

Всероссийский конкурс лучших программ по
реализации Недели психологии в образовательных организациях
высшего образования

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

Программа «Ресурс внутри: неделя заботы о себе»

Авторский коллектив:

Цветкова Наталия Викторовна, руководитель психологической службы, кандидат психологических наук, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (ВятГУ), г. Киров

Огородникова Людмила Александровна, педагог-психолог психологической службы, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (ВятГУ), г. Киров

Шелехова Анна Альбертовна, педагог-психолог психологической службы ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» (ВятГУ), г. Киров

Практическая актуальность

Психологическая служба ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», начав свою работу в 2022 г., с 2023-2024 уч. г. стала базой практики для студентов выпускного курса факультета педагогики и психологии, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Консультативная психология.

Во время практики студенты активно включаются в деятельность психологической службы: проводят вместе со специалистами психологической службы в академических группах различных факультетов адаптационные тренинги на знакомство и сплочение, мероприятия в рамках психологического клуба (мастер-классы, акции и т.п.). Таким образом, студенты получают возможность соединить теорию с реальными задачами и сформировать профессиональные компетенции, применить полученные знания на практике, развить профессионально-важные личностные качества; а психологическая служба, в свою очередь, получает дополнительную кадровую силу в самый напряжённый период работы по адаптации первокурсников в вузе.

Кроме участия в плановых событиях психологической службы студентам предлагается провести какое-то свое мероприятие при организационном и методическом сопровождении специалистов службы. Во время прохождения практики в сентябре-октябре 2025 г. студенты выступили с инициативой провести в дополнение к двум запланированным мероприятиям, посвященным Всемирному дню психического здоровья (4-19 октября - акция «Напиши и отпусти»; 8 октября - лекция врача-психиатра «Психиатрия: мифы и реальность» из цикла Открытых лекций «Откровенный разговор», который реализуется в рамках соглашения о сотрудничестве КОГКБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В. М. Бехтерева»), целую неделю психологических активностей.

И хотя в планах психологической службы на ноябрь была Неделя психологии, приуроченная ко Дню психолога, инициатива студентов поддержана, реализована предложенная ими программа Недели психического здоровья, поскольку сохранение психологического здоровья студентов как основы их психологического благополучия – ключевая задача психологической службы ВятГУ. Таким образом, в представляемую на конкурс программу вошли мероприятия, которые были проведены по инициативе и при активном участии студентов-практикантов и студентов-членов студенческих объединений «Психологический клуб ВятГУ» и «Волонтеры позитива».

Участники программы

Данная программа предназначена для широкого круга студенческого сообщества, заинтересованного в получении психологических знаний и овладении способами оптимизации своего психологического состояния.

Цели и задачи программы

Цель программы:

- 1) создание условий для формирования у студентов осознанного отношения к своему психологическому здоровью, развития навыков самоподдержки и укрепления поддерживающей среды в студенческом сообществе;
- 2) формирование профессиональных компетенций и развитие профессионально-важных качеств студентов–будущих психологов.

Задачи, позволяющие достигнуть поставленные цели как в отношении целевой аудитории, так и студентов – инициаторов данной программы:

- 1) повысить психологическую компетентность студентов в вопросах психического здоровья, границ, профилактики выгорания;
- 2) познакомить студентов с техниками саморегуляции, способами снижения тревожности и управления эмоциями;
- 3) укрепить студенческое сообщество посредством создания экологичного пространства для неформального общения и взаимоподдержки, где студенты могут делиться опытом, формировать доверительные отношения и снижать стигму, связанную с обращением за психологической помощью;
- 4) обеспечить формирование базовых профессиональных компетенций будущего психолога через включение студентов в активные формы учебно-профессиональной деятельности, позволяющие интегрировать теоретические знания с развитием профессионально важных личностных качеств;
- 5) развить студенческое лидерство, подготовить лидеров, способных не только участвовать в мероприятиях, но и самостоятельно организовывать их: разрабатывать концепции, подбирать форматы активностей, вести группы, выступать в роли модераторов и спикеров.

Научные, методологические и методические основания программы

Научно-методологическими основами программы послужили:

- 1) субъектно-деятельностный подход С.Л. Рубинштейна [17], в котором человек является субъектом своей жизни, активно создающим её через деятельность, общение и отношение к миру. С позиции данного подхода психологическое благополучие не сводится к отсутствию проблем, а представляет собой результат активной созидательной работы личности, направленной на осмысление своего внутреннего мира, построение отношений с окружающими и формирование ценностно-смысловой сферы;
- 2) теория личностного смысла и деятельности А.Н. Леонтьева [9], согласно которой развитие личности происходит в деятельности и через деятельность. Психологические новообразования возникают не изолированно, а в процессе активного включения субъекта в значимую для него деятельность. Применительно к программе это означает, что навыки саморегуляции,

самопонимания и взаимоподдержки формируются не через информирование, а через практическое участие студентов в проектировании и проведении мероприятий;

3) культурно-историческая концепция Л.С. Выготского [4], согласно которой высшие психические функции формируются в процессе взаимодействия человека с культурной средой, опосредованного знаками и инструментами. С позиции данной концепции психологическое здоровье и навыки саморегуляции не возникают сами по себе, а развиваются в совместной деятельности и общении, через усвоение культурных средств управления собственным поведением и эмоциями;

4) ресурсный подход и концепция жизнестойкости (С. Мадди, Д.А. Леонтьев), трактующий жизнестойкость как способность сохранять внутреннюю сбалансированность в стрессовых условиях и использовать внутренние и внешние ресурсы [10, 16].

В основе данной программы лежат следующие теоретические идеи:

- забота о себе рассматривается как активная субъектная деятельность, направленная на осмысление внутреннего мира, построение ресурсных отношений и формирование ценностно-смысловой сферы личности (Д.А. Леонтьев, Е.В. Рягузова, Е.Е. Сапогова и др.) [8, 11, 18, 19];
- психологическое здоровье студента есть динамический процесс, складывающийся из взаимодействия внутренних условий личности и внешней образовательной среды; эффективность психологической поддержки определяется тем, насколько внешние воздействия становятся содержанием внутренней активности субъекта (А.Г. Асмолов, Е.А. Климов, Е.Н. Осин и др.) [2, 6, 14];
- навыки саморегуляции и самоподдержки формируются в совместной деятельности и общении, через усвоение психологических «орудий» культуры - техник рефлексии, методов управления эмоциями, способов конструктивной коммуникации (Т.В. Корнилова, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий и др.) [7, 12, 13, 15];
- жизнестойкость как способность сохранять сбалансированность в стрессовых условиях опирается на осмысленность, вовлечённость и активность субъекта; развитие этих качеств - ключевое условие профилактики выгорания в студенческий период (Т.Л. Крюкова, Д.А. Леонтьев, Е.А. Румянцева и др.) [8,10].

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 5-дневную рабочую неделю и предполагает три этапа:

I – подготовительный – разработка тематического планирования, закрепление ответственных за мероприятия, определение локаций их проведения и необходимых ресурсов.

II – основной этап – проведение мероприятий Недели;

III – рефлексивный / отчетный.

По продолжительности мероприятия подразделяются на 2 блока:

- 1) сквозные, фоновые – длятся всю неделю;
- 2) фокусные, тематические – проводятся 1 день и посвящены конкретной

теме.

Формат проведения мероприятий Недели:

- оффлайн (лекция, интерактивные встречи со студентами);
- онлайн (в сообществе «Психологическая служба ВятГУ» в социальной сети Вконтакте).

Ожидаемые результаты реализации программы

Результаты реализации программы в соответствии с целями и задачами прогнозируются в двух аспектах:

- 1) в отношении студентов как целевой аудитории, на которую была направлена студенческая инициатива:

1.1.качественные:

- повышение психологической культуры студенческого сообщества;
- заинтересованность и активность студентов, представляющих целевую аудиторию;
- отзывы участников мероприятий;
- снижение барьеров при обращении за психологической помощью;

1.2. количественные:

- количество просмотров тематических постов в сообществе «Психологическая служба ВятГУ» в социальной сети Вконтакте;
- количество участников программных мероприятий;

- 2) в отношении студентов, которые инициировали и выступили инициаторами программы и ее практическими участниками:

- повышение профессиональной компетентности;
- преодоление барьеров профессиональной коммуникации,

Критерии оценки планируемых результатов

Для определения количественных результатов используется подсчет просмотров тематических постов в сообществе «Психологическая служба ВятГУ» в социальной сети Вконтакте. Качественные показатели фиксируются в качестве устных/письменных отзывов в процессе взаимодействия со организаторами мероприятий / практики.

Календарно-тематический план программы

День Недели	Мероприятие	Содержание	Формат работы	Ссылка
Сквозные, фоновые мероприятия				
День 1	Челлендж «Психологический компас» (начало)	Серия ежедневных психопросветительских постов в группе ВКонтakte: в публикациях размещаются полезные упражнения, помогающие стабилизировать эмоциональное состояние и снизить уровень стресса	Онлайн в социальной сети ВКонтakte	https://vk.ru/wall-215280373_1518 https://vk.ru/wall-215280373_1520 https://vk.ru/wall-215280373_1522 https://vk.ru/wall-215280373_1525 https://vk.ru/wall-215280373_1528
	Акция «Напиши и отпусти» (начало)	В пяти корпусах вуза оборудуются точки с ящиками для записок, бумагой и ручками: студенты анонимно записывают тревоги и эмоции, чтобы символически «отпустить» напряжение. По итогам специалисты обобщают основные темы переживаний и публикуют пост о типичных трудностях студентов - без персональных данных	Оффлайн-акция	https://vk.ru/wall-215280373_1500 https://vk.ru/wall-215280373_1595
Фокусные, тематические мероприятия				
День 2	«Психиатрия: мифы и реальность»	Развенчание мифов о психическом здоровье, психиатрии на встрече со специалистом в формате диалога	Интерактивная лекция-диалог	https://vk.ru/wall-215280373_1480 https://vk.ru/wall-215280373_1515 https://vk.ru/wall-215280373_1523

	Викторина «Увлекательная психология»	Вопросы викторина охватывают базовые понятия и закономерности работы человеческой психики, а также интересные факты	Онлайн в социальной сети ВКонтакте	https://vk.ru/wall-215280373_1635 https://vk.ru/wall-215280373_1668 https://forms.yandex.ru/u/691c1c2984227cdc1cef0880/
День 3	Киновечер «На том конце провода»	Просмотр фильма и модеримуемое обсуждение	Очная встреча	https://vk.ru/wall-215280373_1531 https://vk.ru/wall-215280373_1487
День 4	«Информационный десант»	Студенты во время перемен в нескольких корпусах раздают памятки, карточки и буклеты о психологической поддержке и самопомощи, кратко рассказывают о ресурсах вуза и отвечают на базовые вопросы	Информационно-просветительская акция	https://vk.ru/psy_sluzhba_vyatsu
День 5	Психологическая гостиная «Ресурс внутри»	Интерактивные станции для знакомства студентов с инструментами саморегуляции и ресурсами психологической поддержки вуза	Интерактивная информационная площадка	https://vk.ru/wall-214646460_690
	«Карта ресурса»	Поиск внутренних ресурсов совладания с помощью метафорических ассоциативных карт	Онлайн в социальной сети ВКонтакте	https://vk.ru/wall-215280373_1639

Содержание программы

Акция «Напиши и отпусти»

Цель акции: снижение эмоционального напряжения у студентов через символический акт выражения и «отпускания» переживаний; сбор обобщённых данных о типичных трудностях студенческой жизни для последующей психопросветительской работы.

Необходимое оборудование: закрытые ящики (боксы) с прорезью для записок и надёжной крышкой (по одному на учебный корпус), информационные таблички с описанием акции и сроками проведения.

Необходимые материалы: бумага (листы А5 или А6, стандартный блок для записей) - запас на несколько сотен записок; ручки (не менее 2–3 штук у каждой точки).

Психологический инструментарий: техника письменной экспрессии (expressive writing) как метод снижения эмоционального напряжения; принцип анонимности и добровольности как условие психологической безопасности; последующий контент-анализ собранных записок для классификации типичных переживаний.

Содержание: в пяти разных учебных корпусах университета были подготовлены специальные точки: рядом с закрытыми ящиками лежат блок для записи и ручки. Студентам предлагают анонимно выразить на бумаге то, что сейчас на душе: тревоги, переживания, тяжёлые мысли или накопившиеся эмоции. Достаточно записать и опустить записку в ящик, чтобы символически «отпустить» напряжение. Анонимность делает участие максимально безопасным, а сам процесс прописывания помогает снизить накал чувств.

После завершения акции специалисты психологической службы анализируют собранные записки: прочитывают и классифицируют по основным темам и типам переживаний. На базе этих данных готовят обобщённый пост - без персональных деталей, с отражением того, с какими трудностями и эмоциональными состояниями чаще всего сталкиваются студенты. Это помогает повысить осведомлённость о типичных проблемах и показать, что поддержка доступна.

2. Онлайн-челлендж «Психологический компас»

Цель: популяризация практик саморегуляции и психопрофилактики, формирование у студентов привычки ежедневно уделять внимание своему эмоциональному состоянию.

Необходимое оборудование: компьютер или смартфон для публикации контента, доступ к сообществу ВКонтакте, инструменты аналитики группы для отслеживания вовлечённости.

Необходимые материалы: заранее подготовленные тексты постов с описанием техник и пошаговыми инструкциями, графические материалы (иллюстрации, инфографика) для оформления публикаций.

Психологический инструментарий: психообразовательный формат подачи материала; техники саморегуляции (дыхательные практики, упражнения на

заземление, методы расслабления); принцип ежедневного микро-вовлечения для формирования привычки.

Содержание: в рамках Недели в группе ВКонтакте запускается недельный челлендж: ежедневно публикуются психопросветительские посты с полезными упражнениями, помогающими стабилизировать эмоциональное состояние и снизить уровень стресса. Каждая публикация содержит краткое описание техники, пошаговую инструкцию и предложение выполнить упражнение в течение дня. Посты выстроены так, чтобы охватить разные аспекты саморегуляции: работу с тревогой, расслабление, осознанность, восстановление ресурса и др.

3. Интерактивная лекция-диалог «Психиатрия: мифы и реальность»

Цель: развенчание мифов о психическом здоровье и снижение стигмы вокруг обращения за психологической и психиатрической помощью.

Необходимое оборудование: проектор и ноутбук для выступления; столы и стулья в аудитории; техника для трансляции: камера (веб-камера или видеокамера), микрофон (петличный или настольный), штатив (при необходимости), стабильный интернет, ПО для онлайн-трансляции (VK Live), аудиокабели/переходники, резервный канал связи (мобильный интернет).

Необходимые материалы: Яндекс-форма для анонимного онлайн-опроса; чек-лист «Мифы vs реальность» для публикации по итогам.

Психологический инструментарий: формат диалогового обсуждения с экспертом-практиком; принцип анонимного сбора вопросов как метод снижения барьера обращения; антистигматизационный подход к психиатрической помощи; психообразование через разбор конкретных мифов и заблуждений.

Содержание: мероприятие проводится в рамках соглашения о сотрудничестве с КОГКБУЗ «Центр психиатрии и психического здоровья им. академика В. М. Бехтерева»). Перед встречей через Яндекс-форму у студентов собираются мифы / вопросы из рубрики: «А правда, что...» (см. Приложение 1). На лекции приглашённый врач-психиатр разбирает собранные мифы в формате диалога: где-то развеивает заблуждения, где-то подтверждает частичную правоту и даёт научно обоснованные пояснения. Студенты могут задавать дополнительные открытые вопросы и участвовать в дискуссии. Во время встречи ведётся онлайн-трансляция, которая остаётся в группе ВКонтакте в общем доступе, чтобы все желающие могли позже ознакомиться с материалами. По итогам публикуется чек-лист «Мифы vs реальность» с ключевыми выводами.

4. Онлайн-викторина «Увлекательная психология»

Цель: повышение психологической грамотности студентов, проверка и расширение знаний о базовых понятиях и закономерностях работы человеческой психики.

Необходимое оборудование: компьютер или смартфон для администрирования и подсчёта результатов.

Необходимые материалы: Яндекс-форма с подготовленными вопросами (<https://forms.yandex.ru/u/691c1c2984227cdc1cef0880/>), посты в группе ВКонтакте для анонса и публикации итогов.

Психологический инструментарий: квиз-формат как метод геймифицированного психообразования; принцип соревновательности для повышения мотивации к участию; обратная связь через оглашение результатов.

Содержание: викторина представляет собой опрос по психологическим темам: вопросы охватывают базовые понятия и закономерности работы человеческой психики, а также интересные факты. Участники отвечают на вопросы в Яндекс-форме в удобное время в течение дня. Вопросы подобраны так, чтобы охватить самые важные темы: студенты могут не только продемонстрировать уже имеющиеся знания, но и открыть для себя что-то новое. По итогам подсчёта баллов определяются победители, которым объявляют результат на следующий день в группе ВКонтакте.

5. Киновечер «На том конце провода»

Цель: создание пространства для обсуждения значимых психологических тем через кинематограф, снижение психологического барьера для разговора о сложном, информирование о ресурсах поддержки.

Необходимое оборудование: стулья, проектор, ноутбук, колонка.

Необходимые материалы: фильм для просмотра, раздаточные материалы (памятки с контактами Психологической службы, телефонами доверия и практиками самопомощи), заранее подготовленные вопросы для обсуждения.

Психологический инструментарий: кинотерапия как метод опосредованного обсуждения эмоционально значимых тем через кинематограф; правила безопасного пространства как условие открытого диалога; модерация групповой дискуссии с направляющими вопросами; информирование о ресурсах помощи.

Содержание: мероприятие включает совместный просмотр фильма «На том конце провода» и модулируемое обсуждение. Через сюжет картины раскрывается важность психологической поддержки и умения слышать другого. Перед просмотром ведущий озвучивает правила безопасного пространства: уважение к разным мнениям, право не высказываться, недопустимость обесценивания чужого опыта. После просмотра проходит обсуждение по ключевым вопросам: участники делятся впечатлениями, выделяют сцены, которые особенно откликнулись, и соотносят увиденное с общими смыслами. Ведущий помогает структурировать разговор и подводит к теме доступных ресурсов помощи. В финале участники получают памятку с контактами Психологической службы, телефонов доверия и простыми практиками самопомощи. Атмосфера мероприятия — неформальная и поддерживающая.

6. Информационный десант

Цель: популяризация психологической поддержки и информирование студентов о способах сохранения психического здоровья, повышение осведомлённости о ресурсах помощи в вузе.

Необходимое оборудование: сумки или папки для переноски материалов, бейджи для волонтеров.

Необходимые материалы: раздаточные материалы - памятки с техниками самопомощи, карточки с упражнениями на заземление и релаксацию, буклеты с контактами службы и расписанием консультаций.

Психологический инструментарий: принцип низкопорогового вмешательства (low-threshold intervention) - минимальный барьер для получения информации; Peer-to-peer подход - распространение информации силами самих студентов; информирование как базовый уровень психопрофилактики.

Содержание: во время перемен студенты раздают в нескольких корпусах полезные материалы о поддержании психического здоровья: памятки с техниками самопомощи, карточки с упражнениями на заземление и релаксацию, буклеты с контактами службы и расписанием консультаций. Студенты кратко рассказывают о ресурсах поддержки в вузе и отвечают на базовые вопросы, акцент делают на том, куда и когда можно обратиться за помощью. Акция охватывает зоны с наибольшей проходимостью (фойе, рекреации, входные группы) и проводится в часы пиковой активности студентов (перемены).

7. Психологическая гостиная: практические советы по поддержанию психического здоровья

Цель: формирование у студентов базовых навыков психологической самопомощи, знакомство с инструментами саморегуляции и повышение информированности о ресурсах психологической поддержки вуза.

Необходимое оборудование: столы и стулья для комфортной рассадки участников.

Необходимые материалы: антистресс-раскраски, карандаши и маркеры для творческой зоны; ватман для оформления стенда «Банк спокойствия»; материалы для викторины; наклейки в подарок участникам; памятки с дыхательными техниками.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты для стимулирования рефлексии; дыхательные техники саморегуляции (диафрагмальное дыхание, «4–7–8»); арт-терапевтический подход через антистресс-раскраски; принцип ресурсного подхода - фокус на обнаружении и использовании собственных сил; геймификация через викторину.

Содержание: студенты проводят серию интерактивных станций в зоне высокой проходимости вуза (фойе), рассчитанных на широкую студенческую аудиторию. На станции антистресс-раскрасок участники переключают внимание и снижают эмоциональное напряжение через творческий процесс. На мастер-классе по дыхательным техникам волонтеры демонстрируют базовые приёмы саморегуляции и помогают отработать их на практике. Стенд «Банк спокойствия» предлагает готовые карточки с ресурсными практиками для повседневного использования. Викторина по психопрофилактике в доступной форме повышает осведомлённость о поддержании психологического благополучия и профилактике выгорания. Формат предполагает свободное

перемещение между станциями: студенты сами выбирают, на какой площадке задержаться.

8. Психологическая онлайн-акция «Карта ресурса»

Цель: помощь студентам в осмыслении собственных ресурсов и поиске внутренней опоры в текущей ситуации через работу с метафорическими ассоциативными картами.

Необходимое оборудование: компьютер или смартфон для администрирования и отправки карт, доступ к группе ВКонтакте.

Необходимые материалы: заранее подготовленный пост с инструкцией и направляющими вопросами для анализа карты.

Психологический инструментарий: метафорические ассоциативные карты «Источник силы» А. Ю. Гращенкова как проективный метод работы с ресурсами; направляющие вопросы для саморефлексии; принцип онлайн-взаимодействия с обратной связью в комментариях.

Содержание: участникам предлагается сформулировать мысленно вопрос, описать волнующую ситуацию или просто настроиться на получение ресурсной карты. Затем нужно выбрать одно или несколько чисел от 1 до 100 и написать их в комментариях под постом в группе ВКонтакте. Организаторы отправляют каждому участнику карту, которую тот анализирует самостоятельно с помощью направляющих вопросов: что изображено на карте, что в ней особенного и притягательного, какую силу она может открыть, чем может наполнить ближайшее время и какие советы даёт относительно текущей ситуации. Процесс помогает замедлиться, порефлексировать и найти внутренний отклик, что способствует снижению тревожности и ощущению опоры.

Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

Желательно, чтобы студенты, участвующие в проведении Недели, имели хотя бы основы психологических знаний. В нашем случае студенты, которые проходили практику, использовали значительную часть информационных материалов, подготовленных в ходе учебных занятий.

Необходимо рассчитать ресурсы для подготовки печатных раздаточных материалов (листовки, буклеты, мандалы).

Особых требований к помещениям не предъявляется.

Значительная роль отводится информационному обеспечению, поэтому важно наличие коммуникационной сети «Интернет», оборудования для подготовки видео и фотоматериалов.

Сведения о практической апробации программы

Мероприятия, представленные в данной программе Недели психологии, были проведены частично 6-10 октября 2025 г в Неделю психического здоровья,

инициированную студентами, проходившими практику в психологической службе, частично – 17-21 ноября 2025 в Неделю психологии в соответствии с планом работы службы. Всего в организации и проведении различных форм активности приняли участие 22 студента, преимущественно будущие психологи. Из рефлексивных отчетов студентов по завершении практики: «Больше всего впечатлила работа по неделе психического благополучия. Большое количество полезных акций, которые, будучи обычным подписчиком группы, я пропускала. Поняла, что не так просто создавать посты для группы. Разочарования в целом не было, только если в большом объеме работы. Но на массовых мероприятиях пришло осознание, что все люди очень разные, и это нормально. Стала проще к этому относиться», «Получила навык ориентироваться по ситуации, навык создания и реализации мероприятий разного вида, тренировка навыка публичных выступлений (отсутствие страха перед большим количеством людей)».

Оценивая активность студенческой целевой аудитории, на которую направлена данная программа, сошлемся на статистику просмотров в сообществе «Психологическая служба ВятГУ» социальной сети Вконтакте, где нашли отражение все представленные в программе мероприятия:

- онлайн-челлендж «Психологический компас» от 1800 до 2946 просмотров (всего 5 постов);
- онлайн-викторина «Увлекательная психология» - 39 участников (заполнили яндекс Форму);
- онлайн-акция «Карта ресурса»- 19 человек оставили комментарий и им выслали карту в личные сообщения.

Участников мероприятий, которые проходили в очном формате, не всегда удается подсчитать точно:

- открытая лекция «Откровенный разговор» - 38 очных участников, просмотров записи прямого эфира – 1088;
- акция «Напиши и отпусти» - 411 посланий получено в ходе проведения акции в пяти учебных корпусах;
- киновечер «На том конце провода» - 14 человек;
- акция «Информационный десант» - проходило в трех учебных корпусах, где в общей сложности раздали более 400 листовок;
- психологическая гостиная «Ресурс внутри» - участников не посчитать, большой поток студентов.

Список литературы

1. Александрова, Л. А. Ресурсные факторы жизнестойкости / Л. А. Александрова // Психологический журнал. — 2017. — Т. 38, № 5. — С. 58–67.
2. Асмолов, А. Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. — М. : Смысл, 2007. — 528 с.

3. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И. А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2024. — Т. 1, № 3. — С. 5–19.
4. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Смысл ; Эксмо, 2005. — 1136 с.
5. Журавлёв, А. Л. Психология совладающего поведения : материалы научно-практической конференции / А. Л. Журавлёв, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко (ред.). — Кострома : КГУ, 2016. — 320 с.
6. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. — М. : Институт практической психологии ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1996. — 400 с.
7. Корнилова, Т. В. Идея саморегуляции в культурно-исторической концепции Л. С. Выготского / Т. В. Корнилова // Психология человека в современном мире. — М. : ИП РАН, 2009. — Т. 2, ч. 1. — С. 30–40.
8. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние, проблемы и перспективы / Т. Л. Крюкова // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 2. — С. 48–57.
9. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев // Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т. II — М.: Педагогика, 1983. — С. 94–231.
10. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость и толерантность к неопределённости / Д. А. Леонтьев // Психологическая газета. — 2016. — № 4. — С. 12–15.
11. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2011. — 680 с.
12. Моросанова, В. И. Психология осознанной саморегуляции: монография / В. И. Моросанова. — М. : ФГБНУ «ФНЦ ПМИ», 2022. — 400 с.
13. Моросанова, В. И. Хронический стресс и его влияние на психологическое благополучие современных студентов: ресурсная роль осознанной саморегуляции и оптимизма / В. И. Моросанова, Т. Г. Фомина // Психологическая наука и образование. — 2026. — Т. 31, № 1. — С. 5–17.
14. Осин, Е. Н. Категория отчуждения в психологии образования: история и перспективы / Е. Н. Осин // Культурно-историческая психология. — 2015. — Т. 11, № 2. — С. 69–77.
15. Осин, Е. Н. Отчуждение от учебы как предиктор выгорания у студентов вузов: роль характеристик образовательной среды / Е. Н. Осин // Психологическая наука и образование. — 2015. — Т. 20, № 4. — С. 88–99.
16. Осницкий, А. К. Психология саморегуляции в контексте актуальных задач образования (к 90-летию О. А. Конопкина) / А. К. Осницкий // Психологический журнал. — 2021. — Т. 42, № 4. — С. 27–36.
17. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. — М. : Смысл, 2011. — С. 178–209.
18. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2002. — 720 с.

19. Рягузова, Е. В. Забота личности о себе: возможности построения психологической типологии / Е. В. Рягузова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2025. — Т. 25, вып. 1. — С. 31–39.

20. Сапогова, Е. Е. «Забота о себе»: автопостроение жизни как смысловой системы / Е. Е. Сапогова // Вестник гуманитарного образования. — 2015. — № 3. — С. 31–40.

21. Хухлаева, О. В. Психологическое здоровье личности / О. В. Хухлаева // Вестник Мининского университета. — 2015. — № 1. — С. 45–52.

Приложения

Приложение 1. Вопросы / мифы о психиатрии, психическом здоровье

1. Больше узнать об антидепрессантах, психотропных препаратах: вызывают ли зависимость и как работают?
2. Возможно ли, чтобы человек был полностью психически здоровым?
3. Постоянная тревога - это воспитание, травма или гормоны?
4. Правда ли, что наше моральное (психологическое) состояние влияет на физическое здоровье?
5. Страх психиатрического учета: «Меня занесут в базу!», «Меня уволят с работы, я лишусь карьеры!», «У меня отберут права!». Это так?
6. Психические заболевания не излечиваются.
7. К психиатрам ходят только слабаки и те, кто хочет «откосить» от армии.
8. Психические болезни передаются по наследству. Если у меня никто из родственников не болел, я тоже не заболею
9. В наше время наблюдается рост психических заболеваний, раньше их было значительно меньше
10. Суицид совершают только психически больные люди.
11. С расстройством пищевого поведения достаточно обратиться к терапевту или диетологу
12. Психиатры сами становятся психически нездоровыми (мягко говоря, странными), поскольку с такими людьми общаются.
13. С психиатром опасно общаться, он «видит тебя насквозь», тут же поставит тебе диагноз
14. Люди с психическими заболеваниями чаще всего жестоки и агрессивны, лучше с ними не общаться.
15. Все гениальные люди психически нездоровы.
16. Психические заболевания лечатся только медикаментозно, психотерапевт и психолог здесь не нужны.
17. Селфхарм – это просто мода, человек всегда может сам легко прекратить этим заниматься
18. Современное увлечение татуировками - это проявление селфхарма.