

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Южно-Уральский государственный университет
(национальный исследовательский университет)»
ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)»

Высшая медико-биологическая школа, кафедра Клинической психологии

ПРОЕКТ

«Психология: искусство понимать себя и других»

Авторы:

Воропаев Александр Денисович,
Михалева Анастасия Владимировна;
Студенты гр. МБ-421

Рецензент:

Астаева Алена Васильевна,
Директор НОЦ «Медико-психологическая
клиника», заведующий кафедрой
клинической психологии ФГАОУ ВО ЮУрГУ НИУ,
к.пс.н., доцент

г. Челябинск, 2026

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная образовательная среда высшего учебного заведения предъявляет высокие требования к психологической устойчивости и адаптивности студентов. В условиях информационной перегрузки, высокой академической нагрузки и социальных трансформаций особую значимость приобретает системная работа по психологическому просвещению, развитию эмоционального интеллекта и формированию навыков эффективной коммуникации у обучающихся.

Несмотря на наличие развитой психологической инфраструктуры, потребность в регулярных, доступных и разнообразных форматах психологического просвещения сохраняется. Студенческое объединение «Психологика» видит свою миссию в том, чтобы сделать психологическую науку и практику ближе к каждому студенту, независимо от его специальности, создать пространство для открытого диалога о психическом здоровье, эмоциональном благополучии и личностном развитии.

Программа разработана как комплексное мероприятие в рамках Недели психологии, направленное на системное решение актуальных психологических потребностей студенческой молодежи. Особенностью программы является ее реализация силами студенческого объединения при методической поддержке преподавателей кафедр психологии, что соответствует лучшим практикам студенческих инициатив и обеспечивает преемственность между научно-образовательным и внеучебным пространством университета.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Целевая аудитория программы: студенты ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)» всех направлений подготовки и курсов обучения.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для психологического просвещения, развития эмоционального интеллекта и формирования навыков психологической самопомощи у студентов ЮУрГУ через активное вовлечение студенческого сообщества в организацию и проведение Недели психологии.

Для достижения этой цели решаются четыре взаимосвязанные группы задач:

№	Направление	Содержание задачи
1	Просветительское	Повышение психологической грамотности студентов, знакомство с современными достижениями психологической науки и практическими инструментами самопознания и саморазвития
2	Развивающее	Формирование и развитие у студентов навыков эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости, эффективной коммуникации, критического мышления и лидерских качеств

3	Социально-интеграционное	Создание условий для неформального общения студентов разных направлений подготовки, укрепление межличностных связей и формирование поддерживающего сообщества
4	Инициативное	Развитие студенческой инициативы и лидерского потенциала через вовлечение студентов в организацию и проведение мероприятий Недели психологии

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Психологика: Искусство понимать себя и других» основывается на личностно ориентированном, деятельностном и компетентностном подходах. Она направлена на создание безопасной и поддерживающей образовательной среды, в которой студенты могут развивать эмоциональную грамотность, навыки саморегуляции, стрессоустойчивости, общения и психологической самопомощи.

Научной основой программы являются современные представления о психологическом благополучии, профилактике эмоциональных трудностей и развитии ресурсов личности. Мероприятия программы носят просветительский и профилактический характер, не предполагают постановки диагнозов и не заменяют профессиональную психологическую помощь. При необходимости участникам рекомендуется обратиться в психологическую службу университета.

Методическая организация программы строится на принципах активности, добровольности, уважения к личности, психологической безопасности и учёта индивидуальных особенностей участников. Используются интерактивные формы работы: групповые дискуссии, кинообсуждения, творческие практики, упражнения на командное взаимодействие, квесты и рефлексия. Получение нового опыта сочетается с его обсуждением и осмыслением, что помогает студентам применять освоенные навыки в учебной и повседневной жизни.

Особое значение имеет активное участие студентов в подготовке и проведении Недели психологии. Выполнение ролей организаторов, ведущих, волонтеров и модераторов способствует развитию инициативности, ответственности, коммуникативных и лидерских качеств. Все практические упражнения проводятся с соблюдением этических норм, права участника отказаться от задания и требований безопасности.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общая продолжительность программы: 5 дней (1 неделя).

Период реализации: Даты проведения Недели психологии в ЮУрГУ, например: 17-23 ноября 2026 г.

Этап	Сроки	Содержание работы
1. Подготовительный	за 4–6 недель до начала	Формирование оргкомитета, распределение ролей и назначение ответственных за каждое мероприятие. Разработка и согласование сценариев, подготовка инструкций для ведущих и волонтеров. Подготовка методических и информационных материалов (памятки, буклеты, бланки тестов, анкеты, презентации). Бронирование помещений (актовый зал, аудитории, спортзал) и проверка оборудования, закупка расходных материалов. Запуск информационной кампании: анонсы на сайте и в соцсетях, размещение на стендах, регистрация участников. Обучающее собрание команды, инструктаж волонтеров, пробное проведение ключевых элементов программы.
2. Информационно-регистрационный	за 2–3 недели до начала	Публикация подробных анонсов каждого дня программы на сайте университета и в социальных сетях, обновление информационных стендов в корпусах. Активная регистрация участников через Яндекс Формы. Рассылка приглашений кураторам академических групп и старостам для привлечения первокурсников. Подготовка и публикация профориентационных материалов для будущих абитуриентов.
3. Основной	5 дней проведения Недели	День 1 - торжественное открытие, игры на знакомство, кинообсуждение, групповая дискуссия. День 2 - параллельные арт-терапевтические мастер-классы, выставка работ, общий круг обмена впечатлениями. День 3 - квест «Коридор адаптации первокурсников» с тематическими станциями. День 4 - упражнения на доверие «Тропа доверия», рефлексивный практикум. День 5 - праздничный концерт, подведение итогов, викторина, флешмоб, общее фото. На протяжении всей недели на больших переменах проводятся «психологические перемены», а также организуется профориентационная игра для будущих абитуриентов.
4. Итогово-оценочный	1–2 недели после завершения	Сбор и обработка анкет обратной связи от участников. Анализ количественных показателей (число участников, организаторов и волонтеров, охват по дням)

		и качественных показателей (удовлетворённость, психологическая безопасность, готовность рекомендовать программу). Подготовка отчёта с выводами и рекомендациями, создание итогового видеоролика, публикация пост-релиза на сайте университета и в социальных сетях. Обсуждение результатов на заседании оргкомитета и кафедры клинической психологии ЮУрГУ, планирование улучшений на следующий год.
--	--	--

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По итогам реализации программы «Психологика: Искусство понимать себя и других» планируется охватить не менее 150 студентов Южно-Уральского государственного университета различных направлений подготовки и курсов обучения, в том числе не менее 50 первокурсников. В подготовке и проведении мероприятий Недели психологии примут участие не менее 25 студентов-организаторов, ведущих и волонтеров, что будет способствовать развитию их инициативности, ответственности, организаторских и лидерских качеств.

Ожидается, что не менее 75% участников расширят представления о психологическом благополучии, способах саморегуляции, профилактике стресса и возможностях получения психологической помощи в университете. Не менее 70% участников смогут назвать не менее трёх доступных способов конструктивного преодоления эмоционального напряжения и стрессовых ситуаций. Не менее 80% студентов, прошедших мероприятия, отметят, что участие помогло им лучше понять собственные эмоции, почувствовать поддержку со стороны других студентов или получить полезный опыт общения и взаимодействия в группе.

Предполагается, что не менее 75% первокурсников, принявших участие в «Коридоре адаптации», получат информацию о психологических службах, возможностях внеучебной активности и ресурсах университета. Не менее 80% участников практических мероприятий положительно оценят атмосферу психологической безопасности, доброжелательности и уважительного отношения.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Оценка результативности программы будет осуществляться по количественным и качественным критериям. Количественным показателем станет общее число участников: программа считается реализованной результативно при охвате не менее 150 студентов. Участие не менее 25 студентов

в организационной, волонтерской и ведущей деятельности будет свидетельствовать о выполнении задачи по развитию студенческой инициативы.

Критерием повышения психологической грамотности станет результат краткого опроса до и после участия в мероприятиях: не менее 75% респондентов должны продемонстрировать увеличение количества правильных ответов по темам эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и психологической помощи не менее чем на 20% по сравнению с исходным уровнем. Критерием освоения практических навыков станет способность не менее 70% участников назвать три и более способа самопомощи или конструктивного поведения в эмоционально напряженной ситуации.

Качество организации программы будет определяться по данным анкет обратной связи. Результативным считается показатель, при котором не менее 80% участников оценят мероприятия положительно, а средняя оценка общей удовлетворенности составит не менее 4,3 балла по пятибалльной шкале. Показателем психологической безопасности станет отсутствие обращений и жалоб, связанных с принуждением к участию, нарушением личных границ или небезопасными условиями проведения мероприятий. Положительным результатом также будет считаться готовность не менее 70% участников рекомендовать мероприятия Недели психологии другим студентам.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

День	Тема	Формат	Ответственные
1	«Кинотерапия и знакомство» (открытие Недели)	Торжественное открытие; показ художественного фильма (или короткометражек) с элементами знакомства; групповая дискуссия	Оргкомитет «Психологика», ведущие-студенты
2	«Искусство исцелять» (арт-терапия)	Параллельные арт-терапевтические мастер-классы: мандалотерапия, коллажирование, нейроарт, лепка; выставка работ участников	Активисты «Психологика», студенты-психологи под супервизией преподавателей
3	«Коридор адаптации»	Квест-маршрут по коридору с тематическими станциями: экспресс-диагностика, советы по адаптации, знакомство с психологическими службами, игры на командообразование	Волонтеры-старшекурсники, кураторы академических групп
4	«Тропа доверия» (телесный опыт)	Уличный (или в зале) верёвочный курс с упражнениями на доверие; рефлексивный практикум	Активисты «Психологика», преподаватели кафедры клинической психологии ЮУрГУ

5	«День психолога: праздничный концерт» (закрытие Недели)	Творческий концерт с номерами студентов (песни, танцы, сценки), подведение итогов	Оргкомитет, творческие коллективы ЮУрГУ, все участники Недели
---	---	---	---

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

День 1 - «Кинотерапия и знакомство»

Мероприятие начинается с торжественного открытия Недели, где организаторы приветствуют участников и объявляют программу. Затем проводится серия игр на знакомство («Интервью с соседом», «Снежный ком»), чтобы снять первоначальное напряжение и создать дружескую атмосферу. После этого демонстрируется художественный фильм (например, «1+1» или «Король говорит!») или подборка короткометражек, затрагивающих темы эмоций, внутренней силы, принятия себя. После просмотра участники под руководством модераторов-студентов обсуждают ключевые моменты фильма, используя вопросы-стимулы: «Какие эмоции вызвал фильм?», «С каким героем вы себя соотнесли?», «Как бы вы поступили в подобной ситуации?». В конце проводится викторина на внимательность и интерпретацию символов. Мероприятие длится около 3 академических часов.

День 2 - «Искусство исцелять» (Арт-терапия)

В этот день организуются несколько параллельных творческих мастерских, работающих в разных аудиториях. Участники могут выбрать направление по интересам:

Мастерская	Содержание
Мандалотерапия	Рисование мандал с концентрацией на внутренних ощущениях
Коллажирование	Создание коллажей на тему «Мои ресурсы» или «Моя цель» из журнальных вырезок
Нейроарт	Рисование спонтанными линиями и пятнами под музыку
Лепка	Создание фигурок на разную тематику из лёгкого пластилина

Каждая мастерская длится около 1,5 часов. В течение дня работает выставка работ, где участники могут разместить свои творения с коротким комментарием о своих переживаниях. В конце дня проводится общий круг обмена впечатлениями (фасилитирует студент-психолог). Общее время - 4 академических часа.

День 3 - «Коридор “адаптации”»

Точка представляет собой прямоугольник, рёбра которого выполнены из деревянных реек. Он разделён на 4 тематических сегмента, каждый из которых выполняется в своём уникальном стиле. Каждый сегмент обтянут тканью. Между сегментами выполнены проходимые перегородки из ткани. Каждый сегмент будет оборудован проектором, направленным на одну из стен, и музыкальным сопровождением.

Мы приветствуем студентов, немного рассказываем о своей организации и приглашаем их побороть свои страхи.

Сегмент «Страх»

В 1 сегменте будет стоять стол с бумагой, ручками/карандашами, проектор, отображающий разные страхи студентов первого курса, звуковое сопровождение. Студенту будет предложено написать свой страх на бумаге и сохранить запись до последнего этапа. Далее студент проходит через перегородку в следующий сегмент.

Сегмент «Сомнение»

Во 2 сегменте будет стоять стол с маленькими коробочками, в которых лежат ленточки разного цвета, проектор, отображающий сомнения студентов, звуковое сопровождение.

Перейдя на этот этап студент должен выбрать определённую коробку с соответствующим сомнением, взять и завязать на кисть определённого цвета ленту. Далее студент проходит через перегородку в следующий сегмент.

Сегмент «Поиск»

В 3 сегменте будет стоять стол, миска с песком и фигурками, проектор, отображающий тематическое изображение, звуковое сопровождение.

Перейдя на этот этап студент должен найти в миске с песком пластиковый контейнер с посланием. Далее студент проходит через перегородку в последний сегмент.

Сегмент «Адаптация»

В 4 сегменте будет стоять шредер, проектор, отображающий мотивационные фразы, звуковое сопровождение.

Студент должен измельчить в шредере бумагу со страхом «освободиться от него».

День 4 - «Тропа доверия»

Мероприятие проводится на открытой площадке с мягким покрытием. Группы по 12-15 человек проходят серию упражнений, направленных на развитие доверия и командной поддержки:

- «Слепой и поводырь» - участник с завязанными глазами ведётся партнёром по маршруту с препятствиями.
- «Падающее дерево» - участник падает на руки группы, стоящей сзади.
- «Лабиринт с закрытыми глазами» - группа голосом направляет одного участника через импровизированный лабиринт.
- «Командное равновесие» - удержание равновесия на платформе всей группой.

Каждое упражнение обсуждается: что чувствовали, что помогло довериться, как влияет поддержка группы. Общее время - 3 академических часа. Завершается общим кругом, где каждый делится самым важным открытием о доверии.

День 5 - «День психолога: праздничный концерт»

Заключительное мероприятие проходит в актовом зале. Программа концерта включает:

- Творческие номера, подготовленные студентами разных институтов (песни, инструментальные выступления, танцевальные композиции, юмористические сценки на психологическую тему).
- Выступления активистов «Психологика» с кратким отчетом о прошедшей Неделе, демонстрация видеоролика.
- Интерактивная викторина для зрителей с призами.
- Напутственное слово преподавателей для студентов первого курса. Рисование преподавателями символа «Пси» на лицах у студентов в знак посвящения.
- Флешмоб «Психологическая открытка» - каждый участник пишет на большом ватмане пожелание себе, друзьям или университету, а затем все вместе делают общее фото.

Продолжительность - 2 академических часа. Концерт создает атмосферу праздника и единства, подводит итог всей Неделе.

Каждый день на большой перемене студенты Вуза смогут поучаствовать в психологической перемене. Цель которой познакомить студентов других специальностей с психологией путем использования интерактивных игр.

На неделе психологии также важно уделить внимание будущим абитуриентам поэтому была разработана и апробирована профориентационная игра, которая показала хорошие результаты после проведения. Часть абитуриентов заинтересовались психологией и Вузом и уже в том учебном году стали первокурсниками нашей кафедры.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые ресурсы

Роль	Численность	Функции
Оргкомитет «Психологика»	8–10 чел.	Студенты объединения с организационными навыками, прошедшие инструктаж по технике безопасности и основам фасилитации; общая координация мероприятий Недели
Ведущие мастер-классов и тренингов	5–7 чел.	Студенты старших курсов направления «Психология» (бакалавриат и магистратура) под супервизией преподавателей кафедр, а также приглашённые практикующие специалисты — арт-терапевт, тренер по командообразованию
Волонтёры	не менее 20 чел.	Помощь на станциях адаптации, регистрация участников, фотографирование и техническое сопровождение мероприятий

Методическое обеспечение готовится оргкомитетом заранее и проходит согласование с курирующими преподавателями. В него входят сценарии всех мероприятий, раздаточные материалы, буклеты о психологических службах, бланки тестов, маршрутные листы, презентации и видеоматериалы для лекционного блока, анкеты обратной связи и бланки для оценки результатов, инструкции для волонтеров.

Материально-техническая база

Помещение / оборудование	Назначение
Актальный зал на 150–200 мест	Киносеанс, торжественное открытие и закрытие Недели, концерт
3–4 аудитории вместимостью 20–30 человек, оборудованные столами и стульями	Проведение арт-терапевтических мастер-классов
Спортивный зал или открытая площадка с мягким покрытием	Проведение «Тропы доверия»
Мультимедийное оборудование: проекторы, экраны, ноутбуки, акустическая система, микрофоны	Показ фильма, презентации, музыкальное сопровождение мероприятий
Расходные материалы: флипчарты, маркеры, бумага, канцелярия, краски, кисти, глина, журналы, клей, повязки на глаза, верёвки, мягкие маты	Проведение арт-мастерских и упражнений на доверие

Информационное сопровождение программы: официальный сайт университета и группы в социальных сетях для анонсов и пост-релизов, информационные стенды в корпусах, электронную почту для рассылки приглашений и QR-коды для перехода к опросам и материалам.

Из цифровых инструментов и сервисов используются платформа для онлайн-трансляций для тех кто не может присутствовать на лекциях и открытии очно; чат-бот в Мах для регистрации на мероприятия, получения заданий и обратной связи; интерактивные онлайн-доски для сбора впечатлений и коллективного творчества, в том числе как дополнение к арт-терапии и Яндекс.Формы для опросов и тестирования при оценке результатов, также видеоредакторы для монтажа итогового ролика о Неделе.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При разработке программы использованы авторские разработки членов студенческого объединения «Психологика», а также адаптированные и переработанные методические материалы из открытых источников. Все заимствованные концепции (например, отдельные упражнения из тренингов доверия, техники арт-терапии) переработаны в соответствии с условиями университета и студенческой аудиторией, при этом указаны первоисточники в списке литературы. Сценарии и методические разработки, созданные специально для данной программы, являются оригинальными и могут быть использованы

только с указанием авторства коллектива «Психологика». Программа не нарушает законодательство об авторских правах.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

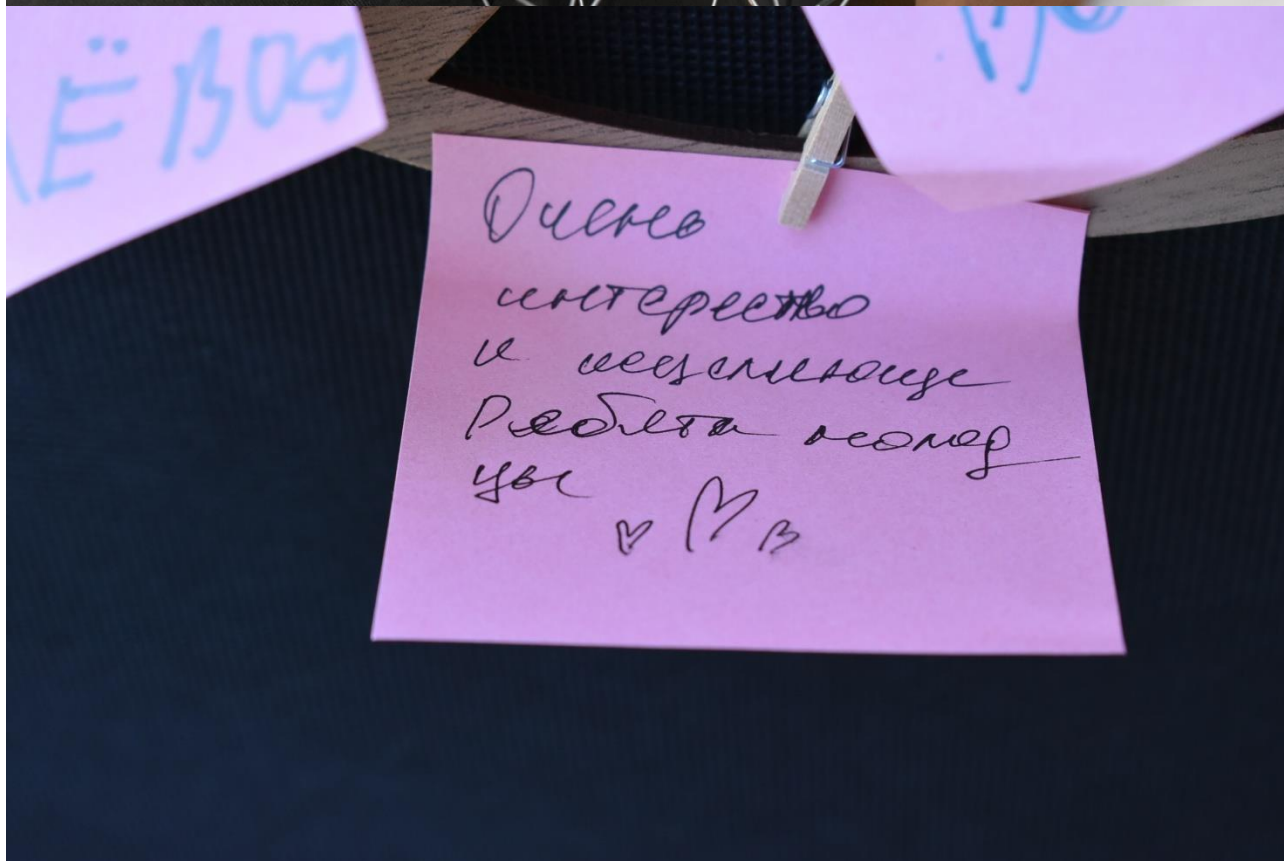
Программа «Психологика: Искусство понимать себя и других» была апробирована в пилотном режиме с сентября 2025 года до мая 2026 года на базе ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)» в рамках Дней психологического здоровья. В апробации приняли участие 120 студентов разных курсов и специальностей. Отдельные модули (арт-терапия, «Тропа доверия», квест по адаптации) были протестированы и получили высокие оценки участников (средний балл 4,6 из 5). На основе собранной обратной связи были скорректированы временные рамки, упрощены инструкции для некоторых станций и добавлены дополнительные варианты упражнений для участников с разной физической подготовкой. Положительные отзывы подтвердили эффективность форматов и позволили доработать программу до полноценной недельной версии, представленной на Конкурс. Фотографии с мероприятий прикреплены в Приложении 1.

Приложение 1. Фото с мероприятий









Очень
интересно
и весело
Решать задачи
все
♥ MB





