

Тюменский Государственный
Университет претендует на участие в двух
номинация:

Номинация 2. «Студенческие
инициативы»: программы Недели
психологии с активным участием студентов

**ПРОГРАММА НА ДЕНЬ ПСИХОЛОГИИ 2026 ГОДА
«ПСИХОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС: ИССЛЕДУЙ, ПОЧУВСТВУЙ,
ПОЙМИ»**

ФГАОУ ВО «Тюменский Государственный Университет»

Андреева Ольга Станиславовна — доцент департамента психологии
и дефектологии.

Олькова Анна Александровна — психолог Управления молодежной
политики;

ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современное психологическое образование выходит за рамки традиционных лекций и семинаров. Сегодня особенно востребованы интерактивные форматы [1, с. 113], которые позволяют не только знакомить участников с достижениями психологической науки, но и вовлекать их в исследовательскую, практическую и просветительскую деятельность. Одновременно возрастает интерес студентов к вопросам психологического благополучия, профилактики эмоционального выгорания, развития навыков саморегуляции и осознанного отношения к собственному психическому здоровью [2, с. 171].

Предлагаемая программа «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми» разработана как комплексное научно-просветительское мероприятие, объединяющее образовательные, практические и исследовательские активности. В основу программы положен формат психологического квеста, который позволяет участникам самостоятельно выбирать маршрут, знакомиться с современными направлениями психологической науки, принимать участие в исследованиях, посещать интерактивные мастер-классы и дискуссионные площадки.

Особенностью программы является интеграция научной и практической деятельности студентов разных уровней подготовки. Бакалавры, магистранты и аспиранты получают возможность представить собственные исследования, привлечь участников к прохождению научных опросов и тем самым расширить эмпирическую базу своих работ. Одновременно магистранты выступают в роли ведущих мини-тренингов и психологических практикумов, направленных на развитие навыков эмоциональной саморегуляции, профилактики выгорания, повышения психологической грамотности и формирование культуры обращения за психологической помощью.

Отдельное внимание уделяется созданию пространства открытого профессионального диалога. Серия круглых столов, посвященных различным направлениям психологического консультирования, позволяет познакомить участников с разнообразием современных психологических подходов, обсудить их возможности и ограничения, а также способствует развитию профессионального сообщества внутри университета.

ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Предполагаемая целевая аудитория программы, состоит из абитуриентов и обучающихся других направлений подготовки. Программа ориентирована преимущественно на студентов в возрасте 17-21 лет, для которых актуальны вопросы профессионального самоопределения, эмоционального благополучия, профилактики стресса и выгорания, развития коммуникативных навыков и формирования психологической культуры [3, с. 2]. Особое внимание уделяется вовлечению обучающихся в научно-исследовательскую деятельность

посредством участия в психологических исследованиях и популяризации современной психологической науки.

ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Целью программы, является: создание интерактивного научно-просветительского пространства, способствующего популяризации психологической грамотности и формированию культуры заботы о психологическом благополучии.

Задачи программы:

1. познакомить участников с современными направлениями психологической науки и практики;
2. создать условия для участия обучающихся в научных психологических исследованиях;
3. Развивать навыки эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и психологического консультирования;
4. Предоставить студентам возможность представить результаты собственных исследований;
5. Познакомить участников с различными направлениями психологического консультирования;
6. Создать площадку для профессионального общения студентов, преподавателей и практикующих специалистов;
7. Популяризировать психологическое образование среди студентов университета.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа основана на современных научных представлениях о психологическом благополучии личности, принципах научной психологии, компетентностном и деятельностном подходах в образовании.

Методическую основу составляют:

1. деятельностный подход А.Н. Леонтьев;
2. культурно-исторический подход Л.С. Выготский;
3. компетентностный подход в высшем образовании;
4. принципы доказательной психологии;
5. современные исследования психологического благополучия, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости и психологической грамотности.

При реализации программы используются:

1. интерактивные образовательные технологии;
2. игровые технологии, в частности квест;
3. технологии групповой дискуссии;
4. мастер-классы;
5. психологический тренинг;
6. научно-просветительские мероприятия;
7. цифровые технологии: мультимедийные материалы, онлайн-опросы.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации: 1 день.

Общая продолжительность 8 академических часов.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап: формирование организационного комитета; разработка программы; согласование площадок; регистрация участников; подготовка материалов; привлечение студентов-исследователей.
2. Основной этап: психологический квест; научные стенды; мастер-классы; тренинги; круглые столы; интерактивные площадки; психологические акции.
3. Заключительный этап; сбор обратной связи; анализ эффективности; подведение итогов; подготовка фото- и видеоотчета; публикация результатов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. увеличение интереса студентов к психологической науке;
2. повышение уровня психологической грамотности участников;
3. вовлечение студентов в научно-исследовательскую деятельность;
4. расширение взаимодействия между студентами различных уровней подготовки;
5. развитие профессиональных компетенций студентов-психологов;
6. повышение информированности о психологической помощи;
7. формирование позитивного отношения к вопросам психологического здоровья.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. количество зарегистрированных участников;
2. количество посетителей отдельных площадок;

3. количество студентов, принявших участие в исследованиях;
4. количество представленных научных проектов;
5. посещаемость тренингов и круглых столов;
6. результаты анкет обратной связи;
7. уровень удовлетворенности участников;
8. количество публикаций и информационных материалов в социальных сетях и на сайте университета.

Таким образом, предлагаемая программа сочетает элементы научной конференции, интерактивного квеста, психологического фестиваля и просветительской акции. Такой формат обеспечивает высокую вовлеченность участников, способствует популяризации психологической науки, развитию исследовательской культуры студентов и формированию позитивного отношения к вопросам психологического здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Продолжительность	Ответственные	Планируемый результат
1	Торжественное открытие «Дня психологии»	Открытие форума	30 мин	Организационный комитет	Ознакомление участников с программой мероприятия
2	Психологический квест «Путешествие по психике»	Интерактивный квест	В течении дня	Студенты-волонтеры, магистранты	Повышение интереса к психологии, развитие психологической грамотности
3	Научная площадка «Стань участником исследования»	Научная выставка	В течении дня	Студенты, аспиранты, научные руководители	Популяризация научной деятельности, сбор эмпирических данных
4	Психологическая лаборатория	Мини-тренинги	По расписанию	Магистранты	Развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта

5	Интерактивная акция «Коробка поддержки»	Психологическая активность	В течении дня	Волонтеры	Создание атмосферы взаимной поддержки
6	Круглые столы «Подходы в психологическом консультировании».	Дискуссионная площадка	60-90 мин	Преподаватели, магистранты	Знакомство с современными направлениями и консультирования <u>В нашем случае, мы отказались от проведения круглых столов.</u>
7	Психологическое кафе	Место отдыха	60 мин	Психологи-модераторы	Перерыв для участников мероприятия
8	Интерактивная выставка «Мифы о психологии»	Выставка	В течении дня	Студенты	Формирование научных представлений о психологии
9	«Психология за минуту»	Видеолекторий	В течении дня	Студенты	Популяризация психологических знаний
10	Интерактивная фотозона	Психологическая активность	В течении дня	Волонтеры	Рефлексия эмоционального состояния участников
11	Подведение итогов, награждение участников	Закрытие	30 мин	Организационный комитет	Рефлексия и завершение программы

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Открытие программы

Программа начинается с торжественного открытия, в ходе которого участников знакомят с целью проведения Дней психологии, тематическими площадками, правилами прохождения психологического квеста и возможностями участия в интерактивных мероприятиях. Каждому участнику выдается маршрутный лист («Паспорт исследователя»), позволяющий отслеживать прохождение тематических станций и фиксировать участие в активностях.

Модуль 2. Психологический квест «Путешествие по психике»

Центральным элементом программы является психологический квест, объединяющий все мероприятия единой игровой логикой. Участники самостоятельно проходят тематические станции, выполняют задания, знакомятся с различными направлениями психологии и получают отметки в маршрутном листе (приложение № 1).

В программу квеста могут дополнительно входить следующие станции:

1. «Познай себя»;
2. «Мир эмоций»;
3. «Когнитивные ловушки»;
4. «Мифы о психологии»;
5. «Язык невербального общения»;
6. «Психологический квиз»;
7. «Консультативная задача» - реши небольшую консультативную задачу.

В нашем случае мы добавим только одну дополнительную станцию: «мифы о психологии»

После успешного прохождения станций участники получают сертификат «Исследователь психологии» и принимают участие в розыгрыше памятных призов.

Модуль 3. Научная площадка «Стань участником исследования»

Научная площадка предоставляет возможность студентам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры представить собственные исследования в области психологии.

Каждая исследовательская площадка включает:

1. краткое описание темы исследования;
2. цель исследования;
3. информацию о научном руководителе;
4. QR-код для прохождения онлайн-опроса;
5. информационные материалы по исследуемой проблеме.

После прохождения исследования участник получает научно-популярную информацию о рассматриваемом психологическом явлении, что способствует повышению психологической грамотности и одновременно позволяет исследователям сформировать эмпирическую выборку.

Модуль 4. Психологическая лаборатория

В рамках лаборатории магистранты проводят серию интерактивных мини-тренингов продолжительностью 20-30 минут. Основные темы указаны в приложении № 3. Каждое занятие включает краткий теоретический блок, практическое упражнение и обсуждение.

Модуль 5. психологическая акция «коробка поддержки»

В течение всего мероприятия функционирует интерактивная площадка взаимной психологической поддержки. Участникам предлагается анонимно написать переживание, тревожащую мысль или сложную жизненную ситуацию и опустить ее в «Коробку доверия». Другие участники могут выбрать одну из записок и написать слова поддержки, рекомендации или пожелания автору. Полученные ответы размещаются на «Дереве поддержки».

Модуль 6. Интерактивная выставка «Мифы о психологии»

Организаторы создают стенды, в которых кратко располагается информация «Мифы о психологии». В качестве организаторов можно пригласить студентов из объединений по направлению психологии. Каждый стенд содержит утверждение, которое участники должны определить, как миф или факт. После выбора открывается научное объяснение, основанное на современных психологических знаниях.

Модуль 7. Психологическое кафе представляет собой пространство свободного общения.

Модуль 8. Videоплощадка «Психология за минуту»

В течении мероприятия демонстрируются короткие просветительские видеоролики, подготовленные студентами 2-го и 3-го курсов психологического направления.

Основные темы:

1. тревога;
2. память;
3. внимание;
4. стресс;
5. мотивация;
6. прокрастинация;
7. эмоциональный интеллект.

Модуль 10. Интерактивная фотозона

Фотозона включает интерактивные элементы, позволяющие участникам выразить свое эмоциональное состояние, поделиться ресурсами преодоления стресса и принять участие в коллективной рефлексии. В ее организации можно пригласить студентов 1-го курса.

Модуль 11. Дополнительная информация по организации «круглых столов»

В рамках программы организуется цикл круглых столов, посвященных современным направлениям психологического консультирования: гештальт-подход; психоаналитическое консультирование; клиент-центрированная терапия; транзактный анализ; экзистенциальная терапия; системная семейная терапия.

Работа круглых столов строится на анализе единого практического кейса, что позволяет участникам сравнить различные подходы к консультированию и обсудить их возможности, ограничения и сферы применения.

РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы предполагает участие специалистов, обладающих профессиональными компетенциями в области психологии, организации образовательных и просветительских мероприятий, а также навыками проведения интерактивных форм работы.

1. В реализации программы принимают участие:

1.1. преподаватели департамента психологии и дефектологии;

1.2. преподаватели и научные сотрудники, осуществляющие руководство исследовательской деятельностью обучающихся;

1.3. практикующие приглашенные психологии на территории города Тюмени.

1.4. студенты магистратуры, выступающие ведущими мини-тренингов и мастер-классов;

1.5. студенты бакалавриата и магистратуры, представляющие результаты собственных исследований;

1.6. волонтеры, обеспечивающие сопровождение участников и организацию работы интерактивных площадок.

Все перечисленные выше специалисты должны соблюдать профессионально-этические принципы деятельности психолога, обеспечивать безопасность участников и придерживаться требований действующего законодательства Российской Федерации в сфере образования и защиты персональных данных.

Перечень учебных, методических и материально-технических ресурсов:

2. для реализации программы необходимо:

2.1. Актный зал для проведения торжественного открытия и закрытия мероприятия/аудитория, рассчитанная на 120 человек;

2.2. лекционные аудитории для проведения мастер-классов и круглых столов;

2.3. просторное открытое пространство – холл второго этажа – для размещения интерактивных площадок/студенческое пространство;

2.4. помещения для проведения мини-тренингов – студенческое пространство/коворкинг.

2.5. зона отдыха участников.

3. Расходные материалы:

3.1. маршрутные листы, в виде паспорта исследователя (приложение № 1);

3.2. канцелярские принадлежности;

3.3. бейджи участников и организаторов;

3.4. карточки для психологического квеста;

3.5. карточки обратной связи (приложение № 1);

3.6. стикеры для отметки прохождения станции;

3.7. флипчарты для размещения информации об исследовании бакавра/магистра;

3.8. маркеры;

3.9. плакаты и стенды;

3.10. коробки для проведения акции «Коробка поддержки»;

3.11. призы и сувенирная продукция для участников.

4. Методические материалы:

4.1. сценарии проведения мероприятий (приложение № 2);

4.2. программы мини-тренингов (приложение № 3);

4.3. инструкции для ведущих (приложение № 2);

4.4. методические рекомендации по организации интерактивных площадок (приложение №4);

4.5. диагностические материалы (приложение № 4);

4.6. материалы для проведения психологического квеста;

4.7. оценочные листы (приложение № 1);

4.8. анкеты обратной связи (приложение № 1).

5. Требования к информационному обеспечению реализации программы. Информационное сопровождение программы осуществляется посредством использования информационно-коммуникационной инфраструктуры образовательной организации.

Для реализации программы используются:

5.1. официальный сайт образовательной организации;

5.2. официальные страницы университета и института в социальных сетях;

5.3. электронная информационно-образовательная среда университета;

5.4. доступ к электронным библиотечным системам;

5.5. сеть Интернет;

5.6. информационные стенды образовательной организации;

5.7. QR-коды для регистрации участников и прохождения научных исследований.

Информационная поддержка включает публикацию программы мероприятия, регистрацию участников, освещение хода мероприятия, размещения фото- и видеоотчетов, а также распространение итогов материалов.

6. Современные цифровые технологии. Инструменты и сервисы: при реализации программы используются современные цифровые образовательные технологии и сервисы:

6.1. онлайн-формы для регистрации участников и проведения исследований – Яндекс Формы.

6.2. QR-коды для быстрого доступа к материалам и научным исследованиям;

6.3. мультимедийные презентации;

6.4. интерактивные викторины и опросы;

6.5. электронные образовательные ресурсы;

6.6. цифровые сервисы совместной работы;

6.7. облачные хранилища данных;

6.8. официальные сайты научных организаций;

6.9. электронные библиотечные системы;

6.10. видеоматериалы, подготовленные организаторами мероприятия.

Использование цифровых технологий обеспечивает доступность информации, повышает вовлеченность участников и способствует развитию цифровых компетенций обучающихся.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Программа разработана с соблюдением требования законодательства Российской Федерации в области авторского права на интеллектуальной собственности.

При подготовке программы использованы научные и методические источники, ссылки на которые оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.5-2008. Все цитируемые материалы сопровождаются корректными библиографическими ссылками.

Авторские разработки программы, включая содержание мероприятий, сценарии интерактивных площадок, психологический квест, методические материалы и раздаточные материалы, являются результатом самостоятельной работы авторского коллектива. При использовании материалов сторонних авторов соблюдаются требования законодательства об авторском праве и правила академической добросовестности.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана для проведения в рамках научно-коммуникативного форума «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми» и на момент представления конкурсной документации находится на этапе подготовки к практической реализации. После проведения мероприятия планируется анализ эффективности программы на основании количественных и качественных показателей, включая число участников, уровень вовлеченности, результаты анкетирования и обратной связи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акунина Ю.А., Ванина О.В. Инновационные формы молодёжного досуга: тренды современности // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. 2019. №2 (33). С. 105-117.
2. Белякова Е.Г., Быков С.А. Личностные предикторы профессионального самоопределения студентов-первокурсников университета // Концепт. 2024. №7. С. 170-186.
3. Егорова И.А. Психологическое просвещение в системе профессиональной деятельности психолога // Вестник ТИУиЭ. 2010. №1. С. 1-3.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Данное приложение выглядит так, как если бы были взяты дополнительные станции.

Паспорт исследователя на День психологии

«Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми»

ФИО участника: _____

Институт, направление: _____

_____ Курс: _____

Дата участия: «__» _____ 2026 г. Номер участника: _____

Добро пожаловать!

Сегодня вы отправляетесь в увлекательное путешествие по миру психологии.

Вам предстоит:

- ✓ Пройти интерактивные станции;
- ✓ Принять участие в психологических исследованиях;
- ✓ Посетить мастер-классы;
- ✓ Познакомиться с современными направлениями психологии;
- ✓ Оставить слова поддержки другим участникам.

За выполнение каждого задания вы получаете отметку.

После прохождения всех обязательных станций вы становитесь участником розыгрыша памятных призов и получаете сертификат «Исследователь психологии».

Мой маршрут

№	Станция	Отметка
1	Познай себя	☐
2	Мир эмоций	☐
3	Когнитивные ловушки	☐
4	Язык тела	☐
5	Миф или факт?	☐
6	Научное исследование № 1	☐
7	Научное исследование № 2	☐
8	Научное исследование № 3	☐
9	Мини-тренинг	☐
10	Круглый стол/психологическое кафе	☐
11	Коробка поддержки	☐
12	Психологический квиз	☐

Мои достижения

- ☐ Посетил(а) мастер-классы
- ☐ Поучаствовал(а) в научном исследовании
- ☐ Помог(ла) другому участнику
- ☐ Узнал(а) новое направление психологии
- ☐ Нашел(ла) ответ на интересующий вопрос
- ☐ Получил(а) новые знакомства
- ☐ Сделал(а) фото в психологической фотозоне

Мои открытия

Самое интересное исследование _____

Новое, что я сегодня узнал(а) _____

Самая полезная психологическая техника _____

Что я хочу изучить подробнее? _____

Моя рефлексия

После участия в мероприятии я чувствую:

- ☐ Вдохновение
- ☐ Интерес
- ☐ Уверенность
- ☐ Спокойствие
- ☐ Воодушевление
- ☐ Любопытство
- ☐ Благодарность
- ☐ Другое: _____

Моя оценка

Насколько Вам понравилось мероприятие?

☆☆☆☆☆☆

Насколько полезными были станции?

☆☆☆☆☆☆

Порекомендуете ли Вы мероприятие друзьям?

- ☐ Да
- ☐ Нет

Поздравляем!

Вы успешно прошли маршрут исследователя!

Спасибо за участие в Днях психологии.

Ваш вклад помогает развитию психологической науки, а новые знания – лучше понимать себя и окружающих.

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-КОММУНИКАТИВНОГО ФОРУМА «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми»

Тема дня «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми»

Продолжительность: 09:30-17:30

Цели первого дня:

1. создание условий для знакомства участников с программой форума;
2. вовлечение обучающихся в научную и практическую деятельность;
3. популяризация психологической науки;
4. развитие интереса к психологическим исследованиям;
5. формирование культуры психологического благополучия.

Регистрация участников проходит 09:00-9:30.

Место проведения: Холл первого этажа в главном корпусе.

Ответственные: организационный комитет, участниками которого станут волонтеры.

Задачами организационного комитета выступают: выдача «паспорта исследователя» (приложение № 1), бейдж участника, информацию о том, куда ему необходимо пройти.

Необходимые материалы: паспорт исследователя, бейджи, ручки, программа мероприятия, ФИО участников, которые зарегистрировались на участие.

Шаблонные выражения: «Добро пожаловать на День психологии! Сегодня Вам предстоит пройти настоящий психологический квест. Здесь находится Ваш Паспорт исследователя. После прохождения каждой станции Вы будете получать отметки. Если возникнут вопросы, то обращайтесь к волонтерам в фирменных бейджах».

Фоном демонстрируются фотографии прошлых мероприятий и короткие видеоролики «Психология за минуту».

Торжественное открытие начинается 09:30-9:50.

Место проведения большая аудитория на 120 человек.

Звучит музыкальная заставка. На экране демонстрируется видеоролик о психологии.

Реплика ведущего: «Доброе утро, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на научно-коммуникативном форуме День психологии. Сегодня психология – это не только наука, но и возможность лучше понимать себя, окружающих людей и современный мир.

В течение двух дней вам предстоит стать не просто зрителями, а активными участниками большого психологического путешествия.

Вы сможете попробовать себя в роли исследователя, познакомиться с современными научными разработками, посетить мастер-классы, принять участие в психологических исследованиях, обсудить актуальные вопросы современной психологии и, возможно, открыть в себе что-то новое.

Мы надеемся, что эти два дня станут для каждого из вас временем новых открытий, интересных знакомств и профессионального вдохновения. Желаем всем ярких впечатлений!».

Далее идут приветственное слово руководителя кафедры общей и социальной психологии. Преподаватели, которые в прошлом году занимались организацией День психологии.

Запуск психологического квеста с 09:50

На сцену приглашается координатор квеста:

«Главной особенностью нашего форума станет интерактивный квест. У каждого из Вас находится Паспорт исследователя. В течение дня необходимо посетить различные площадки. За выполнение каждого задания Вы получите отметку. Для получения сертификата необходимо пройти минимум семь станций. Самые активные участники примут участие в розыгрыше памятных призов. Желаем удачи!»

Работа интерактивных площадок 10:00-16:30

Площадка 1 - Научный квест «Стань участником исследования». Во время данного события студенты бакалавриата/магистратуры представляют собственные научные исследования.

Реплики ведущего площадки: «Здравствуйтесь! Перед Вами представлены современные исследования, проводимые студентами нашего университета. Сегодня Вы можете стать частью науки. Каждый пройденный опрос помогает исследователям получить важные данные для своих выпускных квалификационных работ и научных проектов. Спасибо за Ваш вклад!»

Площадка 2 – Психологическая лаборатория.

Мини-тренинги проходят каждые 30 минут.

Пример расписания:

10:30-11:00 «Как понимать свои эмоции»

11:10-11:40 «Как справляться со стрессом»

11:50-12:20 «Профилактика эмоционального выгорания»

13:00-13:30 «Синдром самозванца»

13:40-14:10 «Принятие себя»

14:20-14:50 «Цифровая гигиена»

15:00-15:30 «Целеполагание»

15:40-16:10 «Личные границы»

Реплика ведущего тренинга: «Здравствуйте! Сегодня мы пробуем разобраться, почему наш мозг реагирует именно так, какие механизмы стоят за привычными эмоциональными реакциями и что каждый человек может сделать для поддержания собственного психологического благополучия».

Площадка 3 – Психологический квест

Пример: «Миф или факт» ведущий предлагает определить, является ли утверждение научным фактом. После ответа объясняет правильный вариант.

Реплика ведущего: «Каждый день мы сталкиваемся с большим количеством мифов в психологии. Попробуйте определить, где правда, а где распространенное заблуждение».

Площадка 4 – Психологическая акция «Коробка поддержки»

Реплика ведущего: «Иногда человеку важно быть услышанным. Если вас что-то тревожит, напишите свою мысль анонимно и опустите ее в коробку. Другие участники смогут оставить слова поддержки. Сегодня мы вместе создадим пространство заботы друг о друге».

Круглые столы 12:30-14:00

Тема: «Как разные направления психологии помогают человеку?».

Описание: Модератор приветствует участников. Каждое направление представляет один практический случай. После выступлений проводится открытая дискуссия.

Реплика модератора: «Сегодня мы рассмотрим одну жизненную ситуацию глазами представителей различных направлений психологического консультирования. Мы не будем искать единственно правильный ответ. Наша задача – показать, насколько разнообразной является современная психология».

Психологическое кафе 14:30-15:30

За столами обсуждаются темы: отношения; самооценка; профессия психолога; стресс; обучение. Каждые 20 минут участники переходят к следующему столу.

Реплика модератора: «Здесь нет правильных или неправильных ответов. Каждый участник может поделиться своим опытом или просто послушать других. Наша задача – создать пространство открытого и уважительного диалога».

Свободное посещение площадок 16:30-17:00

Участники завершают прохождение квеста. Получают последние отметки. Заполняют карточки обратной связи.

Подведение итогов первого дня 17:00-17:30

Реплика ведущего: «Первый день нашего форму подошел к концу. Сегодня Вы стали исследователями, участниками научных проектов, посетили мастер-классы и познакомились с различными направлениями современной психологии.

Но это только начало. Завтра вас ждут новые площадки, интерактивные мероприятия, финальный психологический квиз и подведение итогов нашего квеста.

Спасибо каждому за активность, искренний интерес и желание узнать новое. До встречи завтра!»

Рекомендации по первому дню:

1. За 15 минут до начала каждого мероприятия волонтеры приглашают участников к следующей площадке.
2. На каждой станции должен находиться ответственный организатор, фиксирующий прохождение этапов в «Паспорте исследователя».
3. Во время работы научных площадок рекомендуется предусмотреть сменный график дежурства студентов-исследователей.
4. В течение дня организуется фото- и видеосъемка для подготовки итогового отчета и информационных материалов.

Темы для проведения тренинговых занятий

1. Понимание тревожности: как с ней справляться?
2. Эмоциональный интеллект: как развивать и использовать в жизни?
3. Понимание и управление гневом: здоровые способы выражения эмоций.
4. Самооценка и уверенность в себе: как работать над собой?
5. Психология депрессии: когда обращаться за помощью?
6. Партнёрские отношения: как сохранять гармонию?
7. Секреты эффективного общения: как наладить контакт с окружающими?
8. Как преодолеть страх провала и начать действовать?
9. Детская психология: как поддерживать психическое здоровье ребёнка?
10. Роль медитации и внимательности в психологическом благополучии.
11. Психология успеха: как устанавливать и достигать цели?
12. Стресс и его влияние на здоровье: способы управления стрессом.
13. Технологии и психология: как они влияют на нашу психику?
14. Секреты успешного саморазвития и самопомощи.
15. Психология изменений: как адаптироваться к новым условиям?
16. Работа с травмой: методы восстановления после трудных событий.
17. Психические расстройства: мифы и реальность.
18. Психология счастья: что делает нас счастливыми?
19. Разделение на работу и личную жизнь: как найти баланс?
20. Психология старения: как сохранить психическое здоровье в пожилом возрасте?

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПЛОЩАДОК

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Интерактивные площадки являются центральным элементом программы «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми» и направлены на повышение психологической грамотности участников, популяризацию психологической грамотности участников, популяризацию психологической науки, развитие исследовательской активности обучающихся и формирование положительного отношения к вопросам психологического здоровья.

Организация каждой площадки должна обеспечивать активное участие посетителей, добровольность участия, безопасность психологического взаимодействия и доступность представляемой информации.

Поскольку проведением тренинговых занятий в рамках модуля № 3 «Психологическая лаборатория», сконцентрировано на активности студентов-магистрантов с направления «Личностное и организационное консультирование», то необходимо со стороны автора мероприятия «Психология вокруг нас: исследуй, почувствуй, пойми» необходимо создать единый шаблон, являющийся опорой для разработки сценария каждого тренингового занятия.

В связи с этим, общие требования к организации площадок, должны включать:

1. название;
2. цель;
3. краткое описание;
4. информацию о ведущем;
5. продолжительность прохождения;
6. информационный стенд или иной маркер указывающий о том, что за мероприятие проходит в данной точке;
7. материалы для выполнения задания.

Перед началом мероприятия организаторы проверяют готовность оборудования, наличие раздаточных материалов, работу QR-кодов и готовность волонтеров.

1. Научный квест «Стань участником исследования».

Целью проведения мероприятия «Стань участником исследования» - научный квест, является: популяризация научной деятельности студентов и содействие сбора эмпирических данных.

Каждый организатор стенда исследования должен указать:

- 1.1. тему исследования;
- 1.2. автора/ авторов и научного руководителя;
- 1.3. цель исследования;
- 1.4. практическая значимость исследования;
- 1.5. гипотез(а)/(ы) исследования;
- 1.6. QR-код, который ведет на прохождение тестирования.

После прохождения исследования участник получает отметку в маршрутном листе «Паспорт исследователя» (приложение № 1).

Ведущим необходимо учитывать, что большая часть участников мероприятия может не иметь психологического образования. В связи с этим не рекомендуется использовать сложную научную терминологию без дополнительного пояснения. Цель и содержание исследования необходимо объяснять понятным языком, не изменяя при этом его научного содержания.

Среднее время взаимодействия одного участника рекомендуется устанавливать в пределах 5-7 минут, если специфика конкретного исследования не требует большего времени.

При организации сбора эмпирических данных необходимо заранее определить порядок информирования участников, добровольность участия, порядок обработки полученных данных и соблюдение требований к защите персональных данных.

2. «Психологическая лаборатория».

Целью проведения модуля «Психологическая лаборатория» является предоставление участникам возможности познакомиться с практическими инструментами психологии через краткие интерактивные тренинговые занятия.

В рамках площадки могут быть представлены следующие темы:

- 2.1. распознавание и понимание эмоций;
- 2.2. профилактика эмоционального выгорания;
- 2.3. способы совладания со стрессом;
- 2.4. работа с тревогой;

- 2.5. самооценка и принятие себя;
- 2.6. синдром самозванца;
- 2.7. личные границы;
- 2.8. эффективное общение;
- 2.9. мотивация и целеполагание;
- 2.10. цифровая гигиена и баланс между онлайн- и офлайн-взаимодействием.

Каждое занятие должно разрабатываться по единой структуре:

- 2.1. название;
- 2.2. актуальность выбранной темы;
- 2.3. цель;
- 2.4. задачи;
- 2.5. целевая аудитория;
- 2.7. продолжительность;
- 2.8. необходимое оборудование и материалы;
- 2.9. краткий теоретический блок;
- 2.10. практическое упражнение;
- 2.11. обсуждение результатов упражнения;
- 2.12. рефлексия;
- 2.13. ожидаемый результат.

Продолжительность одного мини-тренинга рекомендуется устанавливать в пределах 20-30 минут.

Ведущий должен соблюдать баланс между теоретической и практической частями занятия. Теоретический материал должен занимать ограниченное время, поскольку основной задачей интерактивной площадки является непосредственное включение участников в практическую деятельность.

В рамках мероприятия не допускается постановка психологических диагнозов, интерпретация личных особенностей участников без соответствующей диагностической процедуры, принуждение к раскрытию личного опыта и проведение индивидуального психологического консультирования.

3. Психологический квест

Целью проведения психологического квеста является повышение интереса к психологии посредством игровых и интерактивных форматов.

Квест состоит из отдельных станций, объединенных общей тематикой и единой системой прохождения. Внимание необходимо выбрать то количество станций, которые возможны для реализации. Реализация зависит от того, сколько волонтеров (студентов из психологических объединений согласятся на участие).

3.1. Возможные станции:

- 3.1.1. «Угадай эмоцию»;
- 3.1.2. «Психологический миф или факт»;
- 3.1.3. «Когнитивные ловушки»;
- 3.1.4. «Язык тела»;
- 3.1.5. «Психология памяти»;
- 3.1.6. «Психологический кейс»;
- 3.1.7. «Психологический квиз»;
- 3.1.8. «Что бы сделал психолог?»;

3.2. Для каждой станции необходимо заранее подготовить:

- 3.2.1. название;
- 3.2.2. инструкцию для ведущего;
- 3.2.3. инструкцию для участника;
- 3.2.4. карточки с заданиями;
- 3.2.5. правильные ответы или критерии выполнения;
- 3.2.6. материалы для проведения;
- 3.2.7. способ фиксации прохождения.

Задания должны соответствовать возрасту и образовательному уровню участников.

Ведущий не должен оценивать личность участника или давать психологические характеристики на основании его ответа. Основное внимание уделяется объяснению психологического содержания задания.

После успешного выполнения задания участник получает отметку в «Паспорте исследователя».

4. Акция «Коробка поддержки».

Целью акции является создание пространства взаимной поддержки участников мероприятия и развитие культуры внимательного и уважительного отношения к эмоциональному состоянию других людей.

4.1. Для проведения акции необходимо подготовить две зоны:

4.1.1. «Оставь то, что тебя тревожит»;

4.1.2. «Поделить словами поддержки».

Участнику предлагается анонимно написать на карточке мысль, переживание или ситуацию, которая вызывает у него эмоциональное напряжение.

После этого карточка помещается в специальную коробку.

Другой участник может выбрать одну из анонимных записей и оставить на ней слова поддержки.

4.2. Ведущему необходимо заранее объяснить правила участия:

4.2.1. участие является добровольным;

4.2.2. карточки не должны содержать персональных данных;

4.2.3. не допускаются оскорбления, угрозы и дискриминационные высказывания;

4.2.4. запрещается предпринимать попытки установить автора записи;

4.2.5. участники не дают друг другу медицинских или психологических рекомендаций;

4.2.6. ответы должны носить поддерживающий и уважительных характер.

При наличии записей, содержащих сообщения о непосредственной угрозе жизни или безопасности человека, организаторы не должны публично размещать такую запись, поскольку подобные ситуации требуют отдельного рассмотрения ответственным специалистом в соответствии с установленным порядком реагирования.

5. Круглые столы

Целью проведения круглых столов является знакомство участников (ведущие тренингов, стендовых площадок, приглашенные спикеры - людей с психологическим образованием или обучающихся на данном направлении,

которые присоединяются на данное событие, после проведения общих мероприятий) с различными направлениями психологического консультирования и демонстрация различий в понимании одной и той же психологической проблемы в рамках различных теоретических подходов.

5.1. В рамках программы могут быть представлены:

- 5.1.1. гештальт-подход;
- 5.1.2. психоаналитический подход;
- 5.1.3. клиент-центрированный подход;
- 5.1.4. транзактный анализ;
- 5.1.5. когнитивно-поведенческий подход;
- 5.1.6. экзистенциальный подход;
- 5.1.7. системная семейная терапия;
- 5.1.8. коучинг.

Для обеспечения сопоставимости выступлений рекомендуется использовать учебный кейс.

Например:

«Студент испытывает выраженное напряжение перед экзаменами, откладывает подготовку, сомневается в собственных способностях и боится не оправдать ожидания окружающих».

Каждый представитель подхода описывает возможным взгляд на ситуацию, основные направления работы и используемые профессиональные инструменты.

5.2. Круглый стол должен включать:

- 5.2.1. представление темы;
- 5.2.2. представление участников;
- 5.2.3. описание кейса;
- 5.2.4. выступление представителей различных подходов;
- 5.2.5. обсуждение;
- 5.2.6. вопросы аудитории;
- 5.2.7. итоговую рефлексию.

Модератор следит за соблюдением регламента и обеспечивает равные возможности для выступления участников.

6. Психологическое кафе

Целью проведения психологического кафе является создание пространства для неформального общения, обмена мнениями и обсуждения актуальных для студентов психологических и социальных вопросов.

6.1. Для организации площадки формируются тематические столы:

6.1.1. «Отношения»;

6.1.2. «Самооценка»;

6.1.3. «Стресс и эмоциональное состояние»;

6.1.4. «Учеба и мотивация»;

6.1.5. «Профессия психолога»;

6.1.6. «Общение и личные границы».

За каждым столом находится модератор.

Продолжительность одного обсуждения рекомендуется устанавливать в пределах 15-20 минут.

После завершения временного интервала участники могут перейти к другому тематическому столу.

Модератор заранее подготавливает 3-5 вопрос для обсуждения.

Например:

«Что помогает Вам восстанавливаться после напряженного учебного дня?»

«Что для Вас означает здоровая самооценка?»

«Как понять, что общение с человеком стало для Вас некомфортным?»

«Что помогает сохранять мотивацию при длительной работе над целью?»

Модератор не должен превращать обсуждение в индивидуальную консультацию. Его задача заключается в поддержании безопасного пространства для группового обсуждения и соблюдения правил взаимодействия.

7. Интерактивная выставка «Мифы о психологии»

Целью площадки является формирование критического отношения к распространенным представлениям о психологии и повышение психологической грамотности участников.

На стендах размещаются утверждения, относящиеся к распространенным психологическим мифам. Например:

«Психолог читает мысли»

«Психолог всегда дает советы»

«Психолог может поставить диагноз после одного разговора»

«Депрессия – это просто плохое настроение»

«Психолог может самостоятельно решить собственные проблемы»

Участнику сначала предлагается самостоятельно определить, является ли утверждение достоверным.

После выбора открывается информационная карточка с пояснением.

При подготовке информационных материалов необходимо использовать проверяемые научные источники и избегать категоричных утверждений, если вопрос является дискуссионным в современной психологической науке.

8. Интерактивная фотозона «Сегодня я чувствую»

Целью площадки является создание дополнительного пространства эмоциональной рефлексии и вовлечения участников в тематику мероприятия. Участнику предлагается выбрать карточку с названием эмоции, которая наиболее точно отражает его состояние на момент посещения площадки. После этого участник может сделать фотографию в тематической зоне.

Дополнительно может быть организован стенд:

«Что помогает мне справляться со стрессом?»

Участники оставляют анонимные ответы на стикерах.

Полученные ответы могут использоваться для формирования итоговой визуальной композиции мероприятия.

9. Площадка «Психология за минуту»

Целью площадки является популяризация психологических знаний посредством коротких информационных видеоматериалов. Продолжительность одного ролика рекомендуется устанавливать до 60 секунд.

9.1. Темами могут выступать:

9.1.1. что такое тревога;

9.1.2. почему возникает стресс;

9.1.3. что такое прокрастинация;

- 9.1.4. как работает память;
- 9.1.5. что такое когнитивные искажения;
- 9.1.6. почему человек испытывает эмоции;
- 9.1.7. зачем нужны личные границы;
- 9.1.8. чем психолог отличается от психиатра;
- 9.1.9. что такое психологическое консультирование.

При подготовке видеоматериалов необходимо отделять научно подтвержденную информацию от авторского мнения и популяризаторских интерпретаций.

10. Организация отметок и маршрутизации участников.

Для объединения всех площадок в единую игровую систему используется «Паспорт исследователя» (приложение № 1)

При входе участник получает маршрутный лист.

После прохождения площадки ответственный организатор ставит отметку.

10.1. Для удобства учета рекомендуется использовать разные обозначения для различных типов активности (отдельные наклейки на каждую тему):

- 10.1.1. научное исследование;
- 10.1.2. тренинговое занятие;
- 10.1.3. круглый стол;
- 10.1.4. психологическое кафе.

Количество необходимых отметок и условия получения итогового сертификата устанавливаются организационным комитетом до начала мероприятия.

11. Общие требования к работе ведущих:

- 11.1. заранее ознакомиться со сценарием мероприятия;
- 11.2. знать цель и содержание своей площадки;
- 11.3. соблюдать установленный регламент;
- 11.4. понятно объяснять инструкции;
- 11.5. поддерживать уважительную атмосферу;
- 11.6. не допускать дискриминационных и оскорбительных высказываний;

11.7. не давать участникам психологических диагнозов;

11.8. не требовать от участников раскрытия личной информации;

11.9. соблюдать конфиденциальность полученной информации;

11.10. при возникновении нестандартной ситуации обращаться к ответственному координатору мероприятия.

Перед началом работы ведущий должен проверить наличие всех необходимых материалов и убедиться в работоспособности оборудования.

12. Требования к информационным материалам.

Информационные материалы должны быть:

12.1. понятными для участников без специального психологического образования;

12.2. структурированными и визуально читаемыми;

12.3. соответствующими тематике мероприятия;

12.4. основанными на проверяемой информации.

При использовании результатов научных исследований, диагностических методик, статистических данных или цитат необходимо указывать источник.

13. Оценка эффективности интерактивных площадок.

Для оценки эффективности программы рекомендуется использовать совокупность количественных и качественных показателей.

13.1. К количественным показателям относятся:

13.1.1. количество зарегистрированных участников;

13.1.2. количество участников, посетивших каждую площадку;

13.1.3. количество участников научных исследований;

13.1.4. количество проведенных мини-тренингов;

13.1.5. количество участников круглых столов;

13.1.6. количество заполненных анкет обратной связи;

13.1.7. количество полностью пройденных маршрутов.

13.2. К качественным показателям относятся:

13.2.1. субъективная оценка участниками полезности мероприятия;

13.2.2. оценка доступности представленной информации;

13.2.3. оценка организации площадок;

13.2.4. предложения участников;

13.2.5. наиболее востребованные темы;

13.2.6. готовность участников рекомендовать мероприятие другим студентам.

14. Завершение работы интерактивных площадок

После завершения мероприятия ответственные организаторы:

14.1. собирают маршрутные листы и/или фиксируют количество пройденных станций;

14.2. собирают заполненные формы обратной связи;

14.3. подсчитывают количество участников каждой площадки;

14.4. проверяют сохранность оборудования;

14.5. систематизируют полученные материалы;

14.6. передают ответственному координатору результаты работы площадки;

14.7. фиксируют возникшие трудности и предложения по совершенствованию программы.

Полученные данные используются для оценки эффективности реализации программы и последующего совершенствования содержания мероприятия.

**ПРОТОКОЛ ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ
ПРОГРАММЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
«ПСИХОЛОГИЯ ВОКРУГ НАС: ИССЛЕДУЙ, ПОЧУВСТВУЙ,
ПОЙМИ»**

(Название программы)

Автора (авторского коллектива в составе)

Андреева Ольга Станиславовна, Олькова Анна

Александровна *(Фамилия, имя, отчество полностью)*

Дата направления программы эксперту: « » 2026 г.

№	Критерии оценки	Баллы
1.	Актуальность и значимость темы (тематики) программы	0 1 2
2.	Поиск, отбор и адекватное использование информации для реализации программы	0 1 2
3.	Обоснованность этапов и последовательности реализации программы	0 1 2
4.	Соответствие основного содержания программы заявленным цели(ям) и задачам	0 1 2
5.	Реалистичность выделенных в программе целей, задач и сроков их достижения	0 1 2
6.	Соответствие содержания программы психологическим особенностям контингента, для которой программа разработана	0 1 2
7.	Соответствие выбранных в программе методов выделенным целям, задачам и особенностям контингента, на помощь которому направлено содержание	0 1 2
8.	Четкость и последовательность в описании структуры программы, наличие внутренней логики построения, содержательная взаимосвязь основных модулей/блоков программы	0 1 2
9.	Конкретность и реалистичность в формулировке планируемых результатов реализации программы	0 1 2

10.	Наличие адекватной целям и задачам программы системы контроля за ее реализацией и эффективностью использования	0 1 2
11.	Полнота и корректность результатов, подтверждающих эффективность реализации программы	0 1 2
12.	Содержательность и логичность критериев оценки достижения результатов	0 1 2
13.	Полнота и точность в выполнении требований к оформлению, содержанию и структуре программы	0 1 2
14.	Соответствие представленных учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы	0 1 2
15.	Точность соблюдения требований Положения Конкурса к оформлению текста программы (титульный лист, библиографический список, таблицы, схемы, шрифт, интервал и т.п.)	0 1 2
16.	Соблюдение закона об авторских правах, требований к выполнению правил заимствования/компиляции в профессиональных текстах и т.п.	0 1 2
17.	Полнота и конкретность сведений о практической апробации программы	0 1 2

Заключение

эксперта _____

ЭКСПЕРТ

_____/_____
(Подпись) (Фамилия, инициалы)

М.П.

« ____ » _____ 2026 г.