику и не присваивая авторство. Таким образом, соблюдены требования академической честности, этические нормы и условия использования, установленные создателем курса.

Кейсы, сценарии станций, бланки и раздаточные материалы разработаны автором самостоятельно.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПРИ НАЛИЧИИ – СРОК АПРОБАЦИИ, КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ И ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ)

Практическая апробация элементов модуля программы «Искусство быть рядом» состоялась **в период с 17 ноября по 21 ноября 2025 года** в рамках Недели психологии Южно-Уральского государственного медицинского университета.

Видеоматериалы, подтверждающие практическую апробацию программы «Искусство быть рядом»: https://vk.ru/wall-229799094_180

Материалы были взяты из официальной группы в ВКонтakte «Психологическая служба ЮУГМУ».

Апробация была направлена на проверку реализуемости предложенной модели, востребованности её содержания студентами, эффективности сочетания профессионального просвещения и практической деятельности, а также возможности формирования устойчивого студенческого актива психологической службы.

В мероприятии в 2025 году приняли участие **137 человек**, включая **46 студентов первого курса**, для которых был организован специальный блок профессионального погружения, **14 студентов старших курсов**, участвовавших в организации мероприятия, **4 выпускника кафедры**, выступивших в качестве профессиональных спикеров, и **13 преподавателей кафедры**, из которых 3 непосредственно участвовали в проведении практических станций.

В ходе апробации была проверена основная организационно-содержательная модель программы: сочетание профессионального лектория, в котором выпускники представляли реальные профессиональные траектории, и практического блока, в котором студенты первого курса включались в интерактивные психологические практики и междурсовое взаимодействие. Студенты старших курсов при этом выступали не только в качестве участников, но и в качестве организаторов, кураторов и помощников ведущих. Таким образом, была апробирована модель распределения профессиональных и организационных ролей внутри студенческого сообщества.

Одним из наиболее значимых результатов стало **последующее включение первокурсников в деятельность психологической службы**. По итогам мероприятия **18 из 46 первокурсников** присоединились к активу психологической службы для последующего участия в её деятельности. Это составляет **39,1%** от числа первокурсников – участников специального блока. Данный показатель имеет особое значение для оценки программы, поскольку

отражает не только непосредственный интерес к мероприятию, но и переход от разового участия к дальнейшей добровольной активности.

Таким образом, апробация 2025 года позволила подтвердить **реализуемость, востребованность и потенциал программы как модели студенческой инициативы**, объединяющей психологическое просвещение, профессиональную ориентацию, практическую деятельность и межкурсовое взаимодействие.

При этом результаты апробации рассматриваются как **первичный этап оценки эффективности**, поскольку в 2025 году не применялась стандартизированная количественная система оценки психологических и образовательных результатов. В связи с этим при последующей реализации программы предусмотрено введение письменной анонимной анкеты обратной связи с количественной оценкой отдельных компонентов программы.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белова А. Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. М.: Антидор, 2002. 440 с.
2. Брайан К. Дж. Когнитивно-поведенческая терапия для предотвращения суицида. Киев: Диалектика, 2021. 466 с.
3. Голубев А. М., Дорошева Е.А. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности [Электронный ресурс] // СПЖЕ электрон. науч. журн. 2018. № 69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-primeneniya-russkoyazychnoy-versii-pyatifaktornogo-oprosnika-osoznannosti> (дата обращения: 03.09.2026).
4. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 4(12). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n4-12/343-gordeeva12.html> (дата обращения: 03.09.2026)
5. Золотарева А. А. Психометрическая оценка русскоязычной версии шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) // Психологический журнал. 2021. № 5. С. 89–101.
6. Копытин А. И. Арт-терапия: теория и практика : учебное пособие для вузов. М.: Лань, 2024. 368 с.
7. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 366 с.
8. Кузнецова Е. А., Зиновьева Е. В., Розанов В. А., Костромина С. Н., Перспективы использования модели «равный – равному» в профилактике суицидального поведения среди студенческой молодежи // СУИЦИДОЛОГИЯ. 2026. № 17, 1 (62). С. 94-113
9. Надточий Ю. Б. Командообразование : задания, тесты, игры : учебно-методическое пособие. М.: Дашков и К°, 2020. 86 с.

10. Надточий Ю. Б. Командообразование. Практикум : учебное пособие. М.: Дашков и К, 2022. 108 с.
11. Поттер Д. Онлайн курс снижения стресса на основе осознанности (Online Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) [Электронный ресурс] // MBSR Онлайн [сайт]. URL: <https://palousemindfulness.com/ru/index.html> (дата обращения: 03.09.2026).
12. Распопин Е. В. Психологическая диагностика и коррекция суицидального риска : учебное пособие. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2019. 64 с.
13. Рузинова В.М., Киселева М.Г., Волель Б.А., Кушу З.Р. Краткосрочная программа терапии тревожных расстройств методами формирования осознанности с использованием БОС: пилотное исследование // Клиническая и специальная психология. 2025. № 14(1). С. 169–183.
14. Ситников В. Л., Комарова А. В., Слотина Т. В. Психология и педагогика командообразования : учебное пособие для СПО. Санкт-Петербург: Лань, 2023. 192 с.
15. Стенли Б., Браун Г. План безопасности Стенли-Брауна [Электронный ресурс] // Stanley Brown Safety Plan: [сайт]. URL: <https://suicidesafetyplan.com/stanley-brown-safety-plan-translations/> (дата обращения: 03.09.2026).
16. Юнацкевич П. И. Основы психолого-педагогической диагностики и коррекции суицидального поведения. Санкт-Петербург: ВИКА им. Можайского, 1998. 180 с.
17. Kabat-Zinn J. MBSR Curriculum & Teaching Guide v.1.1. [Электронный ресурс] // OSF [сайт]. [2025]. URL: <https://osf.io/tckb3/files/mbvdk> (дата обращения: 03.09.2026).
18. Santorelli S. F. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide [Электронный ресурс] // OSF [сайт]. [2017]. URL: <https://mbsr.website/sites/default/files/docs/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf> (дата обращения: 03.09.2026).
19. Stanley B. Comparison of the Safety Planning Intervention With Follow-up vs Usual Care of Suicidal Patients Treated in the Emergency Department // JAMA Psychiatry. 2018. Vol. 75, No. 9. p. 894–900.
20. Weems C. F. Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical analysis // Anxiety, Stress & Coping. 2004. Vol. 17, No. 4. p. 383–399.

14. ПРИЛОЖЕНИЕ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Приложение А

АНКЕТА

участника форума «Искусство быть рядом»

Количество вопросов: 48

Время заполнения: 7–10 минут

Уважаемый участник!

Анкета обратной связи участника форума «Искусство быть рядом»

*Опрос является **анонимным**. Фамилия, имя, отчество, номер группы и иные сведения, позволяющие идентифицировать участника, не запрашиваются.*

*Результаты будут представлены **только в обобщённом виде** и использованы для оценки эффективности программы форума, совершенствования её содержания и подготовки конкурсных и исследовательских материалов.*

*Пожалуйста, отвечайте на вопросы, исходя из собственного опыта и представлений. В вопросах, где это указано, можно выбрать **несколько вариантов ответа**.*

ЧАСТЬ 1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. На каком курсе Вы обучаетесь?

- ☐ 1 курс
- ☐ 2 курс
- ☐ 3 курс
- ☐ 4 курс
- ☐ 5 курс
- ☐ 6 курс

2. Ваш возраст:

- ☐ До 18 лет
- ☐ 18–22 года
- ☐ 23–27 лет
- ☐ 28–32 года
- ☐ 33–37 лет
- ☐ 38–42 года
- ☐ 43–47 лет
- ☐ 48 лет и старше

3. Ваш пол:

- ☐ Женский
- ☐ Мужской

4. Является ли обучение по специальности «Клиническая психология»

Вашим первым профессиональным образованием?

- ☐ Да

- Нет

5. Если обучение по специальности «Клиническая психология» не является Вашим первым профессиональным образованием, укажите сведения о предыдущем образовании

Уровень образования:

- Среднее профессиональное образование
- Высшее образование – бакалавриат
- Высшее образование – специалитет
- Высшее образование – магистратура
- Другое: _____

Направление подготовки / специальность:

6. Есть ли среди Ваших близких, родственников люди, работающие в сфере психологии?

- Да
- Нет

7. Что повлияло на выбор специальности, на которой вы сейчас обучаетесь?

Можно выбрать несколько вариантов ответа (не более трёх)

- ☐ Интерес к психологии возник ещё в школе
- ☐ Участие в профориентационных мероприятиях
- ☐ Участие в олимпиадах, конкурсах или других мероприятиях по психологии
- ☐ Желание решить свои проблемы
- ☐ Рекомендации или рассказы знакомых
- ☐ Пример родственников
- ☐ Социальные сети, видео психологов
- ☐ Книги, фильмы, подкасты о психологии
- ☐ Желание лучше разобраться в себе
- ☐ Желание помогать людям
- ☐ Опыт обучения или работы в другой профессиональной сфере
- ☐ Другое: _____

8. Принимали ли Вы участие в мероприятии «Искусство быть рядом» в прошлом году?

- Да
 - Нет
-

ЧАСТЬ 2. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ

Инструкция

Пожалуйста, оцените степень своего согласия с каждым утверждением.

1 – совершенно не согласен(на)

2 – скорее не согласен(на)

3 – затрудняюсь ответить / не могу определиться

4 – скорее согласен(на)

5 – полностью согласен(на)

9. Я имею представление о различных направлениях профессиональной деятельности, доступных клиническому психологу после окончания обучения (работа с детьми, реабилитация взрослых, работа с людьми с ментальными особенностями и т.д.)

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

10. Я имею представление, чем отличается профессиональная деятельность клинического психолога в различных сферах практики (в медицинской организации, судебной системе, образовании, работе с детьми и подростками, корпоративной сфере и др.)

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

11. Я имею представление, какие дополнительные знания, навыки и специализированное обучение могут потребоваться для работы в выбранной мной профессиональной сфере

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

12. Я имею представление, где студент, обучающийся по специальности «Клиническая психология», может получить первый практический опыт ещё во время обучения

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

13. Я имею представление о том, какие возможности существуют у студентов в реализации собственных психологических проектов

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

14. Я имею представление о том, какие возможности существуют у студентов, которые хотят заниматься научно-исследовательской деятельностью

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

15. Я имею представление о том, как получить опыт проведения образовательных и просветительских мероприятий в период обучения.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

ЧАСТЬ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ

Используйте ту же шкалу:

1 – совершенно не согласен(на)

2 – скорее не согласен(на)

3 – затрудняюсь ответить / не могу определить

4 – скорее согласен(на)

5 – полностью согласен(на)

16. Я могу назвать направления профессиональной деятельности клинического психолога, которые представляют для меня личный интерес

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

17. Я представляю, в какой профессиональной сфере хотел(а) бы развиваться после окончания обучения

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

18. Я понимаю, какие профессиональные компетенции мне необходимо развивать для работы в интересующей меня сфере

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

19. Я представляю последовательность основных шагов, которые могу предпринять для профессионального развития уже во время обучения в университете

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

20. Я вижу себя работающим(ей) в сфере клинической психологии после окончания университета

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

21. Я получал во время обучения информацию о различных профессиональных направлениях и возможностях развития клинического психолога

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

22. Я получал во время обучения информацию о возможностях участия студентов в научно-исследовательской деятельности

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

23. Я получал во время обучения информацию о возможностях получения практического опыта вне обязательной учебной практики

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

ЧАСТЬ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СООБЩЕСТВО И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ СВЯЗИ

1 – совершенно не согласен(на)

2 – скорее не согласен(на)

3 – затрудняюсь ответить / не могу определиться

4 – скорее согласен(на)

5 – полностью согласен(на)

24. Я ощущаю себя частью профессионального сообщества студентов, обучающихся по специальности "Клиническая психология"

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

25. Я знаю студентов старших курсов, к которым могу обратиться с вопросами, связанными с обучением

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

26. Я знаю студентов старших курсов, к которым могу обратиться с вопросами о профессиональном развитии

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

27. Я знаю преподавателей кафедры, к которым могу обратиться с вопросами о научной или проектной деятельности

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

28. Я знаю, где могу получить информацию о профессиональных, научных и волонтерских проектах для студентов

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

29. Я вижу возможности для профессионального общения с выпускниками кафедры и практикующими клиническими психологами

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

30. Я знаю, к кому могу обратиться, если хочу предложить собственный проект или инициативу

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

ЧАСТЬ 5. ГОТОВНОСТЬ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1 – совершенно не согласен(на)

2 – скорее не согласен(на)

3 – затрудняюсь ответить / не могу определиться

4 – скорее согласен(на)

5 – полностью согласен(на)

31. Я готов(а) участвовать в профессиональных проектах университета

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

32. Я готов(а) участвовать в волонтерских проектах в сфере психологии

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

33. Я заинтересован(а) в участии в научно-исследовательских проектах

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

34. Я готов(а) самостоятельно искать возможности для получения профессионального опыта

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

35. Я готов(а) предложить собственную идею или проект для реализации в университете

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5

ЧАСТЬ 6. УЧАСТИЕ В ПРОГРАММЕ

36. В каких мероприятиях программы Вы приняли участие в рамках Недели психологии?

Можно выбрать несколько вариантов ответа.

☐ Интерактивная станция по профессиональной этике и работе психолога в цифровой среде

☐ Практикум по распознаванию суицидального риска и созданию плана безопасности

☐ Лекция-беседа о практиках осознанности и программе MBSR

- ☐ Воркшоп по использованию искусственного интеллекта и цифровых инструментов в обучении
- ☐ Финальный профессиональный форум «Искусство быть рядом»
- ☐ Другое: _____

37. Какие элементы финального форума Вы посетили?

Можно выбрать несколько вариантов ответа.

- ☐ Лекторий выпускников кафедры
- ☐ Практикум по телесно-ориентированному подходу
- ☐ Практикум по работе со сновидениями
- ☐ Арт-практикум
- ☐ Тим-билдинг
- ☐ Свободная зона профессионального общения
- ☐ Создание работы для «капсулы времени»
- ☐ Другое: _____

ЧАСТЬ 7. РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ

38. Какой опыт Вы получили благодаря участию в форуме «Искусство быть рядом»?

Можно выбрать несколько вариантов ответа.

- ☐ Узнал(а) о новых направлениях профессиональной деятельности клинического психолога
- ☐ Узнал(а), к кому могу обратиться по вопросам, связанными с возможностью участия/организации собственного проекта
- ☐ Узнал(а) о возможностях прохождения практики
- ☐ Познакомился(ась) с практикующим психологом
- ☐ Познакомился(ась) с преподавателем кафедры
- ☐ Познакомился(ась) со студентами других курсов
- ☐ Узнал(а) о научных проектах
- ☐ Узнал(а) о волонтерских проектах
- ☐ Почувствовал(а) причастность к психологическому сообществу
- ☐ Узнал(а) о возможностях участия в деятельности психологической службы
- ☐ Попробовал(а) профессиональный метод или подход, с которым ранее не был(а) знаком(а)
- ☐ Почувствовал(а) себя более уверенно в окружении новых людей
- ☐ Получил(а) идею для собственного проекта
- ☐ Определил(а) профессиональное направление, которое хотел(а) бы изучить подробнее
- ☐ Узнал(а) о возможности прохождения практики или получения профессионального опыта у приглашённых специалистов
- ☐ Другое: _____

ЧАСТЬ 8. ОТЛОЖЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данный раздел рекомендуется использовать при повторном опросе через несколько месяцев после завершения программы.

39. Принимали ли Вы участие в деятельности психологической службы после форума «Искусство быть рядом»?

- ☐ Да
- ☐ Нет
- ☐ Пока нет, но планирую

40. Принимали ли Вы участие в волонтерских проектах после форума «Искусство быть рядом»?

- ☐ Да
- ☐ Нет

41. Принимали ли Вы участие в научном или исследовательском проекте после форума «Искусство быть рядом»?

- ☐ Да
- ☐ Нет

42. Предлагали ли Вы собственную проектную или исследовательскую идею после форума «Искусство быть рядом»?

- ☐ Да
- ☐ Нет

43. Использовали ли Вы полученный во время форума контакт для решения учебного или профессионального вопроса?

- ☐ Да
- ☐ Нет

ЧАСТЬ 9. ОТКРЫТАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

44. Какой элемент форума оказался для Вас наиболее полезным? Почему?

45. Что нового Вы узнали, чему научились или что попробовали благодаря форуму?

46. Каких профессиональных тем или форматов Вам не хватило в форуме?

47. Какие изменения Вы предложили бы внести в программу форума следующего года?

48. Если участие в форуме повлияло на Ваше отношение к профессии клинического психолога, расскажите, пожалуйста, каким образом.

МОЙ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

Рабочий бланк тренинга

Имя участника

Дата

1

Предупреждающие признаки

Мысли, образы, настроение, ситуации или поведение – всё то, что обычно предшествует кризису

2

Внутренние стратегии совладания

Что я могу сделать сам, без чьей-либо помощи, чтобы отвлечься и снизить напряжение

3

Люди и места для отвлечения

С кем я могу поговорить и куда пойти, чтобы отвлечься, не обсуждая кризис напрямую

4

Люди, к которым я могу обратиться за помощью

Кому я могу прямо сказать, что мне тяжело, и попросить о поддержке. Имя и телефон

5

Специалисты и службы

Врач, психолог, кризисная линия, ближайшая скорая помощь. Имя, номер, адрес

6

Как сделать среду безопаснее

Что убрать или ограничить в доступе на время кризиса, и кто мне в этом поможет

Ради чего стоит держаться
