

Номинация №3
«Инновационные практики»: программы Недели психологии с использованием современных форматов и технологий

«Психология 3.0: Перезагрузка»

Шиляева Татьяна Андреевна

АНО ВО «Московский университет «Синергия»
Руководитель Департамента психолого-педагогического сопровождения и социальной адаптации обучающихся

Позина Марина Борисовна

АНО ВО «Московский университет «Синергия»
Заведующий кафедрой психологии, к.псх.н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Обоснование практической актуальности.....	3
2. Описание участников программы (контингент, его специфические характеристики).....	7
3. Описание цели и задач программы	8
4. Научные, методологические и методические основания программы .	17
5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество академических часов).....	23
6. Ожидаемые результаты реализации программы	24
7. Критерии оценки планируемых результатов	25
8. Тематический план программы	28
9. Содержание программы.....	34
День 1. «ЦИФРОВОЙ МИР: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»	
День 2. «ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И САМОПОЗНАНИЕ»	
День 3. «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В ОНЛАЙНЕ»	
День 4. «ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА»	
День 5. «СООБЩЕСТВО И ПОДДЕРЖКА»	
10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы	39
10.1. Требования к специалистам, реализующим программу	39
10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы	40
10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы	42
10.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы	44
10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы	46
11. Соблюдение правил заимствования.....	50
12. Сведения о практической апробации программы	50
13. Список литературы	51
14. Приложение.....	54

1. Обоснование практической актуальности

Современная образовательная среда высшей школы функционирует в условиях беспрецедентных вызовов, обусловленных стремительной цифровизацией всех сфер жизни, глобальной нестабильностью и нарастающим информационно-психологическим давлением. Студенческая молодежь, как наиболее динамичная и восприимчивая часть общества, оказывается на передовой этих изменений, сталкиваясь с комплексом взаимосвязанных угроз и возможностей. В этих условиях традиционные форматы психологического просвещения и поддержки, построенные на монологических лекциях и разъяснительных беседах, демонстрируют снижающуюся эффективность. Возникает объективная потребность в разработке и внедрении инновационных, технологичных и вовлекающих программ, способных обеспечить формирование устойчивой, критически мыслящей и психологически здоровой личности выпускника.

Современные студенты являются активными пользователями цифровых технологий, что влечет за собой как колоссальные возможности для самообучения и развития, так и серьезные риски. Ключевым из них является нарастающее информационно-психологическое воздействие (ИПВ) с явно выраженным деструктивным контентом. Как отмечает А.В. Манойло, в рамках концепции информационных и гибридных войн, ИПВ представляет собой воздействие различных видов информации на психику субъекта, оказывающее влияние на его убеждения, ценностные ориентации, эмоциональные состояния и поведенческие установки с целью изменения его индивидуальной и коллективной картины мира. В деструктивной форме это воздействие направлено на разрушение ценностно-смысловой базы личности, дестабилизацию психического состояния и ориентацию субъекта на действия против собственных и общественных интересов.

Молодежная аудитория демонстрирует особую уязвимость к таким видам деструктивного ИПВ, как манипуляция, дезинформирование, пропаганда и нарративное воздействие. Это обусловлено активным формированием ценностно-мировоззренческой сферы, поиском идентичности и недостаточным уровнем развития критического мышления и медиаграмотности. Информационная перегрузка, фрагментарность восприятия («клиповое мышление»), характерные для цифрового поколения, усугубляют эту уязвимость, делая студентов легкой мишенью для манипулятивных технологий, распространения фейков, экстремистской и антироссийской пропаганды.

Наряду с внешними информационными угрозами, остро стоит проблема внутреннего психологического неблагополучия студентов. Учебная нагрузка, высокая конкуренция, неопределенность профессионального будущего, а также глобальные социально-экономические потрясения способствуют росту уровня стресса, тревожности и апатии. Эти факторы, в свою очередь, снижают критичность мышления и повышают восприимчивость к деструктивному ИПВ, создавая порочный круг. Установлено, что выраженная тревожность и низкая

стрессоустойчивость коррелируют с не критичным восприятием информации и склонностью к упрощенным, манипулятивным объяснениям сложных событий.

Инновационность «3.0» символизирует новую, передовую версию, а «Перезагрузка» — обновление, внедрение свежих подходов и технологий. Это напрямую соответствует принципу инновационности, предполагающему использование передовых цифровых технологий, интерактивных форматов и геймификации.

Название имплицитно указывает на интеграцию современных технологий, что перекликается с использованием цифровых инструментов и форматов.

«Перезагрузка» ассоциируется с обновлением, улучшением, процессом, который направлен на позитивные изменения и развитие. Это способствует вовлечению аудитории, поскольку обещает новые, более эффективные подходы к улучшению психологического благополучия.

«Перезагрузка» подразумевает не просто теоретическое осмысление, а активный процесс изменения, применения новых навыков и инструментов для достижения лучшего результата.

Таким образом, формирование информационно-психологической устойчивости и развитие навыков совладания со стрессом являются не просто желательными, а критически важными компетенциями, необходимыми для успешной социализации и профессиональной реализации студента.

Нормативно-правовой контекст и необходимость инновационных подходов.

Актуальность программы «Психология 3.0: Перезагрузка» подтверждается следующими нормативными документами и стратегиями развития, определяющими приоритеты в сфере образования и психологической поддержки:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ): Закон устанавливает право каждого на образование и определяет, что образовательная деятельность должна способствовать укреплению психического и физического здоровья обучающихся. Психологическая поддержка и развитие личности являются неотъемлемой частью современного образовательного процесса, на что направлена наша программа.

2. Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» закрепляет защиту традиционных духовно-нравственных ценностей как стратегический национальный приоритет и квалифицирует информационные угрозы, направленные против молодёжи, в качестве угроз национальной безопасности. Документ определяет одним из ключевых направлений укрепление человеческого потенциала, в том числе через создание условий для духовного, нравственного и физического развития граждан. Психологическое здоровье и развитие личностных ресурсов являются важнейшими составляющими человеческого потенциала.

3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»: Программа фокусируется на повышении качества образования,

использовании современных образовательных технологий и обеспечении психологического благополучия обучающихся. Внедрение инновационных практик, как предлагает наша программа, соответствует этим задачам.

4. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (в ред. Указа Президента РФ от 04.03.2026 № 136) определяет деструктивное идеологическое воздействие как прямую угрозу и требует активизации усилий в сфере образования и работы с молодежью.

5. Рекомендации Министерства науки и высшего образования РФ по вопросам организации психологической службы в вузах: Актуальные рекомендации часто направлены на модернизацию работы психологических служб, расширение спектра их услуг, использование дистанционных технологий и профилактическую работу. Программа «Психология 3.0: Перегрузка» предлагает именно такой современный, технологичный и профилактический подход.

6. Концепция развития психологической службы в системе образования РФ: Акцент делается на профилактике, развитии психологической культуры, использовании современных методов и технологий, что полностью совпадает с идеей «перезагрузки» и использования «3.0» подходов.

Однако анализ текущей практики показывает, что традиционные форматы внеурочной деятельности и психологического просвещения, часто реализуемые в монологическом режиме, далеко не всегда обеспечивают достижение этих целей. Они не формируют устойчивости к манипуляциям, так как не затрагивают глубинные ценностно-смысловые структуры личности. Как отмечает В.В. Краевский, содержание образования включает не только знания и способы деятельности, но и опыт эмоционально-ценностного отношения, который не может быть передан через лекцию, а формируется в процессе рефлексивного взаимодействия и самостоятельного осмысления.

Студенты поколения Z/Альфа: Эти поколения выросли в цифровой среде, привыкли к быстрой смене информации, интерактивности и технологиям. Они ожидают, что образование будет соответствовать их стилю жизни и потребностям. «Перезагрузка» психологических практик делает процесс взаимодействия со студентами более релевантным и привлекательным.

Преподаватели и сотрудники: в условиях повышенных требований и стрессов, они также нуждаются в инструментах для поддержания своего психического здоровья и профессионального выгорания. Инновационные, но при этом научно обоснованные методы, предлагаемые программой, актуальны для всех категорий сотрудников.

Психологическая грамотность: в современном мире растет потребность в психологической грамотности для эффективной адаптации, стрессоустойчивости и построения здоровых отношений. Программа, предлагая «перезагрузку» привычных представлений о психологии, способствует повышению этой грамотности.

Современные педагогические исследования констатируют, что монологическое воздействие на мировоззрение подростка и юноши вызывает естественное психологическое сопротивление и лишь укрепляет его в уже имеющихся, часто навязанных извне, убеждениях. Принципиально иной подход предлагает методика **рефлексивного диалога** (Дунаев А.А., 2026), которая ложится в основу данной программы. Ее эффективность для формирования информационно-психологической устойчивости обоснована теоретически и подтверждается практикой [15].

В основе методики лежат три взаимодополняющих подхода:

1. Сократический диалог (майевтика): Педагог не транслирует готовые истины, а с помощью системы нарастающих по сложности вопросов помогает студенту самостоятельно прийти к осознанному выводу. Такой подход снижает сопротивление и формирует позицию, воспринимаемую как «собственное открытие», а значит, гораздо более устойчивую к внешнему воздействию.

2. Таксономия Блума: Позволяет выстраивать вопросы по возрастающей когнитивной сложности (от знания к оценке), что активизирует критическое мышление и позволяет выявить глубинные противоречия в суждениях студента.

3. Рефлексивно-диалогическое взаимодействие (Г.Б. Корнетов): Диалог выступает инструментом осознания, с помощью которого студент конструирует собственное мышление и формирует новые смыслы и ценности.

4. Использование этой методики в сочетании с современными цифровыми инструментами (VR/AR, интерактивные платформы, геймификация) позволяет создать уникальную среду «психологической Недели». Она становится не просто серией мероприятий, а полноценным иммерсивным пространством, где студент не пассивно слушает, а активно действует, рефлексировывает и формирует устойчивую, осознанную гражданскую и личностную позицию.

Таким образом, практическая актуальность программы обусловлена:

1. Необходимостью противодействия деструктивному информационно-психологическому воздействию и важностью формирования у студентов информационно-психологической устойчивости как приоритета национальной безопасности.

2. Требованием улучшить психоэмоциональное состояние студентов, снизить уровень тревожности и обучить их навыкам эффективной саморегуляции.

3. Запросом на инновационные, вовлекающие форматы, адекватные когнитивным и ценностным особенностям цифрового поколения.

4. Необходимостью реализации стратегических ориентиров государственной политики на уровне конкретной образовательной организации через внедрение научно обоснованных методик и технологий.

Предлагаемая программа «Психология 3.0: Перезагрузка» является прямым и своевременным ответом на обозначенные вызовы, предлагая

системное решение, интегрирующее передовые достижения педагогики, психологии и цифровых технологий.

Важным ресурсом для реализации программы является цифровой сервис WinnerBox, представляющий собой инструмент психолого-профориентационного сопровождения детей и подростков. Сервис формирует индивидуальный «путеводитель» развития ребёнка и создан Шестинским К.Е. на основе многоуровневой анкеты (для детей, родителей, педагогов и тренеров) и с последующей обработкой данных с помощью моделей искусственного интеллекта.

В рамках настоящей программы цифровой сервис WinnerBox выступает в качестве инструмента профориентационного и психолого-педагогического сопровождения, позволяя объединить классическую психодиагностику с современными возможностями искусственного интеллекта.

В ходе мероприятий Недели психологии участникам (студентам, а также родителям и педагогам) предлагается пройти многоуровневое онлайн-анкетирование, включающее оценку интересов, мотивации, социального поведения, предпочитаемых форматов обучения и профессиональных склонностей. На основе собранных данных, включая как количественные показатели, так и открытые ответы, генеративная модель искусственного интеллекта формирует индивидуальный «путеводитель развития», своеобразный структурированный письменный отчёт, который в доступной форме описывает «актуальные зоны» респондента, включающие потенциал роста, возможные риски перегрузки, необходимые рекомендации по организации образовательной и досуговой среды, а также наиболее перспективные профессиональные траектории.

Ключевая особенность работы сервиса в рамках программы заключается в том, что финальная версия «путеводителя» проходит обязательную экспертную верификацию психологом, что обеспечивает профессиональный контроль качества и исключает риски формализации выбора. Такой подход позволяет не только масштабировать профориентационную диагностику на большое число участников, но и превращает её из разового тестирования в долгосрочный процесс сопровождения: профиль может динамически обновляться по мере поступления новых данных, что делает сервис эффективным инструментом для индивидуализации образовательных траекторий и формирования осознанной гражданской и профессиональной идентичности, устойчивой к внешнему информационно-психологическому воздействию.

2. Описание участников программы (контингент, его специфические характеристики)

Программа ориентирована на широкую и разнородную аудиторию, что обеспечивает её комплексное воздействие на психологический климат вуза.

1. Студенческая молодежь Университета «Синергия».

Описание группы: обучающиеся СПО, бакалавриата, магистратуры и аспирантуры различных факультетов и направлений подготовки.

Возрастная категория: преимущественно от 16 до 27 лет.

Характеристика группы: цифровое поколение с высоким уровнем медиапотребления и запросом на интерактивные форматы. Отличается мобильностью, критическим мышлением, но также подвержено информационной перегрузке и тревожности. Является активным пользователем социальных сетей и мессенджеров.

2. Педагогические работники и сотрудники Университета. Преподаватели, кураторы, сотрудники психологической службы.

Возрастная категория: от 30 до 50 лет, предполагающий активную профессиональную самореализацию.

Характеристика группы: Специалисты, заинтересованные в повышении своей психолого-педагогической компетентности, освоении современных методов работы со студентами и профилактике профессионального выгорания.

3. Описание цели и задач программы

3.1. Цель программы

Создание адаптивного, технологичного и вовлекающего пространства для повышения психологической грамотности, развития личностных ресурсов и укрепления психического здоровья студентов и сотрудников вуза, с акцентом на применение современных форматов и цифровых инструментов, а также формирование информационно-психологической устойчивости, которое становится не просто педагогической задачей, а приоритетом национальной безопасности и государственной политики в сфере образования и воспитания.

3.2. Задачи программы

1. Инфраструктурная: создание материально-технической и цифровой базы (приобретение/аренда VR/AR-оборудования, лицензий на ПО, создание единой цифровой платформы) для проведения инновационных мероприятий.

В современных условиях эффективное психологическое просвещение невозможно без использования технологических решений, адекватных запросам цифрового поколения. Инфраструктурная задача обеспечивает базу для внедрения форматов, которые ранее были недоступны в рамках традиционных Недель психологии:

— **VR/AR-оборудование** позволяет проводить иммерсивные симуляции стрессовых ситуаций (публичное выступление, экзамен, конфликт), где участник может в безопасной среде прожить сложные эмоции и отработать техники саморегуляции. Это создаёт эффект «обучения через опыт», который значительно эффективнее пассивного информирования.

— **Цифровая платформа** (LMS, сайт с личным кабинетом) обеспечивает единую точку входа для регистрации, анонсирования, проведения онлайн-мероприятий и сбора обратной связи, что повышает удобство для участников и позволяет отслеживать их вовлечённость в динамике.

— **Интеграция сервиса WinnerBox** позволяет автоматизировать профориентационную диагностику, используя модели искусственного интеллекта для анализа открытых ответов и формирования индивидуальных «путеводителей развития», которые проходят экспертную верификацию психолога, что совмещает масштабируемость и профессиональное качество.

Реализация этой задачи позволяет вывести программу на качественно новый уровень, соответствующий мировым трендам цифровой психологии и образования, а также создаёт основу для тиражирования опыта в другие образовательные организации.

2. Методологическая: разработка и адаптация инновационных форматов (VR/AR-симуляции, квизы, тренинги с использованием нейросетей) и внедрение методики рефлексивного диалога в практику проведения Недели психологии.

— **Методика рефлексивного диалога** (Дунаев А.А., 2026), основанная на сократическом методе, таксономии Блума и рефлексивно-диалогическом взаимодействии, позволяет формировать информационно-психологическую устойчивость не через трансляцию готовых истин, а через самостоятельное осмысление и присвоение ценностных позиций. В рамках программы эта методика внедряется в дискуссионные площадки, круглые столы и рефлексивные сессии, обеспечивая глубину и осознанность работы с ценностно-чувствительными темами.

— **Геймификация и квизы** с использованием интерактивных платформ (Опросникум) превращают процесс обучения в увлекательное соревнование, что особенно важно для студенческой аудитории с её запросом на интерактивность и быструю обратную связь.

— **Тренинги с использованием нейросетей** (создание аватаров, чат-ботов для рефлексии, цифровых коллажей) знакомят студентов с современными инструментами самопознания и саморазвития, одновременно формируя критическое отношение к возможностям и ограничениям искусственного интеллекта.

Сочетание этих подходов создаёт многомерное образовательное пространство, где технологии служат не самоцелью, а средством достижения психолого-педагогических целей, что соответствует принципам практико-ориентированного и личностно-развивающего образования.

3. PR- и коммуникационная: разработка и реализация активной PR кампании для привлечения максимального числа участников.

Современные студенты – это аудитория, привыкшая к яркому, визуально насыщенному и эмоционально вовлекающему контенту. Традиционные объявления на стендах и рассылки по электронной почте уже неэффективны. Инновационный подход к PR-кампании предполагает:

— Создание фирменного стиля Недели психологии (логотип, цветовая гамма, шаблоны для социальных сетей), который делает событие узнаваемым и формирует ощущение причастности к значимому мероприятию.

— Использование студенческих сообществ и каналов в социальных сетях (VK, Telegram) для таргетированной публикации анонсов, тизеров и видеороликов (Reels, Shorts), что позволяет охватить максимальную аудиторию в привычной для студентов среде.

— Создание интерактивных форматов продвижения (чат-боты для регистрации, интерактивные сторис с вопросами, конкурсы репостов) не только информирует, но и вовлекает студентов в коммуникацию ещё до начала мероприятий.

— Вовлечение студенческих лидеров и блогеров в качестве амбассадоров Недели, что повышает доверие и мотивацию к участию, поскольку студенты больше доверяют рекомендациям сверстников, чем официальным объявлениям.

Такой подход не только увеличивает охват, но и формирует у студентов ощущение причастности к значимому и модному событию, что повышает внутреннюю мотивацию к участию и создаёт позитивный эмоциональный фон задолго до начала Недели.

4. Развивающая: Повышение психологической грамотности участников (знание механизмов манипуляции, техник саморегуляции), развитие навыков самопознания, эффективной онлайн-коммуникации и стрессоустойчивости.

В условиях информационной и гибридной войны, а также нарастающего информационно-психологического воздействия, традиционные формы психологического просвещения оказываются недостаточными. Инновационный подход предполагает не просто информирование о рисках, а формирование активной, осознанной и устойчивой позиции через практическое освоение навыков:

— Навыки критического мышления и медиаграмотности формируются через решение кейсов по проверке информации, участие в дискуссиях о фейках и манипуляциях, анализ реальных примеров из социальных сетей и мессенджеров. Участники учатся не просто запоминать «правильные ответы», а применять алгоритмы проверки и верификации информации.

— Навыки саморегуляции и стресс-менеджмента осваиваются через практические занятия с использованием приложений для ментального здоровья, дыхательные техники, арт-терапевтические методы и VR-симуляции, где участники могут отработать навыки в безопасной среде.

— Навыки эффективной онлайн-коммуникации развиваются через симуляционные игры, ролевые практикумы и анализ коммуникативных стратегий, что особенно важно в условиях, где большая часть взаимодействия студентов происходит в цифровой среде.

— Навыки самопознания формируются через психологическое тестирование с элементами геймификации, создание цифровых коллажей и аватаров, работу с сервисом WinnerBox, который предоставляет индивидуальный «путеводитель развития» с рекомендациями по профессиональной траектории.

Использование геймифицированных форматов, кейсов из реальной жизни и рефлексивных практик позволяет превратить процесс обучения в личностно значимый опыт, что значительно повышает его эффективность и способствует закреплению навыков на поведенческом уровне.

5. Социальная: Формирование культуры психологической поддержки и взаимопомощи, создание устойчивого студенческого сообщества, ориентированного на ментальное здоровье.

Современные исследования показывают, что студенты, особенно в условиях стресса и неопределённости, нуждаются не только в профессиональной психологической помощи, но и в поддерживающей среде. Инновационный подход к решению этой задачи предполагает:

— Создание интервизионных групп и групп взаимопомощи в онлайн-формате (через мессенджеры, платформы для видеоконференций), где студенты могут делиться опытом, поддерживать друг друга и совместно решать сложные ситуации. Это снижает чувство изоляции и формирует навыки конструктивной взаимопомощи.

— Разработку цифровых инструментов поддержки — чат-ботов, групп в социальных сетях, онлайн-анкет для анонимной помощи — что делает психологическую поддержку доступной и удобной для студентов, особенно тех, кто испытывает барьеры при обращении к психологу очно.

— Формирование сообщества через совместную деятельность — фестиваль студенческих проектов, конкурсы, рефлексивные сессии — что создаёт общее пространство ценностей, где ментальное здоровье и взаимопомощь становятся нормой и естественной частью студенческой культуры.

— Привлечение студентов-волонтёров к организации и проведению мероприятий, что даёт им опыт социально значимой деятельности, развивает лидерские качества и укрепляет чувство принадлежности к сообществу.

Программа предлагает студентам не просто получить знания, но и стать частью активного сообщества, что способствует развитию социального капитала, снижению уровня тревожности и формированию устойчивой гражданской идентичности. В долгосрочной перспективе это создаёт основу для развития волонтёрского движения в сфере психологической поддержки, что соответствует стратегическим задачам развития системы психолого-педагогической помощи в Российской Федерации

6. Оценочно-рефлексивная: разработка и внедрение системы оценки эффективности программы, обеспечивающей сбор количественных и качественных данных для корректировки и масштабирования инновационного опыта.

Инновационный характер программы требует адекватной системы оценки, позволяющей не только констатировать результаты, но и выявлять механизмы их достижения. Данная задача предполагает:

— Разработку смешанной модели оценки (количественные и качественные критерии), где количественные показатели (охват, активность,

процент выполнения заданий) дополняются качественными (глубина рефлексии, качество проектов, изменение ценностных установок). Это позволяет получить целостную картину эффективности программы.

— Использование современных цифровых инструментов для сбора данных — онлайн-анкеты, автоматизированные опросники, платформы для сбора обратной связи, что обеспечивает оперативность и точность анализа.

— Сравнительный анализ «До/После» позволяет оценить реальные изменения в уровне знаний, самооценке компетенций, уровне тревожности и сформированности информационно-психологической устойчивости у участников.

— Анализ эффективности цифрового сервиса WinnerBox проводится через сопоставление его выводов с результатами стандартных психодиагностических методик и профориентационных опросников, что позволяет оценить конвергентную валидность и определить направления его доработки.

— Рефлексивная оценка организаторов через чек-листы самооценки и итоговые рефлексивные беседы позволяет выявить успешные практики и зоны роста для дальнейшего совершенствования программы.

Реализация этой задачи позволяет не только оценить эффективность программы, но и создать доказательную базу для её масштабирования в другие образовательные организации, что является важным условием для тиражирования инновационного опыта

Программа отвечает на вызовы времени, связанные с цифровой трансформацией образования и необходимостью формирования у студентов компетенций XXI века. В отличие от традиционных просветительских мероприятий, программа предлагает переход от пассивного информирования к активному вовлечению через иммерсивные технологии (VR/AR), геймификацию, искусственный интеллект и рефлексивно-диалоговые форматы. Это позволяет не только передавать знания, но и формировать устойчивые личностные установки, критическое мышление и навыки саморегуляции, что соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов и стратегическим ориентирам государственной политики в сфере воспитания и информационной безопасности.

Информационно-психологическая устойчивость включает четыре взаимосвязанных компонента, которые последовательно реализуются в рамках предложенной программы:

1. **Ценностно-смысловой компонент:** способность личности сохранять целостность жизненных смыслов, гражданскую и культурную идентичность при столкновении с манипулятивными интерпретациями реальности. Этот компонент является ключевым, поскольку именно система ценностей, мировоззренческие установки и базовые личностные смыслы выступают основной мишенью деструктивного информационно-психологического воздействия. Личность, имеющая прочный духовный стержень и устойчивую систему традиционных российских ценностей

(патриотизм, служение Отечеству, историческая память, семья, гуманизм), значительно менее уязвима к манипулятивным нарративам, чем та, у которой ценностная сфера находится в состоянии неопределённости или внутреннего конфликта.

2. **Когнитивный компонент:** критичность мышления, способность к анализу, сопоставлению и верификации информации, умение распознавать манипулятивные технологии, фейки и деструктивные нарративы. В условиях информационной перегрузки и «клипового мышления», характерных для цифрового поколения, особенно важно формировать у студентов навыки не просто запоминания, а осмысленной оценки поступающей информации, выявления скрытых целей коммуникатора и прогнозирования последствий распространения того или иного контента.

3. **Эмоционально-волевой компонент:** устойчивость к аффективным и стрессогенным эффектам манипулятивного воздействия, способность сохранять эмоциональное равновесие и волевой контроль при столкновении с тревожными, пугающими или провокационными информационными сообщениями. Деструктивное ИПВ целенаправленно активизирует страх, тревогу и чувство несправедливости, снижая рациональный контроль и усиливая внушаемость. Сформированная эмоционально-волевая устойчивость позволяет студенту не поддаваться паническим реакциям и сохранять способность к критическому анализу даже в стрессовой информационной ситуации.

4. **Поведенческий компонент:** устойчивые стратегии реагирования личности на информационное давление, включая осознанный отказ от распространения непроверенной информации, активное противодействие деструктивному контенту в своей цифровой среде, а также готовность к конструктивному диалогу и отстаиванию своей позиции в условиях ценностного давления.

Механизм формирования устойчивости через рефлексивный диалог:

Формирование информационно-психологической устойчивости в рамках данной программы осуществляется не через трансляцию готовых истин или запретов, а через включение студента в процесс рефлексивного осмысления собственных убеждений, их источников и последствий. Ключевым инструментом здесь выступает методика рефлексивного диалога, которая позволяет студенту:

— Осознать, откуда у него взялось то или иное убеждение (вопрос о предпосылках), что часто вскрывает его внешнее, навязанное происхождение (из соцсетей, от блогеров, из анонимных каналов).

— Проверить это убеждение на прочность (вопросы о доказательствах и контрпримерах), обнаружив его внутренние противоречия.

— Осмыслить последствия своей позиции (вопросы о последствиях), что позволяет увидеть её реальное влияние на жизнь, отношения и идентичность.

— Рассмотреть альтернативные точки зрения (вопросы об альтернативах), что расширяет картину мира и снижает «туннельное» мышление.

— Зафиксировать свою новую, пересмотренную позицию (рефлексивный финал), связав её с личной идентичностью и ценностями.

Почему рефлексивно сформированная устойчивость эффективнее навязанной: исследования показывают, что позиция, сформулированная самостоятельно и связанная с личной идентичностью («я думаю так, потому что это важно для меня как гражданина/человека»), значительно труднее поддаётся переформатированию под воздействием внешних манипулятивных влияний. В отличие от заученного «правильного ответа», который легко может быть разрушен новым информационным ударом, рефлексивно присвоенная ценностная позиция становится частью внутреннего мира личности, её «психологическим иммунитетом». В ряде исследований была зафиксирована высокая степень внушаемости (суггестивности) студентов. Например, 92% опрошенных студентов признались, что при принятии решений ориентируются на мнение окружающих, а 65,6% часто отказываются от собственных желаний в пользу желаний других [10]. Выявлена склонность студентов к манипулированию, которая влияет на характер их межличностных отношений и в целом негативно сказывается на качестве здорового общения [6]. Нередко сами педагоги являются причиной манипулятивного воздействия (крик, игнорирование чувств учеников, наказание невиновных, субъективная оценка, манипуляции через чувство обиды. Описаны типичные эмоциональные реакции учащихся на манипуляции: обида (96%), гнев (72%), ненависть к учителю (83%), страх (53%), падение самооценки (61%), нежелание посещать школу (48%), а также антивитаальные мысли у 19% опрошенных. Диагностика показала, что 53% учащихся часто становятся объектами манипуляции, 47% легко поддаются лести, и лишь единицы способны полноценно отражать манипулятивное влияние [3]. Рефлексивное мышление является ключевым психологическим ресурсом для морального развития личности, а в условиях информационных манипуляций оно становится главным «психологическим инструментом» для построения надежных моральных ориентиров, устойчивых к внешнему давлению [12]. Устойчивость суждений формируется не через заучивание правил, а через их активное осмысление, обсуждение и рефлекссию. Такой путь ведет к внутреннему присвоению ценностей, делая их «своими» и, следовательно, более устойчивыми к внешнему давлению, что тесно связано с развитием критического мышления [18].

Развитие рефлексии не просто улучшает когнитивные способности, оно является фундаментальным условием для формирования устойчивой ценностно-смысловой сферы личности и выработки позитивного просоциального опыта, что позволяет принимать более осознанные и взвешенные решения, выходя за рамки автоматических, возможно, эгоистичных реакций.

Связь с государственной политикой: формирование информационно-психологической устойчивости напрямую соответствует стратегическим ориентирам, обозначенным в Указе Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по

сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (в ред. Указа Президента РФ от 04.03.2026 № 136), где деструктивное идеологическое воздействие квалифицируется как угроза национальной безопасности, а защита традиционных ценностей — как стратегический национальный приоритет. Программа, формируя у студентов устойчивость к деструктивному ИПВ, вносит вклад в реализацию этих задач на уровне конкретной образовательной организации.

Практическое значение для студента:

— Способность *не поддаваться панике и манипуляциям* в условиях информационных атак.

— Умение делать *осознанный, самостоятельный выбор* в сложных ценностных ситуациях.

— *Защищённость от вовлечения в деструктивные группы и движения* через интернет.

— Уверенность в своей *гражданской позиции*, основанная не на внешнем давлении, а на *внутреннем убеждении*.

— Способность *выстраивать здоровую коммуникацию в цифровой среде*, не поддаваясь провокациям и сохраняя психологическое равновесие.

Таблица 2

Критерии сформированности информационно-психологической устойчивости:

Компонент	Критерий оценки	Инструмент измерения
Ценностно-смысловой	Осознанная гражданская и патриотическая позиция, устойчивость к деструктивным нарративам	Рефлексивные эссе, анализ финальных позиций в дискуссиях, опросники ценностных ориентаций
Когнитивный	Навыки критического анализа информации, распознавания фейков и манипуляций	Решение кейсов, результаты квизов, выполнение практических заданий по проверке информации
Эмоционально-волевой	Снижение тревожности, способность к саморегуляции в стрессовых ситуациях	Самооценка по шкале Ликерта, анализ обратной связи, наблюдение фасилитаторов
Поведенческий	Стратегии ответственного поведения в цифровой среде, отказ от распространения фейков	Самоотчёты, анализ поведения в симуляционных играх, обратная связь от

Компонент	Критерий оценки	Инструмент измерения
		подопечных (для наставников)

Таким образом, формирование информационно-психологической устойчивости является не просто дополнительным результатом программы, а её стержневой, системообразующей целью, интегрирующей все задачи и форматы в единый воспитательный и развивающий процесс, направленный на подготовку психологически здоровой, критически мыслящей и ценностно устойчивой личности выпускника.

Таблица 3

Сводная таблица «Задачи — Аргументы — Инструменты»

Задача	Ключевой аргумент	Основные инструменты
1. Инфраструктурная	Создание базы для инновационных форматов	VR/AR-оборудование, цифровая платформа LMS, WinnerBox, ПО, Опросникум
2. Методологическая	Интеграция технологий с передовыми педагогическими подходами	Методика рефлексивного диалога, геймификация, нейросети, кейсы
3. PR- и коммуникационная	Вовлечение студенческой аудитории через привычные цифровые каналы	Фирменный стиль, соцсети, чат-боты, амбассадоры
4. Развивающая	Практико-ориентированное формирование навыков	Кейсы, симуляции, арт-терапия, WinnerBox, приложения для ментального здоровья
5. Социальная	Создание поддерживающей среды сверстников	Интервизионные группы, чат-боты, волонтерство, фестиваль проектов
6. Оценочно-рефлексивная	Доказательная база для масштабирования	Смешанная модель оценки, сравнительный

Задача	Ключевой аргумент	Основные инструменты
		анализ «До/После», чек-листы

4. Научные, методологические и методические основания программы

Методологической основой данной программы являются положения отечественной и зарубежной психологии, педагогики и теории информационной безопасности, интегрированные в единую концепцию формирования информационно-психологической устойчивости и личностного развития студентов.

Теоретико-методологическая база:

4.1. Концепция информационно-психологической устойчивости личности.

В современной отечественной психологии информационно-психологическая устойчивость личности рассматривается как системное многоуровневое личностное качество, включающее четыре взаимосвязанных компонента: ценностно-смысловой, когнитивный, эмоционально-волевой и поведенческий (Баранов Е.Г., 2017).

Ценностно-смысловой компонент является ключевым, поскольку именно система ценностей, мировоззренческие установки и базовые личностные смыслы выступают основной мишенью деструктивного информационно-психологического воздействия (ИПВ). Программа базируется на понимании того, что формирование устойчивости к ИПВ невозможно без укрепления ценностной основы личности, что достигается через рефлексивное осмысление и присвоение традиционных российских ценностей.

В рамках концепции информационных и гибридных войн, разработанной А.В. Манойло (2003, 2017), деструктивное ИПВ рассматривается как воздействие, направленное на разрушение ценностно-смысловой базы личности, дестабилизацию психического состояния и ориентацию субъекта на действия против собственных и общественных интересов. Программа выступает инструментом педагогического противодействия этим угрозам, формируя у студентов психологический иммунитет к манипуляциям, фейкам и деструктивной пропаганде.

4.2. Концепция духовно-нравственного воспитания.

В контексте государственной политики в области защиты традиционных духовно-нравственных ценностей особую методологическую значимость приобретает концепция В.В. Зеньковского о духовно-нравственном измерении личности как определяющем по отношению к её когнитивным и поведенческим структурам. Личность, не имеющая прочного духовного стержня, значительно более уязвима к манипулятивным нарративам, чем та, у которой сформирована устойчивая духовно-нравственная идентичность, поскольку именно духовное

начало задаёт внутреннюю логику развития личности и определяет её сопротивляемость внешним деструктивным влияниям.

Программа опирается на культурологический подход к воспитанию, разработанный Е.В. Бондаревской, согласно которому главной целью образования является не формирование личности по заданному шаблону, а создание условий для её ценностно-смыслового самоопределения. В логике данного подхода рефлексивный диалог выступает педагогическим пространством смыслотворчества, где обучающийся не усваивает готовую позицию, а самостоятельно приходит к ней через осмысление противоречий. Именно поэтому выработанные таким образом ценностные ориентиры обладают внутренними основаниями и устойчивы к последующему деструктивному информационно-психологическому воздействию.

4.3. Деятельностный подход и теория содержания образования.

Программа основывается на деятельностном подходе А.Н. Леонтьева, согласно которому личность формируется в деятельности, а развитие психики происходит через присвоение общественно-исторического опыта в процессе активного взаимодействия с миром. В контексте деятельностной теории содержания образования, разработанной В.В. Краевским и И.Я. Лернером, программа нацелена не на трансляцию готовых знаний о деструктивном информационно-психологическом воздействии, а на формирование у обучающихся опыта эмоционально-ценностного отношения к информации как самостоятельного компонента содержания образования. Именно этот компонент, в отличие от компонента знаний или репродуктивной деятельности, обеспечивает устойчивость личности к манипулятивному воздействию, поскольку предполагает не усвоение готовых оценок, а выработку собственной, рефлексивно обоснованной позиции обучающегося по отношению к поступающей информации.

Таким образом, рефлексивный диалог выступает дидактической формой освоения данного компонента содержания, когда педагог не просто передаёт готовое отношение, а намеренно создаёт условия для его самостоятельного конструирования, что соответствует принципам субъект-субъектного взаимодействия в образовании.

4.4. Теория рефлексивного обучения и педагогики рефлексии.

Теоретическим основанием рефлексивного компонента методики служат работы В.В. Краевского, А.В. Хуторского и Г.Б. Корнетова в области педагогики рефлексии и порождающего обучения. Рефлексия рассматривается как осознанное обращение личности к собственным мыслительным процессам, оценкам и установкам с целью их критического переосмысления. Организованная рефлексия в рамках диалога обеспечивает переход от ситуативного эмоционального реагирования на информационное воздействие к устойчивой сознательной позиции, поэтому обучающийся через рефлексию собственного опыта восприятия информации формирует личностный фильтр критического осмысления.

В логике порождающей педагогики Г.Б. Корнетова рефлексивный финал занятия выступает не фиксацией «правильного вывода», а моментом осознанного присвоения ценностной позиции обучающимся, что обеспечивает её устойчивость по отношению к последующему деструктивному информационно-психологическому воздействию. Именно поэтому фазы «Рефлексия» и «Фиксация позиции» в архитектуре методики конструируются не как педагогическое подведение итогов, а как пространство порождения обучающимся собственного смысла.

4.5. Психологические основы работы с подростковой и юношеской аудиторией.

Программа учитывает возрастные особенности студентов периода юности, характеризующегося активным формированием мировоззрения, поиском идентичности, развитием абстрактного мышления и рефлексии (Л.С. Выготский, Л.И. Божович). В этом возрасте особое значение приобретает потребность в самоопределении, признании и социальной значимости, что делает молодёжь одновременно и наиболее восприимчивой к внешним влияниям, и наиболее способной к самостоятельному осмыслению сложных ценностных вопросов.

Программа опирается на понимание того, что в условиях цифровой среды у современных студентов фиксируются клиповое мышление, фрагментарное восприятие информации и повышенная чувствительность к когнитивной перегрузке (Двойнина В.К., 2025; Агеев Н.Я. и др., 2023). Это требует особого подхода к конструированию диалога, где важно дозировать когнитивную сложность вопросов и выстраивать её по уровням таксономии Блума, постепенно переходя от простых воспроизводящих вопросов к интерпретационным, оценочным и творческим.

4.6. Методологические основания использования инновационных форматов:

4.6.1. Иммерсивное обучение и VR/AR-технологии.

Использование VR/AR-технологий в программе базируется на принципах иммерсивного обучения, которые предполагают погружение участника в искусственно созданную среду, максимально приближённую к реальности. Исследования показывают, что обучение через опыт в виртуальной среде значительно эффективнее пассивного восприятия информации, поскольку активизирует эмоциональную и сенсорную сферы, что способствует более глубокому запоминанию и закреплению навыков.

В рамках программы VR-симуляции используются для:

— Проживания стрессовых ситуаций (публичное выступление, экзамен, конфликт) в безопасной среде с возможностью отработки техник саморегуляции.

— Тренировки навыков эмпатии и понимания невербальных сигналов через виртуальное взаимодействие.

— Освоения техник релаксации через погружение в успокаивающие виртуальные миры (лес, море, космос).

4.6.2. Геймификация и игровые форматы.

Геймификация (использование игровых элементов в неигровых контекстах) является одним из ключевых методологических подходов программы, соответствующих когнитивным и мотивационным особенностям современной студенческой аудитории. Игровые форматы (квизы, симуляционные игры, дебаты, кейс-чемпионаты на платформе Опросникум) позволяют:

— Повысить вовлечённость участников через соревновательный элемент и быструю обратную связь.

— Снизить психологические барьеры при обсуждении сложных и ценностно-чувствительных тем.

— Обеспечить практическую отработку навыков в безопасной, игровой среде.

— Создать позитивный эмоциональный фон, способствующий более глубокому усвоению материала.

4.6.3. Использование искусственного интеллекта в психолого-педагогической практике.

Программа интегрирует современные технологии искусственного интеллекта через цифровой сервис WinnerBox, который использует крупные языковые модели для анализа открытых ответов и построения связного психологического нарратива о развитии ребёнка. Этот подход базируется на методологии «человек в петле», где автоматическая обработка данных сочетается с обязательной экспертной верификацией психологом, что позволяет совместить масштабируемость цифрового решения и профессиональный контроль качества.

Использование ИИ в рамках программы также реализуется через мастер-классы по созданию чат-ботов для рефлексии и персональных аватаров, что знакомит студентов с современными инструментами самопознания и одновременно формирует критическое отношение к возможностям и ограничениям искусственного интеллекта, что соответствует задачам формирования информационно-психологической устойчивости.

4.6.4 Рефлексивно-диалогический подход как методологическое ядро программы.

Методологическим ядром программы является методика рефлексивного диалога (Дунаев А.А., 2026), интегрирующая три взаимодополняющих подхода.

Таблица 4

Ключевые подходы в реализации программы

Подход	На что направлен	Механизм реализации
Сократический диалог (майевтика)	Ученик сам строит убеждение через систему вопросов	Педагог не объясняет, а спрашивает, помогая ученику обнаружить внутренние противоречия и прийти к осознанному выводу
Таксономия Блума	Конкретный инструмент конструирования вопросов по уровням когнитивной сложности	Вопросы выстраиваются от простых (знание, понимание) к сложным (анализ, синтез, оценка), постепенно углубляя рефлексию
Рефлексивно-диалогическое взаимодействие (Г.Б. Корнетов)	Изменение ценностной ориентации через порождение личностного смысла	Диалог выступает инструментом осознания, где обучающийся конструирует собственное мышление и формирует новые смыслы и ценности

Три подхода работают в системной связке: таксономия Блума задаёт уровень когнитивной сложности вопроса, типология сократических вопросов определяет его предметную направленность, а рефлексивно-диалогическое взаимодействие задаёт цель, к которой ведёт вся цепочка вопросов.

4.7. Методические основания программы

Интерактивные методы обучения

Программа активно использует интерактивные методы обучения, включая:

- Тренинги — групповые занятия, направленные на отработку практических навыков (саморегуляция, коммуникация, критическое мышление).
- Ролевые и деловые игры — моделирование ситуаций, требующих принятия решений и коммуникации в условиях неопределённости.
- Case-study (метод кейсов) — анализ реальных и смоделированных ситуаций, требующих применения теоретических знаний на практике.
- Супервизия и интервизия — групповая рефлексия профессиональной практики (для педагогов и психологов), направленная на профилактику выгорания и повышение профессиональной компетентности.
- Коучинг-подход — использование вопросов, направляющих участника к самостоятельному поиску решений, что соответствует принципам субъект-субъектного взаимодействия.
- Техники формирования soft skills — развитие навыков коммуникации, работы в команде, критического мышления и эмоционального интеллекта.

— Техники активного слушания — формирование навыков эмпатического понимания собеседника, что особенно важно в условиях цифровой коммуникации.

4.8. Соответствие принципам государственной политики

Программа разработана в соответствии с основными стратегическими документами, определяющими государственную политику в сфере образования, воспитания и информационной безопасности:

Таблица 5

Основные стратегические документы Программы

Документ	Ключевое положение	Соответствие программе
Указ Президента РФ от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»	Защита традиционных ценностей как стратегический национальный приоритет	Программа формирует ценностно-смысловую устойчивость к деструктивному ИПВ
Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»	Деструктивное идеологическое воздействие — угроза национальной безопасности	Программа выступает инструментом педагогического противодействия этим угрозам
ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»	Воспитание как деятельность, направленная на формирование духовно-нравственных ценностей, гражданственности и патриотизма	Программа реализует воспитательные задачи через инновационные формы и методику рефлексивного диалога
ФГОС ВО и ФГОС СПО	Формирование гражданской идентичности, патриотизма и способности к критическому осмыслению информации	Программа обеспечивает достижение личностных результатов, заложенных в стандартах

Таким образом, программа имеет комплексное научно-методологическое обоснование, интегрирующее достижения отечественной и зарубежной психологии, педагогики и теории информационной безопасности. Целевой ориентир задаётся моделью информационно-психологической устойчивости личности, педагогический механизм строится на основе сократического диалога

и майевтики, инструментарий вопросов определяется таксономией Блума в связке с типологией сократических вопросов, а рефлексивный компонент опирается на теорию педагогической рефлексии и порождающей педагогики. Инновационные форматы (VR/AR, геймификация, ИИ-сервисы) и методика рефлексивного диалога работают в системной связке, создавая многомерное образовательное пространство для формирования информационно-психологической устойчивости, критического мышления и устойчивой ценностной позиции студентов.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество академических часов)

Программа реализуется в течение **5 дней (с понедельника по пятницу)** в рамках тематической Недели психологии в апреле 2027 года.

Общая продолжительность – 32 академических часа.

МАРШРУТ РЕАЛИЗАЦИИ

1. Подготовительный этап. Реализация рассчитана на 1 неделю. (апрель 2027 года). Данный этап включает организационные и методические работы.

Цель: Создание условий для запуска программы, разработка контента и формирование команд.

Задачи:

- Формирование организационного комитета и волонтерской команды.
- Разработка фирменного стиля и PR-кампании Недели психологии.
- Приобретение/аренда необходимого оборудования (VR/AR), лицензий на ПО.
- Разработка сценариев мероприятий и подготовка ведущих.
- Создание и наполнение единой цифровой платформы (LMS, чат-боты) для анонсирования, регистрации и проведения мероприятий.

2. Основной этап. Реализация запланирована на 5 дней (неделя) и включает проведение всех мероприятий в очном и онлайн-форматах. Общая длительность: **32 академических часа** (примерно по 6-7 часов в день).

Цель: Непосредственная реализация программы, вовлечение максимального числа участников в мероприятия.

Задачи этапа: Проведение всех запланированных мероприятий согласно календарно-тематическому плану; обеспечение технической поддержки; сбор оперативной обратной связи.

3. Заключительный этап. Реализация рассчитана на 1 неделю после завершения Недели. Длительность: 32 академических часа на обработку результатов.

Цель: Подведение итогов, оценка эффективности, трансляция результатов.

Задачи этапа:

- Сбор и обработка обратной связи от участников (анкетирование, анализ метрик).
- Подготовка пост-релиза, итогового отчета, создание видеоролика по итогам Недели.
- Проведение итогового собрания организаторов.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Программа окажет значительный социальный и образовательный эффект на различные группы участников.

— **Для студентов:** Повышение психологической грамотности, освоение конкретных техник саморегуляции и стресс-менеджмента, развитие навыков критического мышления и информационно-психологической устойчивости. Повышение мотивации к заботе о своем ментальном здоровье. Овладение новыми цифровыми инструментами для саморазвития.

— **Для педагогов и сотрудников:** Повышение профессиональной компетентности в области использования инновационных форматов, освоение методики рефлексивного диалога, профилактика профессионального выгорания через участие в супервизиях и интервизиях.

— **Для вуза:** Создание инновационного имиджа вуза, улучшение социально-психологического климата, повышение вовлеченности и удовлетворенности студентов, снижение уровня стресса и тревожности в студенческой среде.

Планируемые результаты:

Знания:

- Понимание позитивных и негативных аспектов влияния цифровых технологий на психику.
- Знание актуальных методов саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Представление о принципах эффективной онлайн-коммуникации.
- Понимание этических аспектов использования ИИ в психологии.

Умения:

- Применять техники цифровой гигиены.
- Использовать цифровые инструменты для постановки целей и самоанализа.
- Эффективно общаться в онлайн-среде, используя новые форматы.
- Применять освоенные техники релаксации и стрессоустойчивости.
- Создавать цифровые продукты для выражения эмоций или саморефлексии.

Навыки:

- Постановка и достижение личных целей с использованием цифровых инструментов.
- Осознанное управление своим временем и вниманием в сети.
- Построение конструктивного диалога в онлайн-формате.
- Самостоятельное применение практик для поддержания ментального здоровья.

Отношение:

- Формирование установки на непрерывное личностное развитие.
- Повышение мотивации к заботе о своем психологическом благополучии.
- Формирование культуры принятия и поддержки в студенческой среде.

Развитие программы: Создание онлайн-платформы для проведения сетевых Недель психологии в коллаборации с другими вузами, тиражирование разработанных форматов и методик.

Критерии оценки разработаны с учетом конкретности планируемых результатов и позволяют объективно судить об эффективности программы.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Для оценки эффективности программы используются смешанные методы: сочетание количественных и качественных показателей.

Таблица 6

Количественные критерии оценки результатов программы

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Охват участников	Общее количество зарегистрированных и активно участвовавших в мероприятиях. Отражает охват и интерес к программе.	Общее количество участников (цель: >200 уникальных участников за неделю).
Активность участников	Количество заданных вопросов, участие в дискуссиях, выполнение практических заданий в онлайн-формате. Оценивает степень вовлеченности.	Высокий уровень вовлеченности (среднее количество действий на участника > 3).
Процент выполнения заданий	Оценка выполнения практических заданий (например, создание цифровых коллажей, карт желаний, разработка стратегий цифровой гигиены).	>70% участников выполнили практические задания.

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Изменение уровня знаний	Онлайн-тесты (входной и итоговый) на знание психологических концепций	Прирост среднего балла на 30-40% по итоговому тесту по сравнению с входным.

Таблица 7

Качественные критерии оценки результатов программы

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Результаты анкетирования (до и после)	Оценка уровня знаний, самооценки стрессоустойчивости, уверенности в навыках онлайн-общения (на основе самоотчетов). Анализ открытых вопросов в финальных анкетах («Что было самым ценным?»)	Положительная оценка программы (целевой показатель: >90% положительных отзывов).
Анализ обратной связи	Содержательные отзывы участников о пользе мероприятий, качестве подачи материала, применимости полученных знаний и навыков.	Доля участников, сформулировавших конкретные изменения в информационном поведении: $\geq 75\%$
Самооценка изменения компетенций	Опросы по шкале Ликерта до и после программы («Я умею распознавать фейки»)	Положительная динамика самооценки (увеличение среднего балла $> 15\%$).
Глубина рефлексии	Анализ итоговых рефлексивных эссе («Сегодня я понял...»)	Осознанность, способность анализировать свой опыт, видеть зоны роста.
Качество проектов/решений кейсов	Экспертная оценка проектов, разработанных в рамках мастер-классов. Студенческие проекты, созданные в рамках мастер-классов (например, по созданию чат-ботов, цифровых коллажей), оцениваются по их содержательности, креативности и практической ценности.	Креативность, практическая реализуемость, глубина анализа.

Критерий	Инструмент измерения	Показатель
Уровень решения кейсов (в симуляционных играх)	Оценка эффективности коммуникативных стратегий и навыков принятия решений в симулированных онлайн-ситуациях.	Доля команд, продемонстрировавших высокий уровень (использование ≥ 3 инструментов, выявление первоисточника, логичная аргументация): $\geq 60\%$

8. Календарно-тематический план программы

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
День 1. «Цифровой мир: вызовы и возможности»					
1.1	Пленарное онлайн-заседание	Вебинар (ВКУРСЕ)	Киберпсихология: как технологии меняют когнитивные процессы, память, внимание, мышление.	1	Приглашенный эксперт, психолог
1.2	Интерактивный воркшоп «Фейк — не ныряй!»	Групповая работа, кейсы	Алгоритмы проверки информации (фактчекинг), работа с кейсами фейков, методика «5W+N».	2	Преподаватель, медиа-волонтеры
1.3	Дискуссионный клуб «ТикТок съел мой мозг»	Открытая дискуссия	Влияние короткого контента на внимание и мышление, клиповое мышление, стратегии управления цифровым потреблением.	2	Модератор (психолог), студсовет
1.4	Онлайн-квиз: «Мифы и правда о влиянии гаджетов на мозг»	Командная игра на интерактивной платформе «Опросникум»	Проверка знаний о влиянии гаджетов. Призы: сертификаты на консультации, книги	1	Модератор (психолог), студсовет
	Итого за день			6	
День 2. «Личностный рост и самопознание»					
2.1	Тренинг «Успех. Хайп. Смысл»	Рефлексивный тренинг с элементами коучинга	Разбор различий между внешним успехом (подписчики, деньги) и внутренним призванием. Создание личной «карты ценностей». Методика	1	Психолог

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
			рефлексивного диалога: Входной крючок (Формат А): «Успех измеряется количеством подписчиков и денег. Согласны?»; Тип вопросов: о предпосылках («Откуда это убеждение?»), об альтернативах		
2.2	Психологическое тестирование с геймификацией «Найди свой суперпоинт»	Онлайн-платформа LMS	Определение сильных сторон личности, создание «Цифрового паспорта личности», рекомендации по профориентации. Адаптированные тесты в игровой форме. Результат — персональный «цифровой паспорт» сильных сторон для карьерных консультаций	2	Психологическая служба (автоматизировано)
2.3	Мастер-класс «Умнее человека?»	Практикум + дискуссия	Нейросети как инструмент саморазвития, создание аватара и чат-бота для трекинга привычек и целей. Работа с нейросетями для творческих задач. Анализ границ возможностей ИИ и человека. Методика рефлексивного диалога: Входной крючок: «Если нейросеть пишет лучшее сочинение, зачем нам учиться писать?»; Тип вопросов: о мета-уровне («Что делает нас людьми?»)	2	IT-кафедра, приглашенный разработчик, психолог
2.4	Онлайн-дискуссия: «Искусственный интеллект	Модерируемая дискуссия на платформе «ВКурсе»	Обсуждение этических вопросов применения ИИ, перспектив	1	

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
	и самопознание: этические аспекты и перспективы»		взаимодействия человека и технологий		
	Итого за день			6	
День 3. «Психология общения в онлайне»					
3.1	Практикум «Кто первый сказал ОК?»	Ролевая игра + разбор кейсов	Разыгрывание конфликтов в мессенджерах, решение кейсов: разрешение конфликтов в чате, проведение презентации в «ВКУРСЕ». Отработка техник экологичной коммуникации. Методика рефлексивного диалога: Входной крючок (Формат Б): «Тебе ответили сухо. Ты обиделся и написал колкость. Как иначе?»; Тип вопросов: о последствиях, об альтернативах	2	Тьютор, психолог, преподаватели
3.2	Интерактивный мастер-класс: «Эмодзи-код: невербалика в цифровой коммуникации»	Семинар с практическими заданиями	Интерпретация и подбор смайлов, стикеров, гифок для передачи эмоций и смыслов. Разбор ошибок деловой переписки. «Эмодзи-код», невербалика в цифровой коммуникации (скорость ответа, пунктуация).	2	Преподаватель русского языка, психолог
3.3	Онлайн-воркшоп: Круглый стол «Отцы и "оки"»	Межпоколенческая дискуссия	Конфликт поколений через призму цифровых коммуникаций. Почему родители «не понимают мемов»? Поиск общего языка. Методика	2	Психолог-модератор, преподаватели, студенты

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
			рефлексивного диалога: Входной крючок (Формат А): «Родители не понимают мемов — значит, они отстали. Согласны?»; Тип вопросов: о предпосылках, о мета-уровне		
3.4	Q&A сессия: «Разбор сложных кейсов онлайн-общения: вопросы к психологу»	Анонимные вопросы, ответы эксперта	Разбор сложных коммуникативных ситуаций в онлайн-среде, практические рекомендации	1	Модератор, студенты + преподаватели
	Итого за день			7	
День 4. «Технологии преодоления стресса»					
4.1	Воркшоп «Крыши, адреналин и "вэшные" фото»	Групповая работа с ценностными дилеммами	Анализ рискованного поведения (руфинг, зацепинг, опасные челленджи) как способа самоутверждения. Исследование цены «лайков» и адреналина. Методика рефлексивного диалога: Входной крючок (Формат Б): «Друзья зовут на крышу для крутого кадра. Кто-то говорит "слабо?". Что выберешь?»; Тип вопросов: о последствиях, о доказательствах	2	Психолог, представитель МЧС/ПДН
4.2	Онлайн-тренинг «Арт-терапия через экран»	Тренинг социальной ответственности	Создание цифровых коллажей для выражения эмоций, арт-терапевтические техники для снятия тревожности. Обсуждение работ в малых группах. Методика	2	Арт-терапевт

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
			рефлексивного диалога: вопросы к работам («Что ты хотел передать?», «Какие чувства вызвал процесс?»)		
4.3	VR-симуляция «Спокойствие»: «Техники релаксации в виртуальной	Индивидуальное/групповое прохождение в оборудованном помещении	Погружение в успокаивающие виртуальные миры (лес, море, космос), практика дыхательных упражнений и визуализаций	1	Психолог
4.4	Онлайн-дискуссия: «Научно-доказанные методы борьбы со стрессом: что работает?»	Экспертная панель психологов и исследователей	Обсуждение эффективности различных техник борьбы со стрессом, ответы на вопросы	1	Модератор, заведующий кафедрой
	Итого за день			6	
День 5. «Сообщество и поддержка»					
5.1	Дискуссионная площадка «Деньги не пахнут?»	Дебаты с элементами правового просвещения	Моральный выбор: лёгкие деньги vs честный труд. Разбор схем кибермошенничества (дропперство, «серые» схемы), юридические и психологические последствия. Методика рефлексивного диалога: Входной крючок (Формат Б): «Предлагают переводить деньги за 5%. В чём опасность?»; Тип вопросов: о последствиях, о предпосылках	2	Психолог, юрист, приглашенные гости

№	Название мероприятия	Форма проведения	Основные вопросы (содержание)	Кол-во часов	Ответственный / площадка
5.2	Заключительная рефлексивная сессия «Мой личный бренд»	Индивидуальная рефлексия + общий круг	Подведение итогов недели. Формулирование «финальной позиции» по ключевым вопросам. Создание «коллективного портрета» ценностей группы. Рефлексивный финал: «До/После», «Одна фраза» — «Сегодня я понял(а), что...», контрольный вопрос	2	психологи-фасилитаторы
	Интерактивный вебинар: «Этика использования ИИ в психологической практике: взгляд студента и преподавателя»	Дискуссионная площадка	Обсуждение этических вызовов применения технологий в психологической поддержке	2	профессора, юристы, студенты
5.3	Заключительное онлайн-мероприятие: «Фестиваль психологических инноваций»	Онлайн-шоукейс с голосованием	Презентация лучших студенческих работ за неделю (аватары, коллажи, карты желаний), награждение, рефлексия.	1	Оргкомитет
	Итого за день			7	
	ИТОГО			32 аса	

9. Содержание программы

В основе каждого мероприятия лежит авторская методика рефлексивного диалога, которая включает пять фаз: Вход (5 мин), Провокация (7 мин), Диалог (20 мин), Рефлексия (8 мин), Фиксация позиции (5 мин). Методическое наполнение каждого дня представлено в приложении (см. Приложение 1-5).

ДЕНЬ 1. «ЦИФРОВОЙ МИР: ВЫЗОВЫ И ВОЗМОЖНОСТИ»

Общая тема: Осознание влияния цифровых технологий на психику, формирование здоровых цифровых привычек.

10:00 - 11:00: Пленарное онлайн-заседание: "Киберпсихология: как технологии меняют нас и как оставаться в гармонии"

- ✓ **Спикер:** Ведущий специалист в области цифровой психологии (преподаватель вуза).
- ✓ **Формат:** Вебинар с возможностью задавать вопросы в чате на платформе ВКурсе.

11:00 - 13:00: Интерактивный онлайн-воркшоп: «Фейк — не ныряй!»

- ✓ **Проводят:** Практикующие психологи вуза.

Формат: Участники получают реальные примеры фейков из соцсетей и мессенджеров. Задача — применить алгоритм проверки информации (5 шагов). Группы соревнуются, кто быстрее и точнее выявит манипуляцию.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат Б):** «Тебе скинули страшную новость в чат с подписью "Срочно! Всем переслать!". Твои действия?»

— **Тип вопросов:** о доказательствах («Как можно проверить?»), о последствиях («Что произойдёт, если поверить?»).

14:00 - 16:00: Дискуссионный клуб «ТикТок съел мой мозг»

Описание: Обсуждение влияния короткого контента на внимание и мышление. Участники делятся личным опытом, анализируют, как изменилось их восприятие информации.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат В — парадокс):** «Аня не может досмотреть видео длиннее 15 секунд. Что происходит с нашим вниманием и как это меняет мышление?»

— **Тип вопросов:** о последствиях («Что происходит с человеком, который годами потребляет контент одного типа?»), об альтернативах («Как выглядит "информационный иммунитет"?»).

17:00 - 18:00: Онлайн-квиз: "Мифы и правда о влиянии гаджетов на мозг".

✓ **Формат:** Командная игра с использованием интерактивной платформы (Опросникум). Призы для победителей (например, сертификаты на психологические консультации, книги).

ДЕНЬ 2. «ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ И САМОПОЗНАНИЕ»

Общая тема: Использование современных инструментов для развития самосознания, определения целей и построения карьерного пути.

10:00 - 12:00: Тренинг «Успех. Хайп. Смысл»

✓ **Формат:** Рефлексивный тренинг с элементами коучинга.

✓ **Ведущие:** Тренеры личностного роста + психологи.

Описание: Разбор различий между внешними атрибутами успеха (подписчики, деньги) и внутренним призванием. Участники создают личную «карту ценностей» и сравнивают её с социальными стереотипами.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат А):** «Успех измеряется количеством подписчиков и денег на счету. Согласны?»

— **Тип вопросов:** о предпосылках («Откуда у тебя это убеждение?»), об альтернативах («Можно ли быть успешным без больших денег, но с любимым делом?»).

12:00 - 14:00: Психологическое тестирование с элементами геймификации: «Найди свой суперпоинт: определение сильных сторон личности».

✓ **Описание:** Онлайн-платформа с адаптированными психологическими тестами, представленными в игровой форме. Результаты формируют персональный «цифровой паспорт» сильных сторон.

✓ **Формат:** Индивидуальное прохождение. Результаты могут использоваться для дальнейших карьерных консультаций.

15:00 - 17:00: Мастер-класс «Умнее человека?»

Формат: Практикум + дискуссия.

Ведущие: IT-специалисты + психологи.

Описание: Участники пробуют нейросети для решения творческих задач, затем анализируют, что человек может, а нейросеть — нет. Обсуждение уникальности личности и божественного дара творчества.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок:** «Если нейросеть пишет лучшее сочинение, зачем нам учиться писать?»

— **Тип вопросов:** о мета-уровне («Почему этот вопрос важен? Что делает нас людьми?»).

17:00 - 18:00: Онлайн-дискуссия: «Искусственный интеллект и самопознание: этические аспекты и перспективы».

✓ **Формат:** Модератор ведет дискуссию с участием студентов и преподавателей на платформе для вебинаров (платформа ВКурсе).

ДЕНЬ 3. «ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В ОНЛАЙНЕ»

Общая тема: Развитие навыков эффективной коммуникации в различных онлайн-форматах.

10:00 - 12:00: Практикум «Кто первый сказал ОК?»

Формат: Ролевая игра + разбор кейсов.

Ведущие: Психологи-коммуникативисты, преподаватели вуза.

- ✓ **Описание:** Участники разыгрывают сценарии конфликтов в мессенджерах (недопонимание, агрессия, эскалация), решают кейсы, требующие эффективной коммуникации в онлайн-среде (например, разрешение конфликтов в чате, проведение презентации в ВКУРСЕ). Отрабатываются техники экологичной коммуникации и управления эмоциями в цифровой среде.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат Б):** «Ты отправил сообщение, тебе ответили сухо. Ты обиделся и написал колкость в ответ. Как бы ты поступил иначе?»

— **Тип вопросов:** о последствиях («Что происходит с отношениями, если мы не контролируем эмоции в сети?»), об альтернативах («Какие есть способы экологично ответить?»).

12:00 - 14:00: Интерактивный мастер-класс: "Эмодзи-код: невербалика в цифровой коммуникации"

- ✓ **Проводят:** Специалисты по межкультурной коммуникации и психологии общения.
- ✓ **Формат:** Семинар с практическими заданиями по интерпретации и подбору смайлов, стикеров, гифок для передачи различных эмоций и смыслов.

15:00 - 17:00: Онлайн-воркшоп: Круглый стол «Отцы и "оки"»

Формат: Межпоколенческая дискуссия.

Ведущие: Модератор + приглашённые родители/преподаватели.

Описание: Обсуждение конфликта поколений через призму цифровых коммуникаций. Почему родители «не понимают мемов»? Как найти общий язык, когда языки разные, а потребность в любви общая?

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат А):** «Родители не понимают мемов — значит, они отстали от жизни. Согласны?»

— **Тип вопросов:** о предпосылках («Откуда это убеждение?»), о мета-уровне («Почему мы так остро реагируем на непонимание старших?»).

17:00 - 18:00: Q&A сессия: «Разбор сложных кейсов онлайн-общения: вопросы к психологу».

- ✓ **Формат:** Студенты анонимно задают вопросы по сложным коммуникативным ситуациям в онлайн-среде, эксперт дает рекомендации.

ДЕНЬ 4. «ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА»

Общая тема: Освоение современных техник и инструментов для поддержания психологической устойчивости.

10:00 - 12:00: Воркшоп «Крыши, адреналин и "вэшные" фото»

Формат: Групповая работа с ценностными дилеммами.

Ведущие: Психологи + волонтеры безопасности.

Описание: Анализ рискованного поведения (руфинг, зацепинг, опасные челленджи) как способа самоутверждения. Участники исследуют, что стоит за желанием «лайков» и «адреналина» и какую цену приходится платить.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат Б):** «Все твои друзья залезли на крышу для крутого кадра. Тебя зовут с собой. Кто-то говорит "слабо?" Что выберешь?»

— **Тип вопросов:** о последствиях («Что следует из этого выбора?»), о доказательствах («Что подтверждает, что это действительно круто?»).

12:00 - 14:00: Онлайн-тренинг «Арт-терапия через экран»

Формат: Тренинг социальной ответственности.

Время: 60 мин.

Ведущие: Арт-терапевты.

Описание: Участники, используя онлайн-редакторы (Canva, Fotor) и предложенные темы, создают цифровые коллажи, отражающие их текущее эмоциональное состояние. Обсуждение работ в малых группах.

Инструментарий методики рефлексивного диалога: Используется для обсуждения готовых работ. Вопросы: «Что ты хотел передать этим образом?», «Какие чувства вызвал процесс создания?».

15:00 - 17:00: VR-симуляция «Спокойствие»: «Техники релаксации в виртуальной реальности».

✓ **Описание:** С помощью VR-технологий участники погружаются в успокаивающие виртуальные миры (лес, море, космос) и практикуют дыхательные упражнения и визуализации.

✓ **Формат:** Индивидуальное или групповое прохождение в оборудованном помещении.

17:00 - 18:00: Онлайн-дискуссия: «Научно-доказанные методы борьбы со стрессом: что работает?»

✓ **Формат:** Экспертная панель психологов и исследователей обсуждает эффективность различных техник.

ДЕНЬ 5. «СООБЩЕСТВО И ПОДДЕРЖКА»

Общая тема: Формирование культуры психологической поддержки и создание сообщества.

10:00 - 12:00: Дискуссионная площадка «Деньги не пахнут?»

Формат: Дебаты с элементами правового просвещения.

Ведущие: Юристы + психологи.

Описание: Обсуждение морального выбора: лёгкие деньги vs честный труд. Разбор схем кибермошенничества (дропперство, «серые» схемы) и их психологических и юридических последствий.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

— **Входной крючок (Формат Б):** «Тебе предлагают подработку: переводить деньги с карты на карту за 5% от суммы. Это легко и быстро. В чём опасность?»

— **Тип вопросов:** о последствиях («Что из этого следует для тебя и других?»), о предпосылках («Почему это кажется привлекательным?»).

12:00 - 14:00: Заключительная рефлексивная сессия «Мой личный бренд»

Формат: Индивидуальная рефлексия + общий круг.

Ведущие: Психологи-фасилитаторы.

Описание: Подведение итогов недели. Каждый участник формулирует свою «финальную позицию» по ключевым вопросам (ответственность, патриотизм, честность, цели). Создание «коллективного портрета» ценностей группы.

Инструментарий методики рефлексивного диалога:

Рефлексивный финал:

1. «До/После» — возврат к листочкам первого дня.

2. «Одна фраза» — «Сегодня я понял(а), что...»

3. **Контрольный вопрос:** «Если бы тебе нужно было объяснить другу, почему ты сейчас думаешь именно так — что бы ты сказал(а)?»

15:00 - 17:00: Интерактивный вебинар: "Этика использования ИИ в психологической практике: взгляд студента и преподавателя"

✓ **Спикеры:** Профессора, юристы, студенты.

✓ **Формат:** Дискуссионная площадка для обсуждения этических вызовов, связанных с применением технологий в психологической поддержке.

17:00 - 18:00: Заключительное онлайн-мероприятие: «Фестиваль психологических инноваций: презентация лучших студенческих проектов».

✓ **Описание:** Студенты представляют свои проекты, разработанные в ходе Недели, с использованием мультимедийных форматов.

✓ **Формат:** Онлайн-шоукейс с голосованием за лучшие идеи.

9.2. Методика рефлексивного диалога (инструментарий для ведущих)

Для успешной реализации программы все ведущие мероприятий должны владеть методикой рефлексивного диалога.

Технологическая карта мероприятия.

Архитектура занятия (40-45 минут):

1. **Вход (5 мин):** Снятие защиты через «входной крючок» (провокационный вопрос, кейс).

2. **Провокация (7 мин):** Создание когнитивного напряжения через конкретные кейсы.

3. **Диалог (20 мин):** Ведение цепочки вопросов для обнаружения противоречия.

4. **Рефлексия (8 мин):** Осознание изменения своей позиции.
5. **Фиксация (5 мин):** Закрепление результата.

Типы вопросов для ведущего (педагога-фасилитатора/модератора)

1. **Уточняющие:** «Что ты имеешь в виду под...?»
2. **О предпосылках:** «Откуда у тебя это убеждение?»
3. **О доказательствах:** «Какие факты это подтверждают?»
4. **О последствиях:** «Если это правда, что из этого следует?»
5. **Об альтернативах:** «Как бы ответил человек с противоположным взглядом?»

Форматы работы («входные крючки»)

— **Формат А. «Спорное утверждение»:** Педагог выводит на экран одну короткую фразу без автора и контекста. Например: «Патриотизм — это когда ты любишь страну, даже если она тебе ничего не дала».

— **Формат Б. «Кейс с выбором»:** Педагог зачитывает короткую реальную (или правдоподобную) ситуацию и предлагает сделать выбор. Например: «Артём в группе ВКонтакте видит видео... Что должен сделать Артём?».

— **Формат В. «Парадокс без ответа»:** Педагог задаёт вопрос, на который нет простого ответа. Например: «Если все стороны конфликта говорят, что правда на их стороне — как вообще можно найти правду?».

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

10.1. Требования к специалистам, реализующим программу

1. Профессиональная квалификация и образование:

— Наличие высшего психологического образования (желательно наличие степени магистра или специалиста в области психологии, педагогической психологии, организационной психологии, клинической психологии или смежных направлений).

— Наличие дополнительного образования (сертификаты, курсы повышения квалификации) по направлениям, соответствующим тематике программы: коучинг, тренинговая работа, арт-терапия, кризисная психология, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия, нейропсихология и т.д.

— Для специалистов, ведущих тематические секции (например, по цифровой грамотности, медиапсихологии), – соответствующее профильное образование или опыт работы.

1. Опыт работы:

— Наличие практического опыта работы психологом, тренером, коучем (не менее 3-5 лет), включая опыт работы с целевой аудиторией (студенты, преподаватели, сотрудники вуза).

— Опыт проведения тренингов, семинаров, мастер-классов, групповых дискуссий.

— Желателен опыт работы в образовательных учреждениях или учреждениях, ориентированных на личностное развитие.

2. Технологическая компетентность и владение современными форматами:

— Владение цифровыми образовательными платформами и инструментами: Умение работать с системами онлайн-обучения (LMS), платформами для вебинаров (Zoom, Teams, Webinar.ru и др.), инструментами для создания интерактивного контента (Kahoot!, Mentimeter, Miro, Mural и др.), сервисами для видеоконференций.

— Опыт проведения онлайн-мероприятий: Умение эффективно вести занятия, тренинги, консультации в дистанционном формате, управлять групповой динамикой в онлайн-среде.

— Цифровая грамотность: Понимание основ цифровой безопасности, этики онлайн-коммуникаций, а также трендов в области цифровых технологий, применимых к психологии (например, основы AI, VR/AR в психологии, геймификация).

— Гибкость в использовании форматов: Готовность и умение применять разнообразные форматы: от традиционных лекций и семинаров до интерактивных практикумов, кейс-стади, дебатов, проектной работы, онлайн-квестов и т.д.

3. Личностные качества и навыки:

— Коммуникабельность и эмпатия: Умение устанавливать контакт с различными группами людей, слушать и понимать потребности участников.

— Инновационное мышление: Способность генерировать новые идеи, адаптироваться к изменениям, предлагать нестандартные решения.

— Креативность: Умение создавать увлекательные и запоминающиеся образовательные материалы и активности.

— Стрессоустойчивость и адаптивность: Готовность работать в динамичной среде, управлять непредвиденными ситуациями.

— Навыки фасилитации и модерации: Умение создавать благоприятную атмосферу для обсуждения, стимулировать участие, управлять групповыми процессами.

— Ориентация на результат: Стремление к достижению целей программы и обеспечению максимальной пользы для участников.

10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Для успешной реализации программы «Психология 3.0: Перезагрузка» с использованием современных форматов и технологий, необходим комплекс разнообразных учебных и методических материалов, охватывающих как теоретические, так и практические аспекты, а также цифровые инструменты.

I. Теоретические и информационные материалы (для подготовки, самостоятельного изучения, раздач):

1. Презентационные материалы:

- ✓ Слайд-презентации по ключевым темам программы (например, «Цифровая психология», «Управление стрессом в цифровой среде», «Эмоциональный интеллект и технологии», «Геймификация личностного роста», «Кибербуллинг и цифровая безопасность», «Психология потребления контента» и др.).

- ✓ Интерактивные презентации, включающие элементы геймификации, опросов, викторин.

2. Электронные учебные пособия и статьи:

- ✓ Подборка статей из научных журналов и электронных библиотек по актуальным вопросам современной психологии, цифровой психологии, прикладной психологии.

- ✓ Электронные версии рекомендованных монографий и учебников, доступные по подписке вуза или в открытом доступе.

- ✓ Методические рекомендации по конкретным психологическим техникам и упражнениям.

3. Информационные буклеты и чек-листы:

- ✓ Краткие информационные материалы по темам программы для быстрой навигации и запоминания.

- ✓ Чек-листы для самодиагностики (например, «Оценка уровня стресса», «Оценка эмоционального выгорания», «Цифровая гигиена»).

4. Видеоматериалы:

- ✓ Подборка коротких образовательных видеороликов (TED Talks, научно-популярные видео, ролики от экспертов) по темам программы.

- ✓ Записи успешных кейсов или демонстрационных сессий.

II. Практические и интерактивные материалы:

1. Рабочие тетради и бланки упражнений:

- ✓ Раздаточные материалы для выполнения упражнений, тестирования, фиксации инсайтов во время тренингов и мастер-классов.

- ✓ Бланки для групповых упражнений, мозговых штурмов.

2. Кейс-стади и ситуационные задачи:

- ✓ Разработанные сценарии реальных или гипотетических ситуаций для анализа и поиска решений участниками.

- ✓ Задачи, требующие применения полученных знаний на практике.

3. Инструменты для геймификации:

- ✓ Разработанные сценарии онлайн-квестов, интеллектуальных игр, викторин, связанных с тематикой психологии.

- ✓ Карточки с заданиями для командных игр.

4. Материалы для арт-терапевтических техник:

- ✓ Бумага, карандаши, фломастеры, краски, пластилин, коллажные материалы (при проведении очных мероприятий).

- ✓ Цифровые аналоги для онлайн-творчества (онлайн-доски для рисования).

III. Цифровые инструменты и платформы:

1. Платформа для вебинаров и онлайн-конференций:

- ✓ ВКурсе, Яндекс-телемост.
- 2. Интерактивные онлайн-доски:**
- ✓ Доступ к Miro, Mural, Google Jamboard или аналогичным сервисам для совместной работы, мозговых штурмов, визуализации идей.
- 3. Платформа для опросов и викторин:**
- ✓ Инструмент для создания интерактивных опросов, тестов, викторин в реальном времени (Опросникум, Quizizz).
- 4. Системы управления обучением (LMS):**
- ✓ Платформа университета (LMS)
- 5. Инструменты для создания контента:**
- ✓ Программы для создания презентаций (PowerPoint, Canva).
- ✓ Простые видеоредакторы (для создания коротких роликов).
- 6. Доступ к онлайн-библиотекам и базам данных:**
- ✓ Обеспечение доступа участников к необходимым научным ресурсам.

IV. Материалы для обратной связи и оценки:

- 1. Формы обратной связи:**
- ✓ Онлайн-анкеты (Опросникум) для сбора отзывов о мероприятиях, спикерах, формате проведения.
- ✓ Бланки для обратной связи с QR-кодом (для очных мероприятий).
- 2. Инструменты для оценки эффективности:**
- ✓ Тесты для оценки усвоения материала (до и после определенных блоков).
- ✓ Задания для демонстрации навыков.

V. Техническое обеспечение:

1. Стабильное интернет-соединение: Для всех спикеров и организаторов, а также рекомендации для участников.
2. Аудио- и видеооборудование: Микрофоны, веб-камеры, проекторы, экраны (для очных мероприятий).
3. Компьютерное оборудование: Ноутбуки или ПК для ведущих и организаторов.

10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Для успешной реализации программы «Психология 3.0: Перезагрузка», сочетающей в себе инновационные практики, современные форматы и цифровые технологии, необходима соответствующая материально-техническая база, обеспечивающая комфортное, эффективное и безопасное проведение мероприятий как в очном, так и в дистанционном формате.

I. Обеспечение проведения мероприятий в очном формате (при необходимости):

- 1. Помещения:**
- Лекционные аудитории/конференц-залы: Вместимостью, соответствующей планируемому количеству участников, оборудованные

мультимедийными проекторами, экранами/интерактивными досками, акустическими системами.

- Тренинговые залы: Просторные помещения, трансформируемые под задачи тренингов, семинаров, мастер-классов. Возможность расстановки мебели (стулья, столы) в различных конфигурациях.

- Помещения для групповой работы/воркшопов: Небольшие комнаты или зоны для работы в малых группах.

- Зоны ожидания/регистрации: Пространство для встречи участников, регистрации, размещения информационных материалов.

2. Техническое оснащение помещений:

- Мультимедийное оборудование: Современные проекторы с высоким разрешением, экраны, интерактивные доски/панели.

- Акустические системы: Микрофоны (радиомикрофоны, микрофоны для ведущих, петлички), колонки, микшеры для обеспечения хорошего качества звука.

- Системы видеоконференцсвязи (ВКС): Качественные веб-камеры, микрофоны, спикерфоны для организации гибридного формата мероприятий (одновременное участие очных и дистанционных слушателей).

- Компьютерное оборудование: ПК или ноутбуки для ведущих/преподавателей, оснащенные необходимым ПО.

3. Оборудование для интерактивных форматов:

- Доступ к Wi-Fi: Высокоскоростной и стабильный доступ в интернет для всех участников.

4. Мебель и расходные материалы:

- Удобные стулья и столы.

- Флипчарты, маркерные доски, маркеры, бумага.

- Канцелярские принадлежности (ручки, бумага для записей).

- Материалы для творческих и арт-терапевтических мастер-классов.

II. Обеспечение проведения мероприятий в дистанционном формате:

Платформы и программное обеспечение:

- Лицензированные аккаунты для платформы вебинаров/онлайн-конференций: ВКурсе (демонстрация экрана, запись, чат, опросы).

- Системы управления обучением (LMS): Платформа университета LMS для размещения материалов, регистрации, проведения тестирования, сбора обратной связи.

Техническое обеспечение для ведущих/организаторов:

- Высокоскоростное и стабильное интернет-соединение.

- Качественные веб-камеры.

- Хорошие микрофоны (гарнитурные, USB-микрофоны) и/или спикерфоны.

- Мощные компьютеры/ноутбуки, способные работать с ресурсоемкими приложениями.

- Освещение (при необходимости).

Поддержка участников:

- Наличие инструкций по подключению к онлайн-платформам.
- Техническая поддержка для участников в случае возникновения проблем.

III. Обеспечение информационной и организационной поддержки:

1. Оргтехника:

- Многофункциональные устройства (принтер, сканер, копир) для печати и копирования раздаточных материалов.
- Телефонная связь для оперативной коммуникации.

2. Система регистрации:

- Онлайн-платформа для регистрации участников.
- Возможность ведения базы участников.

3. Информационные ресурсы:

- Наличие сайта университета или специальной страницы/группы в социальных сетях для анонсирования программы, публикации расписания и новостей.

IV. Требования к безопасности:

1. **Пожарная безопасность:** Соответствие помещений нормам пожарной безопасности.

2. **Информационная безопасность:** Обеспечение защиты персональных данных участников и конфиденциальности проводимых сессий (особенно при онлайн-формате).

Данная материально-техническая база является основой для создания современной, технологичной и вовлекающей среды, соответствующей статусу программы «Психология 3.0: Перезагрузка» и позволяющей достичь поставленных целей.

10.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Для эффективной реализации программы «Психология 3.0: Перезагрузка» необходимо обеспечить организацию полным и актуальным информационным ресурсом, охватывающим научные, методические, организационные и цифровые аспекты. Информационная обеспеченность должна гарантировать актуальность материалов, их доступность для всех участников и соответствие современным тенденциям развития психологической науки и практики.

I. Обеспечение доступа к научной и методической литературе:

1. Электронные библиотечные системы (ЭБС):

- Обеспечение доступа к ведущим электронным библиотекам (IPR SMART, elibrary.ru) для поиска и использования актуальных научных статей, учебников, монографий по психологии, включая разделы: цифровая психология, нейропсихология, когнитивная психология, психология личности, психология стресса, психология общения.

2. Базы данных научных публикаций:

— Наличие подписки на международные базы данных (Scopus, Web of Science) или доступ к открытым международным источникам для анализа современных мировых исследований в области психологии.

3. Периодические издания:

— Подписка на ведущие психологические журналы («Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология») для отслеживания актуальных исследований и дискуссий.

4. Авторские методические разработки:

— Создание и накопление собственного банка методических материалов (рабочие тетради, кейсы, сценарии тренингов) сотрудниками психологической службы и приглашенными экспертами.

II. Цифровые информационные ресурсы и платформы:

1. Сайт организации / специальная страница / группа в социальных сетях:

— Создание и поддержка специализированной страницы программы «Психология 3.0: Перезагрузка» на официальном сайте организации (или в социальных сетях) для размещения: анонсов, расписания мероприятий, информации о спикерах, презентаций, видеозаписей, заданий, обратной связи.

2. Внутренний портал / LMS (система управления обучением):

— Использование внутренней платформы (LMS) для:

— Размещения учебных и методических материалов (презентации, статьи, видео).

— Организации регистрации участников на мероприятия.

— Проведения тестов, опросов, анкетирования.

— Сбора обратной связи.

3. Платформы для онлайн-коммуникации:

— Наличие доступа к платформам для вебинаров (ВКурсе, Яндекс Телемост) для организации онлайн-мероприятий с возможностью записи и дальнейшего размещения материалов.

4. Интерактивные инструменты:

— Доступ к онлайн-инструментам на платформе Опросникум.

III. Организационно-информационная поддержка:

1. База данных участников:

— Создание и ведение электронной базы участников (студенты, сотрудники, преподаватели) для автоматизации процесса регистрации и коммуникации.

2. Информационные рассылки:

— Организация электронных рассылок (e-mail, мессенджеры) для информирования участников о предстоящих событиях, изменениях в расписании, итогах.

3. Раздаточные материалы (информационно-рекламные):

— Разработка и печать буклетов, афиш, навигационных указателей для очных мероприятий.

4. Техническая поддержка:

— Наличие службы технической поддержки для решения вопросов, связанных с доступом к информационным ресурсам, онлайн-платформам, подключением к вебинарам.

IV. Обеспечение актуальности и качества информации:

1. Регулярное обновление информации:

— Проведение регулярного мониторинга актуальности размещенных материалов, их обновление в соответствии с современными научными данными.

2. Экспертная оценка материалов:

— Привлечение экспертов для рецензирования и оценки качества предоставляемых материалов (статей, кейсов, тестов).

3. Соблюдение авторских прав:

— Обеспечение соблюдения законодательства об авторском праве при использовании внешних материалов.

4. Этика и конфиденциальность:

— Обеспечение конфиденциальности персональных данных участников при работе с информационными системами.

V. Критерии информационной обеспеченности:

1. Доступность: Все участники программы (студенты, сотрудники, спикеры) имеют беспрепятственный доступ к необходимым информационным ресурсам в удобное для них время.

2. Актуальность: Используемые материалы и источники отражают последние достижения психологической науки и практики.

3. Полнота: Информационный фонд полностью обеспечивает все запланированные мероприятия программы необходимыми материалами.

4. Технологичность: Информационное обеспечение базируется на современных цифровых платформах и инструментах.

5. Удобство использования: Интерфейсы и структура размещения материалов интуитивно понятны и удобны для пользователей.

10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

Программа «Психология 3.0: Перезагрузка» ориентирована на использование передовых цифровых технологий, инструментов и сервисов, которые позволяют сделать мероприятия более интерактивными, вовлекающими, доступными и соответствующими запросам современного цифрового поколения. Использование цифровых решений направлено на повышение эффективности усвоения материала, развитие цифровых компетенций участников и формирование культуры цифрового благополучия.

I. Платформы для онлайн-коммуникации и проведения мероприятий:

1. Сервисы для видеоконференций и вебинаров:

— **ВКурсе:** Проведение онлайн-лекций, семинаров, тренингов, консультаций с возможностью использования интерактивных функций (чат, реакции, демонстрация экрана, сессионные залы).

— **Яндекс Телемост:** Отечественная платформа для видеоконференций, обеспечивающая стабильную связь и удобный интерфейс.

II. Интерактивные инструменты для вовлечения и обратной связи:

1. Платформы для создания опросов и голосований в реальном времени:

— **Опросникум:** Создание интерактивных презентаций с опросами, облаками слов, викторинами, шкалами оценок, Q&A-сессиями, проведение викторин, тестов, игровых опросов в режиме реального времени с элементами соревновательности, создание интерактивных тестов и викторин с возможностью самостоятельного прохождения.

III. Цифровые образовательные платформы и сервисы:

1. Системы управления обучением (LMS):

Платформа для размещения учебных материалов, организации тестирования, форумов, сбора заданий, отслеживания прогресса участников.

2. Платформы для создания и проведения тестирования:

— **Online Test Pad:** Сервис для создания профессиональных тестов, опросов, кроссвордов с детальной статистикой результатов.

IV. Специализированные психологические цифровые ресурсы:

1. Платформы для проведения онлайн-диагностики:

— **Наборы стандартизированных опросников:** Электронные версии методик (Спилбергера-Ханина, Леонгарда-Шмишека, Кеттелла и др.) для самодиагностики и диагностики участников.

2. Мобильные приложения для психологического благополучия:

— Обзор и рекомендации по использованию приложений для медитации (Headspace, Calm), развития эмоционального интеллекта, трекинга настроения (Daylio, Youper).

3. VR/AR-технологии[^]

— AR-приложения для визуализации психологических процессов.

V. Информационные и коммуникационные сервисы:

1. Мессенджеры и социальные сети:

Telegram, ВКонтакте: Создание тематических каналов/чатов для информирования участников, обсуждения, обмена материалами.

VI. Критерии выбора цифровых инструментов:

1. **Доступность:** Инструменты должны быть бесплатными или доступными в рамках лицензии образовательной организации.

2. **Простота использования:** Понятный интерфейс для участников с разным уровнем цифровой грамотности.

3. **Стабильность и надежность:** Устойчивая работа при высокой нагрузке.

4. **Безопасность:** Соответствие требованиям защиты персональных данных.

5. **Функциональность:** Наличие необходимых функций для реализации поставленных задач.

6. **Кроссплатформенность:** Возможность использования с различных устройств (ПК, планшет, смартфон).

Использование современных цифровых технологий и сервисов позволит сделать программу «Психология 3.0: Перезагрузка» максимально актуальной, интерактивной и эффективной, отвечающей вызовам цифрового общества и потребностям современной аудитории.

11.Соблюдение правил заимствования.

При реализации программы «Психология 3.0: Перезагрузка» организация строго руководствуется законодательством Российской Федерации в области авторского права и интеллектуальной собственности, а также внутренними регламентами и нормативными документами, регулирующими вопросы использования заимствованных материалов.

I. Нормативно-правовая база:

1. Гражданский кодекс РФ (Часть IV): Разделы, регулирующие авторские и смежные права, права на результаты интеллектуальной деятельности.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ): Требования к использованию учебных и методических материалов в образовательном процессе.

II. Основные принципы соблюдения правил заимствования:

1. **Легитимность:** Использование только тех материалов, которые разрешены к использованию (лицензионные, открытые, с указанием авторства).

2. **Атрибуция:** Обязательное указание автора, источника и названия произведения при использовании любых заимствованных материалов (текстов, изображений, видео, аудио).

3. **Корректность цитирования:** Точное воспроизведение фрагментов произведений с обязательными ссылками на источник.

4. **Соблюдение пределов цитирования:** Использование заимствований в объёме, оправданном целью цитирования (не более, чем необходимо для иллюстрации, подтверждения или критики).

5. **Отсутствие плагиата:** Запрет на выдачу чужих результатов интеллектуальной деятельности за собственные без указания авторства.

6. **Обеспечение уникальности:** Проверка всех разрабатываемых материалов (презентации, методические рекомендации, сценарии) на оригинальность через системы антиплагиата.

III. Порядок работы с заимствованными материалами:

1. При подготовке образовательного контента:

— Обязательная проверка используемых источников на предмет авторства и разрешения на использование.

— Оформление библиографических ссылок в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018.

— Использование только лицензионного программного обеспечения.

2. При использовании мультимедийных материалов:

— Использование изображений, видео и аудиофайлов только с открытых лицензий (Creative Commons, Public Domain) либо с разрешения правообладателей.

— Обязательное указание источника и автора при использовании изображений из сети Интернет.

3. При работе с электронными библиотечными системами (ЭБС):

— Соблюдение условий пользовательских соглашений с ЭБС.

— Недопущение копирования и распространения материалов в объеме, превышающем установленные лимиты.

4. При разработке авторских материалов:

— Своевременная регистрация прав на созданные оригинальные учебно-методические материалы (при необходимости).

— Фиксация авторства через депонирование или регистрацию в установленном порядке.

IV. Ответственность за нарушение правил заимствования:

1. Дисциплинарная ответственность: Применяется к сотрудникам организации за нарушение внутренних регламентов при подготовке и реализации мероприятий программы.

2. Гражданско-правовая ответственность: Возмещение ущерба правообладателям в случае нарушения авторских прав.

3. Административная и уголовная ответственность: Наступает в случаях, предусмотренных КоАП РФ и УК РФ за нарушение авторских и смежных прав.

VI. Ответственное лицо:

За соблюдение правил заимствования при реализации программы «Психология 3.0: Перегрузка» назначается ответственный сотрудник (руководитель программы / методист психологической службы), который:

— Осуществляет контроль за соблюдением авторских прав при подготовке и проведении мероприятий.

— Консультирует участников программы по вопросам корректного использования материалов.

— Взаимодействует с юридической службой организации по вопросам, связанным с интеллектуальной собственностью.

Соблюдение правил заимствования является обязательным условием реализации программы и обеспечивает академическую честность, правовую чистоту и высокое качество всех материалов, используемых в рамках программы «Психология 3.0: Перегрузка».

12. Сведения о практической апробации программы

Программа «Психология 3.0: Перезагрузка» находится на этапе подготовки к практической апробации. Ранее, апробирование (т.е. пилотажный формат) отдельных элементов программы (тренинги, лекции, диагностические процедуры и пр.) реализовывалось в рамках Недели психологии в Университете, а также в рамках воспитательной и просветительской работы в 2025-2026 уч.году.

Сведения о предшествующем опыте реализации

№	Формат	Мероприятия	Охват	Результат
1	Отдельные тренинги	Тренинг «Стрессоустойчивость в цифровой среде»	856 студентов	Положительные отзывы (84,2%), запрос на продолжение
2	Лекции-беседы	Лекция «Кибербезопасность и психологическое благополучие»	1264 студентов	Повышение осведомлённости (по результатам опроса)
3	Диагностические процедуры	Тестирование цифровой грамотности и эмоционального выгорания	1846 студентов	Выявлены зоны риска, сформулированы рекомендации
4	Классные часы / кураторские часы	Беседы о цифровом этикете, информационной гигиене	2631 студентов	Удовлетворённость 73,6%

Вывод: предшествующий опыт подтвердил актуальность и востребованность тематики, однако выявил потребность в системном, комплексном подходе, что и обеспечивает настоящая программа.

Апробация (т.е. экспертная оценка) самой технологии будет проходить в предложенном варианте программы к реализации в апреле 2026-2027 уч.году.

Таким образом, текущая стадия реализации является ключевым для создания качественного, востребованного и эффективного образовательного продукта, способного стать неотъемлемой частью системы поддержки студентов всех уровней образования в вузе.

13. Список литературы

I. Нормативно-правовая литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <https://clck.ru/LOpY>

2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации». <https://clck.su/EiJnE>

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» (в ред. Указа Президента РФ от 04.03.2026 № 136). <https://clck.su/tiGoa>

II. Базовая психологическая литература

1. Агеев Н.Я., Богомолова Н.Н., Куликов С.П. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей / Н.Я. Агеев [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2023. – № 1. – С. 14-28 <https://clck.su/cBVva>

2. Бакаева, И. А. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в цифровой образовательной среде: учебное пособие / И. А. Бакаева, И. В. Гордикова, Л. В. Косикова. — Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-9275-4107-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа IPR СМАРТ: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/127095/details>

3. Вербицкая К.А. Исследование признаков манипуляции в сфере образования // Kant. 2022. №2 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-priznakov-manipulyatsii-v-sfere-obrazovaniya>

4. Вихман А.А. Ценности и когнитивная рефлексия: проверка гипотезы о социальной эвристике // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-i-kognitivnaya-refleksiya-proverka-gipotezy-o-sotsialnoy-evristike>

5. Войскунский, А. Е. Психология цифровой среды: феноменология и исследования / А. Е. Войскунский // Психологические исследования. — 2023. — Т. 16, № 88. — С. 1–18 <https://clck.su/xMbzy>

6. Гаранина Ж., Кулешова Н.Е. Психологические особенности взаимосвязи манипулятивных склонностей и межличностных отношений студентов // Гуманитарий: актуальные проблемы гуманитарной науки и образования. 2022. №4 (60). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-vzaimosvyazi-manipulyativnyh-sklonnostey-i-mezhlichnostnyh-otnosheniy-studentov>

7. Двойнина В.К. Тенденции изменений в когнитивной сфере современных детей и подростков как потенциальные факторы подверженности индоктринации в цифровой среде / В.К. Двойнина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — № 1. <https://mir-nauki.com/PDF/118PSMN125.pdf>

8. Дунаев А.А. «Методика формирования информационно-психологической устойчивости обучающихся посредством рефлексивного диалога» // Психология и Психотехника https://e-notabene.ru/ptmag/preprint_81385.html
9. Комлев, Ю. Ю. Кейс-стади в психологии конфликта: учебное пособие / Ю. Ю. Комлев. — Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2023. — 166 с. — ISBN 978-5-6048744-8-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа IPR СМАРТ: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/149875/details>
10. Краснорядцева О.М., Щеглова ЭА. Модальности манипулятивного поведения в образовательной среде как предмет психолого-педагогической рефлексии // Вестн. Том. гос. ун-та. 2022. №484. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modalnosti-manipulyativnogo-povedeniya-v-obrazovatelnoy-srede-kak-predmet-psihologo-pedagogicheskoy-refleksii>
11. Осин, Е. Н. Психология субъективного благополучия: монография / Е. Н. Осин. — Москва : Смысл, 2023. — 250 с. <https://psyjournals.ru/authors/1680?ysclid=mth8klsvel826131274>
12. Павлов А.М. Рефлексивное мышление как психологический ресурс морального развития личности в современном информационном обществе // Общество: социология, психология, педагогика. 2026. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/refleksivnoe-myshlenie-kak-psiologicheskiiy-resurs-moralnogo-razvitiya-lichnosti-v-sovremennom-informatsionnom-obschestve>
13. Перре, М. Стресс, копинг и здоровье: психологические аспекты / М. Перре ; пер. с нем. под ред. Н. В. Тарабриной. — Москва : Институт психологии РАН, 2023. — 456 с. <https://clck.su/rBkko>
14. Пургина Е.И. Сократический диалог: историко-философский аспект и дидактический потенциал в современном образовании / Е.И. Пургина // Человеческий капитал. — 2025. — № 2. — С. 332-342. <https://clck.su/kTZPR>
15. Рассказова, Е. И. Цифровая гигиена как фактор психологического благополучия / Е. И. Рассказова // Консультативная психология и психотерапия. — 2025. — Т. 33, № 1. — С. 92–112. <https://clck.su/CCEMf>
16. Харламенкова, Н. Е. Психология личности: от методологии к научному факту / Н. Е. Харламенкова. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2023. — 403 с. — ISBN 978-5-9270-0461-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа IPR СМАРТ: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/155062/details>
17. Холмогорова, А. Б. Эмоциональная регуляция и психологическое здоровье / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. — Москва : Издательство Московского университета, 2024. — 312 с. <https://clck.su/uxeRm>
18. Черняк Я.И. Устойчивость морально-правовых суждений старшеклассников как индикатор динамики морального развития // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/ustoychivost-moralno-pravovyh-suzhdeniy-starsheklassnikov-kak-indikator-dinamiki-moralnogo-razvitiya>

III. Онлайн-ресурсы и электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU:

Ссылка: <https://elibrary.ru/>

2. Портал психологических изданий PsyJournals.ru:

Ссылка: <https://psyjournals.ru/journals?ysclid=mth7afm9hn150109774>

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт»:

Ссылка: <https://urait.ru/?%3E=/&ysclid=mth7bi9imo301626690>

4. Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

Ссылка: <https://www.iprbookshop.ru/profile?url=%2Fprofile>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методическое наполнение дня День 1. «Цифровой мир: вызовы и возможности»

1. Паспорт мероприятия

Параметр	Содержание
Название	«Цифровой мир: вызовы и возможности»
Целевая аудитория	Студенты 1–2 курсов (возраст 16–20 лет)
Формат	Полностью дистанционный (синхронный онлайн-формат)
Платформы	ВКурсе (вебинар), Опросникум (квиз), мессенджеры (чаты групп), онлайн-доска (Miro/Padlet)
Продолжительность	8 часов (10:00 – 18:00)
Тип мероприятия	Образовательный интенсив с элементами соревнования

2. Цели и задачи

Цель (для организаторов): Повышение цифровой грамотности студентов и формирование устойчивых навыков критического восприятия информации через осознание психологических механизмов влияния цифровых технологий.

Цели (для участников, формулируются на языке выгоды):

- Понять, как цифровые технологии влияют на мозг и поведение.
- Научиться отличать фейки от достоверной информации за 5 шагов.
- Осознать свои собственные цифровые привычки и получить инструменты для их коррекции.

Задачи:

1. Сформировать представление о киберпсихологии как науке.
2. Обучить алгоритму верификации информации (5 шагов).
3. Развить критическое мышление в условиях информационного шума.
4. Создать условия для рефлексии собственного цифрового поведения.
5. Мотивировать на формирование «информационного иммунитета».

2. Планируемые результаты (для оценки)

Категория	Результат
Знать	- Психологические механизмы влияния короткого контента на внимание;

Категория	Результат
	- Основные виды манипуляций в сети; - Алгоритм проверки информации (5 шагов).
Уметь	- Применять алгоритм 5 шагов для верификации информации; - Аргументированно опровергать фейки; - Анализировать собственное цифровое поведение.
Владеть	- Навыками командной работы в цифровой среде; - Навыками рефлексивного диалога; - Инструментами фактчекинга (Google Images, Yandex, Whois).

4. Технологическая карта дня

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
10:00–10:15	Открытие	Пленарное подключение	Приветствие, правила дня, анонс программы.	Входной крючок (Формат А — шок-вопрос): «Кто из вас сегодня проверил телефон первым делом после пробуждения, ещё до умывания? Поднимите руку / напишите + в чат». Это мгновенный срез осознанности.	Создана вовлекающая атмосфера
10:15–11:00	Теоретический блок	Вебинар (ВКурсе)	Спикер: «Киберпсихология: как технологии меняют нас». Вопросы из чата.	Метод проблемного вопроса: спикер задаёт вопрос: «Как вы думаете, почему социальные сети вызывают зависимость, сравнимую с игровой?»	Конспект/запись вебинара, чат с вопросами
11:00–13:00	Практический блок 1	Интерактивный онлайн-воркшоп	«Фейк — не ныряй!» Группы получают 3 реальных фейка. Задача — применить алгоритм 5 шагов.	Входной крючок (Формат Б — сценарий): «Тебе скинули страшную новость в чат с подписью "Срочно! Всем переслать!". Твои действия?» Тип вопросов: о доказательствах, о последствиях. Техника: Работа в мини-группах (5–7 чел.) в сессионных залах.	Заполненные чек-листы верификации (по одному на команду)
13:00–14:00	Перерыв	—	Самостоятельное время, отдых.	—	—
14:00–16:00	Практический блок 2	Дискуссионный клуб	«ТикТок съел мой мозг» Обсуждение влияния короткого контента.	Входной крючок (Формат В — парадокс): «Аня не может досмотреть видео длиннее 15 секунд. Что происходит с нашим вниманием?» Тип вопросов: о последствиях, об альтернативах.	Итоговые тезисы группы, облако слов «Информационный иммунитет»
16:00–17:00	Самодиагностика	Индивидуальная работа	Прохождение теста на цифровую зависимость (по желанию).	Рефлексивная карточка	Личный профиль цифрового потребления
17:00–18:00	Заключительный этап	Онлайн-квиз	«Мифы и правда о влиянии гаджетов на мозг»	Соревновательный метод. Публичное объявление победителей, призы.	Рейтинг команд, награждение

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
			(Опросникум). Командная игра.		
18:00– 18:15	Итоговая рефлексия	Общий сбор	Подведение итогов дня, выводы.	Метод «Незаконченное предложение»: «Сегодня я понял, что...», «Завтра я попробую...»	Рефлексивные высказывания, сбор обратной связи (критерий «Анализ обратной связи»)

5. Контент-наполнение каждого блока (содержательная часть) 1 дня

Блок 1. Пленарное онлайн-заседание (10:00–11:00)

Спикер: Ведущий специалист в области цифровой психологии.

Ключевые тезисы для спикера (методическая помощь):

1. **Мозг в цифровой среде:** как устроена дофаминовая система, почему «лайки» вызывают привыкание.
2. **Когнитивные искажения:** FOMO (синдром упущенной выгоды), эффект ложного авторитета, эхо-камеры.
3. **Цифровая гигиена:** концепция «информационной диеты», техники ограничения экранного времени.

Интерактив: Вопросы в чат, голосования («Кто узнал себя?»).

Выходной продукт: Запись вебинара для дальнейшего использования.

Блок 2. Воркшоп «Фейк — не ныряй!» (11:00–13:00)

Структура воркшопа:

Этап	Время	Содержание
Инструктаж	10 мин	Правила работы, демонстрация алгоритма 5 шагов (инфографика на экране).
Входной крючок	5 мин	Сценарий «Тебе скинули страшную новость...»
Работа в группах	60 мин	Команды получают 3 кейса (см. ниже). Заполняют чек-лист.
Защита решений	30 мин	Каждая команда представляет итог, эксперты задают вопросы.
Разбор ошибок	15 мин	Обсуждение типичных ошибок, разбор сложных случаев.

Алгоритм 5 шагов верификации (памятка для участников):

1. **Стоп** — эмоциональная пауза, не распространяем сразу.
2. **Источник** — кто автор? Проверяем через Whois, поиск по имени.
3. **Факт** — есть ли первоисточник? Ищем научные публикации, официальные заявления.
4. **Время** — когда опубликовано? Возможно, это старый контент.
5. **Контекст** — проверяем фото/видео через Google Images, InVID.

Кейсы для работы (примеры):

- **Кейс 1:** «В WhatsApp массово рассылают сообщение: "Вода из-под крана опасна, срочно пейте только бутилированную!"». (*Очевидно — проверяем Роспотребнадзор.*)
- **Кейс 2:** Фото с подписью «Вчера в центре города произошло землетрясение». (*Фото старое, из другого региона — проверяем через Google Images.*)

- **Кейс 3:** «Ученые доказали, что 5G вызывает рак». *(Ищем первоисточник, дату, автора исследования.)*

Инструменты для участников: Google Images, Яндекс.Картинки, Whois, InVID, поиск по первоисточникам.

Блок 3. Дискуссионный клуб «ТикТок съел мой мозг» (14:00–16:00)

Формат: Пленарное обсуждение с модератором (практикующий психолог).

Вопросы для дискуссии (по нарастающей сложности):

1. **Разогрев:** «Сколько времени вы проводите в ТикТоке? Назовите цифру».
2. **О последствиях:** «Что происходит с человеком, который годами потребляет контент одного типа?» (ожидаемые ответы: снижение концентрации, поверхностное мышление, тревожность).
3. **Об альтернативах:** «Как выглядит "информационный иммунитет"?» (ожидаемые ответы: умение фильтровать, способность к глубокому чтению, критическое мышление).
4. **Практическое задание:** Участники делятся на пары и придумывают 3 правила «цифровой диеты» для себя.

Выходной продукт: Облако слов «Информационный иммунитет» (совместно заполняют на платформе Опросникум).

Блок 4. Онлайн-квиз «Мифы и правда» (17:00–18:00)

Формат: Командная игра на платформе Опросникум.

Примеры вопросов:

Вопрос	Варианты	Правильный ответ
«Мобильный телефон излучает вредное излучение, которое вызывает рак»	А) Правда Б) Миф	Б) Миф — нет доказательной базы
«Дофамин — это гормон удовольствия, который вызывает привыкание»	А) Правда Б) Миф	А) Правда (в контексте нейробиологии)
«Чтение длинных текстов улучшает концентрацию»	А) Правда Б) Миф	А) Правда — развитие нейронных связей
«Цифровой детокс на 1 день полностью восстанавливает мозг»	А) Правда Б) Миф	Б) Миф — одного дня недостаточно

Призы: Сертификаты на психологическую консультацию, книги.

Критерии и показатели оценки (для мониторинга)

Критерий	Показатель	Инструмент оценки	Целевое значение
Анализ обратной связи	Доля участников, сформулировавших конкретные изменения в информационном поведении (≥ 2 действий)	Анкета (Google Forms), рефлексивная карточка	$\geq 75\%$
Уровень решения кейсов	Доля команд, продемонстрировавших высокий уровень (использование ≥ 3 инструментов, выявление первоисточника)	Экспертный лист (Приложение Г)	$\geq 60\%$
Вовлеченность в дискуссию	Среднее количество содержательных реплик на участника (не менее 2)	Анализ чата, запись вебинара	≥ 2 реплики
Знание мифов/правды	Средний балл за квиз	Опросникум	$\geq 7/10$

Чек-лист верификации (заполняет каждая команда)

Команда № __, Кейс № ____

Шаг	Действие	Результат (да/нет + пояснение)
1	Стоп (не распространяем)	☐
2	Источник (кто автор?)	☐
3	Факт (есть ли первоисточник?)	☐
4	Время (когда опубликовано?)	☐
5	Контекст (проверка фото/видео)	☐

Вывод команды (фейк / правда, обоснование):

Рефлексивная карточка (заполняется в 16:00–17:00)

Рефлексивная карточка участника воркшопа «Фейк — не ныряй!»

1. Оцените по 10-балльной шкале:

- ✓ Практическую полезность дня: ____ / 10
- ✓ Понятность материала: ____ / 10
- ✓ Актуальность темы: ____ / 10

2. Что было самым ценным для вас? (напишите 1–2 предложения)

3. Какие инструменты фактчекинга вы планируете использовать в будущем?
(перечислите) _____

4. Что вы измените в своем поведении при работе с информацией? (напишите 2–3 конкретных действия) _____

5. Что бы вы хотели изучить на следующем дне? (ваши пожелания)

Экспертный лист оценки решения кейса

Субкритерий	Описание	Оценка (0–1)
Инструментальность	Использованы специализированные сервисы (перечислить: ____)	☐
Глубина анализа	Выявлен первоисточник, дата, автор, контекст	☐
Логика доказательств	Отсутствие логических ошибок, последовательность	☐
Качество аргументации	Убедительность, опора на факты, а не эмоции	☐
Командная работа	Распределение ролей, активность всех, тайм-менеджмент	☐
ИТОГО (0–5)		—

Методическое наполнение дня
День 2. «Личностный рост и самопознание»

1. Паспорт мероприятия

Параметр	Содержание
Название	«Личностный рост и самопознание»
Целевая аудитория	Студенты 1–4 курсов (возраст 17–23 года)
Формат	Полностью дистанционный (синхронный онлайн-формат)
Платформы	ВКурсе (вебинары, дискуссии), Опросникум (тесты), Miro/Padlet (онлайн-доски), нейросети (ChatGPT, Kandinsky, YandexART)
Продолжительность	8 часов (10:00 – 18:00)
Тип мероприятия	Рефлексивный тренинг + практикум + дискуссия

2. Цели и задачи

Цель (для организаторов): Создание условий для осознания участниками своих ценностей, сильных сторон и уникальности человеческой личности в контексте развития технологий искусственного интеллекта.

Цели (для участников, формулируются на языке выгоды):

- Осознать разницу между внешними атрибутами успеха и внутренним призванием.
- Определить свои сильные стороны и получить персональный «цифровой паспорт» компетенций.
- Понять границы возможностей ИИ и осознать собственную уникальность.
- Сформулировать личный карьерный вектор на основе самопознания.

Задачи:

1. Провести рефлексивный анализ понятия «успех» и его личностных критериев.
2. Сформировать «карту ценностей» каждого участника.
3. Выявить сильные стороны личности через геймифицированное тестирование.
4. Сравнить возможности человека и ИИ в творческих задачах.
5. Инициировать дискуссию об этических аспектах использования ИИ в самопознании.
6. Развить навыки рефлексивного диалога и аргументации.

3. Планируемые результаты

Категория	Результат
Знать	- Различия между внешними и внутренними критериями успеха; - Свои сильные стороны и зоны роста (по итогам тестирования); - Возможности и ограничения современных нейросетей; - Этические дилеммы использования ИИ в психологии и самопознании.
Уметь	- Аргументированно выражать свою позицию по вопросам успеха и призвания; - Использовать нейросети как инструмент для творческих задач; - Анализировать результаты психологических тестов; - Вести рефлексивный диалог (задавать вопросы о предпосылках, последствиях, альтернативах).
Владеть	- Навыками целеполагания на основе ценностей; - Инструментами самодиагностики; - Навыками командной работы в онлайн-формате; - Практикой осознанного использования ИИ.

4. Технологическая карта дня

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
10:00–10:15	Открытие	Пленарное подключение	Приветствие, правила дня, анонс программы, энерджайзер.	Входной крючок (Формат А — провокация): «Успех измеряется количеством подписчиков и денег на счету. Согласны?» Мгновенный опрос в чате (да/нет + комментарий).	Эмоциональный настрой на работу
10:15–12:00	Рефлексивный тренинг	Тренинг с элементами коучинга	«Успех. Хайп. Смысл» Разбор различий внешних и внутренних атрибутов успеха. Создание личной «карты ценностей».	Входной крючок (Формат А): провокационный вопрос об успехе. Тип вопросов: о предпосылках («Откуда у тебя это убеждение?»), об альтернативах («Можно ли быть успешным без больших денег, но с любимым делом?»). Методика: «Колесо баланса» (адаптация), работа в малых группах.	Личная «карта ценностей» каждого участника
12:00–12:10	Перерыв	—	Короткий отдых	—	—
12:10–14:00	Геймифицированное тестирование	Индивидуальная работа на онлайн-платформе	«Найди свой суперпоинт» Прохождение адаптированных тестов (сильные стороны, ценности, мотивация) в игровой форме. Формирование «цифрового паспорта».	Метод геймификации: баллы, уровни, награды за прохождение. Рефлексивная пауза: вопросы для самоанализа после каждого теста.	Персональный «цифровой паспорт» сильных сторон
14:00–15:00	Перерыв	—	Обед, отдых	—	—

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
15:00–17:00	Мастер-класс	Практикум + дискуссия	«Умнее человека?» Участники пробуют нейросети (текст, изображение, музыка) для решения творческих задач. Затем анализ: что человек может, а нейросеть — нет.	Входной крючок: «Если нейросеть пишет лучшее сочинение, зачем нам учиться писать?» Тип вопросов: о мета-уровне («Почему этот вопрос важен? Что делает нас людьми?»). Метод сравнительного анализа: сопоставление результатов человека и ИИ.	Выводы о границах возможностей ИИ и уникальности человека
17:00–18:00	Онлайн-дискуссия	Вебинар на платформе ВКурсе	«Искусственный интеллект и самопознание: этические аспекты и перспективы» Модератор ведет дискуссию с участием студентов и преподавателей.	Метод «Аквариум»: две группы — одна обсуждает (включая микрофоны), другая наблюдает и анализирует. Вопросы о мета-уровне: «Какие границы мы готовы установить для ИИ?», «Что мы не готовы делегировать машинам?».	Итоговый меморандум «Человек и ИИ: границы взаимодействия»
18:00–18:15	Итоговая рефлексия	Общий сбор	Подведение итогов дня, выводы, анонс Дня 3.	Метод «Незаконченное предложение»: «Я узнал о себе...», «Я задумался о...», «Завтра я хочу...»	Рефлексивные высказывания, обратная связь

5. Контент-наполнение каждого блока (содержательная часть)

Блок 1. Тренинг «Успех. Хайп. Смысл» (10:00–12:00)

Цель блока: Разграничение внешних и внутренних критериев успеха, формирование личной системы ценностей.

Структура тренинга:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Ведущий задает провокационный вопрос: «Успех измеряется количеством подписчиков и денег на счету. Согласны?» Участники голосуют в чате (да/нет), комментируют.
2. Мини-лекция	20 мин	Тренер разбирает: — Внешние атрибуты успеха (деньги, статус, подписчики) vs внутренние (удовлетворенность, смысл, реализация). — Понятие «хайп» и его краткосрочность. — Понятие «призвание» и его связь с ценностями.
3. Работа в малых группах	30 мин	Участники в сессионных залах обсуждают: — «Откуда у нас убеждение, что успех = деньги?» — «Можно ли быть успешным без больших денег, но с любимым делом?» — Приводят примеры из жизни известных людей.
4. Создание «карты ценностей»	30 мин	Каждый участник индивидуально создает свою «карту ценностей»: — Выписывает 5–7 ключевых ценностей (семья, карьера, творчество, свобода и т.д.). — Ранжирует их по значимости. — Сравнивает с социальными стереотипами (что «принято» считать ценным).
5. Презентация и рефлексия	20 мин	2–3 добровольца презентуют свои карты. Ведущий задает вопросы: — «Насколько ваша карта совпадает с ожиданиями общества?» — «Что вы чувствуете, когда ваши ценности расходятся со стереотипами?»
6. Коучинговое завершение	10 мин	Участники формулируют одну конкретную цель на ближайший месяц, исходя из своих ценностей.

Выходной продукт: Личная «карта ценностей» и сформулированная цель на месяц.

Блок 2. Геймифицированное тестирование «Найди свой суперпоинт» **(12:10–14:00)**

Цель блока: Определение сильных сторон личности в игровой форме, создание персонального «цифрового паспорта».

Описание платформы: Участники заходят на онлайн-платформу (например, адаптированный Google Forms или специализированный сервис), где их встречает виртуальный «наставник» (аватар). Прохождение тестов сопровождается баллами, уровнями и визуальными наградами.

Структура блока:

Этап	Время	Содержание
1. Инструктаж	10 мин	Ведущий объясняет правила, цель тестирования, формат «цифрового паспорта».
2. Прохождение тестов	60 мин	Участники последовательно проходят: — Тест на сильные стороны (адаптация опросника VIA или CliftonStrengths). — Тест на ценности (адаптация Шварца). — Тест на мотивацию (адаптация Герчикова). — Тест на тип личности (упрощенный MBTI/16PF). Каждый тест представлен как «квест» с сюжетом (например, «Вы — герой, выбираете свои черты»).
3. Формирование «цифрового паспорта»	20 мин	На основе результатов платформа генерирует персональный «цифровой паспорт» — инфографику с сильными сторонами, ценностями, мотиваторами.
4. Рефлексивная пауза	15 мин	Ведущий задает вопросы для самоанализа: — «Совпадают ли результаты с вашим самовосприятием?» — «Какие результаты удивили вас?» — «Как эти знания могут помочь в выборе карьеры?»
5. Обсуждение в чате	15 мин	Обмен впечатлениями, обсуждение неожиданных результатов.

Выходной продукт: Персональный «цифровой паспорт» сильных сторон (сохраняется участником).

Блок 3. Мастер-класс «Умнее человека?» (15:00–17:00)

Цель блока: Осознание границ возможностей ИИ и уникальности человеческого творчества.

Структура мастер-класса:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Ведущий задает вопрос: «Если нейросеть пишет лучшее сочинение, зачем нам учиться писать?» Участники высказываются в чате.
2. Практикум: работа с нейросетями	60 мин	Участники делятся на группы (по 4–5 человек). Каждая группа получает творческое задание: — Группа А: написать короткий рассказ на заданную тему (сначала сами, затем через нейросеть). — Группа Б: сгенерировать изображение по описанию (через Kandinsky/YandexART), затем нарисовать то же вручную (на графическом планшете или в Paint). — Группа В: составить стихотворение (сами + через нейросеть). — Группа Г: придумать бизнес-идею (сами + через нейросеть). После выполнения — сравнение результатов.
3. Дискуссия: «Что человек может, а нейросеть — нет?»	30 мин	Ведущий модерировует обсуждение. Вопросы: — «В чем разница между результатом человека и нейросети?» — «Что нейросеть не смогла передать? (эмоции, личный опыт, смыслы)» — «Что делает нас людьми? (мета-уровень)» — «Почему этот вопрос важен?»
4. Рефлексивное завершение	20 мин	Участники формулируют вывод: — «Человек уникален, потому что...» — «ИИ — это инструмент, который помогает...» Каждый пишет одно предложение на онлайн-доске.

Выходной продукт: Коллективный вывод о границах возможностей ИИ и уникальности человека.

Блок 4. Онлайн-дискуссия «ИИ и самопознание: этические аспекты» **(17:00–18:00)**

Цель блока: Обсуждение этических границ использования ИИ в психологии и самопознании.

Структура дискуссии:

Этап	Время	Содержание
1. Вступление модератора	10 мин	Модератор обозначает тему, регламент, правила (уважение, аргументация, без перебиваний).
2. Работа по методу «Аквариум»	40 мин	Участники делятся на две группы: Группа 1 («Рыбки»): активно обсуждают, включают микрофоны, аргументируют. Группа 2 («Наблюдатели»): следят за ходом дискуссии, фиксируют сильные аргументы и спорные моменты. Через 20 минут группы меняются ролями. Вопросы для обсуждения: — «Может ли ИИ заменить психолога в вопросах самопознания?» — «Какие границы мы готовы установить для ИИ?» — «Что мы не готовы делегировать машинам?» — «Этично ли использовать ИИ для формирования "цифрового паспорта" личности?»
3. Подведение итогов	10 мин	Наблюдатели делятся выводами. Модератор резюмирует, выделяя общие позиции и точки разногласий.

Выходной продукт: Итоговый меморандум «Человек и ИИ: границы взаимодействия» (формулируется модератором на основе высказываний участников).

6. Критерии и показатели оценки (для мониторинга)

Критерий	Показатель	Инструмент оценки	Целевое значение
Анализ обратной связи	Доля участников, сформулировавших конкретные изменения в самовосприятии (≥ 2 действий)	Анкета (Google Forms), рефлексивная карточка	$\geq 70\%$
Качество «карты ценностей»	Доля участников, создавших полноценную карту (≥ 5 ценностей с ранжированием)	Экспертный лист (Приложение Г)	$\geq 80\%$

Критерий	Показатель	Инструмент оценки	Целевое значение
Вовлеченность в дискуссию	Среднее количество содержательных реплик на участника (не менее 3)	Анализ чата, запись вебинара	≥ 3 реплики
Осознание уникальности человека	Доля участников, сформулировавших вывод о различиях человека и ИИ	Онлайн-доска (Miro), анкета	$\geq 85\%$

Чек-лист «Карта ценностей» (заполняет каждый участник)

Моя карта ценностей

1. Мои 5–7 ключевых ценностей (перечислите в порядке значимости):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Методическое наполнение дня
День 3. «Психология общения в онлайн»

1. Паспорт мероприятия

Параметр	Содержание
Название	«Психология общения в онлайн»
Целевая аудитория	Студенты 1–4 курсов (возраст 17–23 года)
Формат	Полностью дистанционный (синхронный онлайн-формат)
Платформы	ВКурсе (вебинары, дискуссии), мессенджеры (Telegram, Discord — для ролевых игр), Miro/Padlet (онлайн-доски), Slido/Анкетёр (анонимные вопросы)
Продолжительность	8 часов (10:00 – 18:00)
Тип мероприятия	Практикум + мастер-класс + межпоколенческая дискуссия + Q&A сессия

2. Цели и задачи

Цель (для организаторов): Формирование у участников навыков экологичной, эффективной и осознанной коммуникации в различных цифровых средах с учетом психологических особенностей онлайн-взаимодействия.

Цели (для участников, формулируются на языке выгоды):

- Научиться распознавать и предотвращать конфликты в мессенджерах и чатах.
- Освоить техники управления эмоциями в цифровой среде.
- Понимать «язык» эмодзи, стикеров и гифок для точной передачи смысла и эмоций.
- Найти общий язык с представителями других поколений в онлайн-пространстве.
- Получить практические рекомендации от психолога по сложным ситуациям общения.

Задачи:

1. Смоделировать типичные конфликтные сценарии в мессенджерах и отработать стратегии их разрешения.
2. Обучить техникам экологичной коммуникации («Я-сообщения», активное слушание, паузы).
3. Систематизировать знания о невербальных средствах общения в цифровой среде.
4. Организовать межпоколенческий диалог о различиях в цифровой коммуникации.
5. Предоставить участникам возможность получить индивидуальные рекомендации психолога.
6. Развить рефлексивные навыки анализа собственного коммуникативного поведения.

3. Планируемые результаты

Категория	Результат
Знать	- Основные причины конфликтов в онлайн-среде и способы их предотвращения; - Техники экологичной коммуникации (Я-сообщения, активное слушание, тайм-ауты); - Специфику невербальной коммуникации в цифровой среде (эмодзи, стикеры, гифки, пунктуация, капслок); - Культурные и поколенческие различия в интерпретации цифровых сообщений; - Правила цифрового этикета (нетикета).
Уметь	- Анализировать конфликтные ситуации в мессенджерах и находить конструктивные решения; - Использовать техники управления эмоциями в онлайн-общении; - Точно подбирать эмодзи и стикеры для передачи эмоций и смыслов; - Адаптировать стиль общения под собеседника (сверстник, преподаватель, родитель); - Аргументированно выражать свою позицию без агрессии.
Владеть	- Навыками рефлексивного диалога; - Практикой конструктивного разрешения конфликтов в чатах; - Инструментами самопрезентации в цифровой среде; - Навыками межпоколенческой коммуникации.

4. Технологическая карта дня

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
10:00–10:15	Открытие	Пленарное подключение	Приветствие, правила дня, анонс программы, энерджайзер «Эмодзи-приветствие».	Энерджайзер: каждый участник в чате приветствует группу только с помощью 3 эмодзи, остальные угадывают настроение.	Эмоциональный настрой, включение в тему
10:15–12:00	Практикум	Ролевая игра + разбор кейсов	«Кто первый сказал ОК?» Разыгрывание сценариев конфликтов в мессенджерах, решение кейсов, отработка техник экологичной коммуникации.	Входной крючок (Формат Б): «Ты отправил сообщение, тебе ответили сухо. Ты обиделся и написал колкость в ответ. Как бы ты поступил иначе?» Тип вопросов: о последствиях («Что происходит с отношениями, если мы не контролируем эмоции в сети?»), об альтернативах («Какие есть способы экологично ответить?»). Метод: ролевая игра «Чат-конфликт», разбор кейсов.	Свод правил «Экологичное общение в мессенджерах»
12:00–12:10	Перерыв	—	Короткий отдых	—	—
12:10–14:00	Интерактивный мастер-класс	Семинар с практическими заданиями	«Эмодзи-код: невербалика в цифровой коммуникации» Интерпретация и подбор смайлов, стикеров, гифок для передачи эмоций и смыслов.	Метод визуального анализа: разбор значений эмодзи в разных культурах. Практикум: «Переведи фразу на язык эмодзи», «Угадай эмоцию по стикеру». Рефлексивные вопросы: «Почему одно и то же сообщение может быть понято по-разному?».	Чек-лист «Словарь эмодзи: как не попасть в просак»
14:00–15:00	Перерыв	—	Обед, отдых	—	—

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
15:00–17:00	Онлайн-воркшоп	Межпоколенческая дискуссия (круглый стол)	«Отцы и "оки"» Обсуждение конфликта поколений через призму цифровых коммуникаций. Почему родители «не понимают мемов»? Как найти общий язык?	Входной крючок (Формат А): «Родители не понимают мемов — значит, они отстали от жизни. Согласны?» Тип вопросов: о предпосылках («Откуда это убеждение?»), о мета-уровне («Почему мы так остро реагируем на непонимание старших?»). Метод «Приглашенный гость»: участие родителей/преподавателей в дискуссии.	Памятка «Как говорить на одном языке с разными поколениями»
17:00–18:00	Q&A сессия	Анонимные вопросы + ответы эксперта	«Разбор сложных кейсов онлайн-общения: вопросы к психологу» Студенты анонимно задают вопросы, психолог дает рекомендации.	Метод анонимного опроса: Slido/Анкетёр. Рефлексивные вопросы: «Что я могу применить уже завтра?».	Персональные рекомендации психолога, запись сессии
18:00–18:15	Итоговая рефлексия	Общий сбор	Подведение итогов дня, выводы, анонс Дня 4.	Метод «Чемодан, корзина, мясорубка»: — Чемодан: что забираю с собой (полезное). — Корзина: что выкидываю (бесполезное). — Мясорубка: что нужно переосмыслить.	Рефлексивные высказывания, обратная связь

5. Контент-наполнение каждого блока (содержательная часть)

Блок 1. Практикум «Кто первый сказал ОК?» (10:15–12:00)

Цель блока: Отработка навыков распознавания, предотвращения и конструктивного разрешения конфликтов в мессенджерах.

Структура практикума:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Ведущий задает провокационный вопрос (Формат Б): «Ты отправил сообщение, тебе ответили сухо ("ок"). Ты обиделся и написал колкость в ответ. Как бы ты поступил иначе?» Участники голосуют в чате, комментируют.
2. Мини-лекция: «Анатомия онлайн-конфликта»	15 мин	Психолог разбирает: — Почему конфликты в сети возникают чаще, чем в живом общении (эффект растормаживания). — Основные триггеры: сухость, задержка ответа, неоднозначность, капслок, игнорирование. — Стадии эскалации конфликта в чате.
3. Ролевая игра «Чат-конфликт»	35 мин	Участники делятся на группы (по 4–5 человек). Каждая группа получает сценарий конфликта в мессенджере (см. Приложение А). Задача: — Проиграть сценарий «как обычно бывает» (один участник — агрессор, другой — жертва). — Затем проиграть тот же сценарий с использованием техник экологичной коммуникации. Техники для отработки: — « Я-сообщения »: «Я расстроился, когда ты ответил сухо, потому что...» — « Тайм-аут »: «Давай вернемся к разговору через 10 минут, я сейчас не готов обсуждать спокойно». — « Уточнение »: «Я не совсем понял твоё сообщение. Ты имел в виду...?» — « Признание ошибки »: «Извини, я написал резко, не подумав».
4. Разбор кейсов	25 мин	Ведущий выводит на экран 3–4 реальных кейса (см. Приложение Б). Участники в чате предлагают варианты экологичного ответа. Психолог комментирует.
5. Рефлексивное завершение	10 мин	Каждый участник формулирует 1 правило экологичного общения, которое он возьмет в жизнь. Правила собираются в общий свод.

Выходной продукт: Свод правил «Экологичное общение в мессенджерах» (создается совместно).

Блок 2. Мастер-класс «Эмодзи-код: невербалика в цифровой коммуникации» **(12:10–14:00)**

Цель блока: Освоение «языка» эмодзи, стикеров и гифок для точной передачи эмоций и смыслов, понимание культурных различий.

Структура мастер-класса:

Этап	Время	Содержание
1. Интерактивная лекция «История и психология эмодзи»	20 мин	Специалист рассказывает: — Как эмодзи стали частью коммуникации. — Почему мы используем эмодзи (компенсация невербалики). — Культурные различия в интерпретации эмодзи (например, жест «ОК» в разных странах, сложности с эмодзи «рукопожатие»). — Эмодзи и возрастные различия (что означают эмодзи для разных поколений).
2. Практикум «Переведи фразу»	25 мин	Участники получают задание: — Перевести фразу на «язык эмодзи» (например, «Я очень устал, но рад тебя видеть» → 😊❤️). — Перевести «эмодзи-сообщение» обратно на естественный язык. — Обсуждение: какие смыслы теряются/добавляются при таком переводе.
3. Игра «Угадай эмоцию»	20 мин	Ведущий показывает стикеры и гифки. Участники в чате пишут, какую эмоцию передает изображение. Обсуждение неоднозначных случаев.
4. Работа в группах: «Словарь эмодзи»	25 мин	Группы получают задание составить «словарь» из 10 эмодзи/стикеров с пояснением их значения для своей возрастной группы. Затем сравнивают с тем, как эти же эмодзи интерпретируют родители/преподаватели (по результатам заранее проведенного опроса).
5. Рефлексия	10 мин	Ведущий задает вопросы: — «Почему одно и то же сообщение может быть понято по-разному?» — «Как избежать недопонимания при использовании эмодзи?» — «В каких ситуациях эмодзи лучше не использовать?»

Выходной продукт: Чек-лист «Словарь эмодзи: как не попасть впросак» (совместно созданный).

Блок 3. Круглый стол «Отцы и "оки"» (15:00–17:00)

Цель блока: Осознание причин межпоколенческих различий в цифровой коммуникации, поиск путей взаимопонимания.

Подготовительный этап (до мероприятия):

За 2–3 дня до воркшопа участникам и приглашенным родителям/преподавателям рассылается короткий опрос:

- «Что для вас означает сообщение "ок" от собеседника?»
- «Какие эмодзи вы используете чаще всего?»
- «Что вас раздражает в общении с другим поколением в сети?»

Результаты опроса будут использованы в ходе дискуссии.

Структура круглого стола:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Модератор задает провокационный вопрос (Формат А): «Родители не понимают мемов — значит, они отстали от жизни. Согласны?» Голосование в чате.
2. Представление результатов опроса	15 мин	Модератор демонстрирует результаты предварительного опроса. Комментарии: «Посмотрите, как по-разному мы воспринимаем одни и те же сообщения».
3. Дискуссия «Почему мы не понимаем друг друга?»	30 мин	Вопросы для обсуждения: — «Откуда у молодых убеждение, что родители "отстали"?» (о предпосылках). — «Почему мы так остро реагируем на непонимание старших?» (о мета-уровне). — «Что происходит с отношениями, когда мы не пытаемся понять друг друга?» (о последствиях). Участвуют и студенты, и приглашенные родители/преподаватели.
4. Работа в смешанных группах	40 мин	Участники делятся на группы (студенты + родители/преподаватели). Задание: — Обсудить 2–3 типичные конфликтные ситуации в общении поколений (например, «родитель шлет голосовые, а ребенок — текст», «ребенок не берет трубку, отвечает через час»). — Найти компромиссные решения. — Сформулировать «правила общего языка».
5. Презентация результатов	20 мин	Каждая группа представляет свои «правила общего языка». Модератор фиксирует на доске.

Этап	Время	Содержание
6. Рефлексивное завершение	5 мин	Участники пишут в чате: «Сегодня я понял(а), что...»

Выходной продукт: Памятка «Как говорить на одном языке с разными поколениями».

Блок 4. Q&A сессия «Разбор сложных кейсов онлайн-общения» (17:00–18:00)

Цель блока: Предоставление участникам возможности получить индивидуальные рекомендации психолога по сложным коммуникативным ситуациям.

Структура Q&A сессии:

Этап	Время	Содержание
1. Введение	5 мин	Модератор объясняет формат: вопросы принимаются анонимно через Slido/Анкетёр, психолог отвечает на наиболее частые и показательные.
2. Сбор вопросов	10 мин	Участники отправляют вопросы анонимно. Примерные темы: — «Как ответить, если меня обесценили в чате?» — «Что делать, если преподаватель игнорирует мои сообщения?»

Методическое наполнение дня
День 4. «Технологии преодоления стресса»

1. Паспорт мероприятия

Параметр	Содержание
Название	«Технологии преодоления стресса»
Целевая аудитория	Студенты 1–4 курсов (возраст 17–23 года)
Формат	Гибридный (очно-дистанционный): воркшоп и VR-симуляция — очно/в оборудованном помещении; тренинг и дискуссия — онлайн
Платформы	ВКурсе (вебинары, дискуссии), Canva/Fotor (онлайн-редакторы), Miro/Padlet (онлайн-доски), Slido (анонимные опросы), VR-оборудование (для симуляции)
Продолжительность	8 часов (10:00 – 18:00)
Тип мероприятия	Воркшоп + тренинг + VR-симуляция + экспертная дискуссия

2. Цели и задачи

Цель (для организаторов): Формирование у участников устойчивых навыков совладания со стрессом через осознание причин рискованного поведения, освоение арт-терапевтических техник и научно-обоснованных методов релаксации.

Цели (для участников, формулируются на языке выгоды):

- Понять, какие психологические потребности стоят за рискованном поведением и как удовлетворить их безопасно.
- Освоить цифровую арт-терапию как инструмент самовыражения и снятия напряжения.
- Научиться техникам релаксации, которые можно применять в любых условиях (включая VR).
- Получить представление о научно-доказанных методах борьбы со стрессом и выбрать подходящие для себя.

Задачи:

1. Проанализировать феномен рискованного поведения (руфтинг, зацепинг, опасные челленджи) через призму психологических потребностей.
2. Обучить участников созданию цифровых арт-объектов для рефлексии эмоциональных состояний.
3. Познакомить с практиками релаксации в виртуальной реальности и дыхательными техниками.

4. Предоставить актуальную научную информацию об эффективности различных методов борьбы со стрессом.
5. Развить навыки рефлексии собственных эмоциональных состояний и стратегий поведения.
6. Сформировать ответственное отношение к собственной безопасности и здоровью.

3. Планируемые результаты

Категория	Результат
Знать	- Психологические механизмы рискованного поведения и его последствия; - Принципы арт-терапии и возможности её применения в цифровой среде; - Техники дыхательной гимнастики и визуализации для снятия стресса; - Научно-доказанные методы борьбы со стрессом (КПТ, майндфулнес, физическая активность и др.); - Признаки стресса и способы его своевременного распознавания.
Уметь	- Анализировать мотивы рискованного поведения (своего и окружающих); - Использовать онлайн-редакторы (Canva, Fotor) для создания арт-объектов; - Применять дыхательные техники и визуализации для снижения уровня стресса; - Критически оценивать информацию о методах борьбы со стрессом; - Выбирать и применять подходящие стратегии совладания в стрессовых ситуациях.
Владеть	- Навыками рефлексивного диалога при обсуждении рискованного поведения; - Практикой цифровой арт-терапии; - Базовыми навыками релаксации (включая VR-среду); - Навыками самопомощи при стрессе.

4. Технологическая карта дня

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
10:00–10:15	Открытие	Пленарное подключение	Приветствие, правила дня, анонс программы, энерджайзер «Шкала стресса».	Энерджайзер: участники в чате оценивают свой текущий уровень стресса по шкале от 1 до 10 одним эмодзи (😞😐😌).	Эмоциональный настрой, включение в тему
10:15–12:00	Воркшоп	Групповая работа с ценностными дилеммами	«Крыши, адреналин и "вэшные" фото» Анализ рискованного поведения как способа самоутверждения.	Входной крючок (Формат Б): «Все твои друзья залезли на крышу для крутого кадра. Тебя зовут с собой. Кто-то говорит "слабо?". Что выберешь?» Тип вопросов: о последствиях («Что следует из этого выбора?»), о доказательствах («Что подтверждает, что это действительно круто?»). Метод: работа с кейсами, «дерево решений».	Свод альтернатив «Адреналин без риска»
12:00–12:10	Перерыв	—	Короткий отдых	—	—
12:10–14:00	Онлайн-тренинг	Тренинг социальной ответственности	«Арт-терапия через экран» Создание цифровых коллажей, отражающих эмоциональное состояние. Обсуждение работ.	Метод цифровой арт-терапии: создание коллажей в Canva/Fotor. Рефлексивные вопросы: «Что ты хотел передать этим образом?», «Какие чувства вызвал процесс создания?».	Галерея цифровых коллажей «Эмоции в красках»
14:00–15:00	Перерыв	—	Обед, отдых	—	—
15:00–17:00	VR-симуляция	Индивидуально/групповое прохождение	«Спокойствие»: Техники релаксации в виртуальной реальности. Погружение	Метод иммерсивной релаксации: VR-погружение.	Индивидуальный опыт релаксации, заметки о техниках

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
			в успокаивающие миры (лес, море, космос), дыхательные упражнения и визуализации.	Практика: дыхательные техники (4-7-8, квадратное дыхание) в VR-среде.	
17:00– 18:00	Онлайн- дискуссия	Экспертная панель	«Научно-доказанные методы борьбы со стрессом: что работает?» Обсуждение эффективности различных техник.	Метод экспертной панели: психологи и исследователи представляют данные. Рефлексивные вопросы: «Какие методы вы уже пробовали?», «Что вы возьмете в практику?».	Список «Рабочих» методов борьбы со стрессом
18:00– 18:15	Итоговая рефлексия	Общий сбор	Подведение итогов дня, выводы, анонс Дня 5.	Метод «Плюс-минус-интересно»: — Плюс: что понравилось, было полезно. — Минус: что не понравилось, было бесполезно. — Интересно: что заинтересовало, о чем хочу узнать больше.	Рефлексивные высказывания, обратная связь

5. Контент-наполнение каждого блока (содержательная часть)

Блок 1. Воркшоп «Крыши, адреналин и "вэшные" фото» (10:15–12:00)

Цель блока: Осознание психологических причин рискованного поведения, развитие навыков принятия взвешенных решений и поиск безопасных способов получения острых ощущений.

Структура воркшопа:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Ведущий задает провокационный вопрос (Формат Б): «Все твои друзья залезли на крышу для крутого кадра. Тебя зовут с собой. Кто-то говорит "слабо?". Что выберешь?» Участники голосуют в чате, комментируют. Ведущий фиксирует спектр мнений.
2. Мини-лекция: «Психология риска: зачем мы это делаем?»	15 мин	Психолог объясняет: — Какие потребности стоят за рискованном поведением (потребность в признании, самоутверждении, принадлежности к группе, получении адреналина, преодолении скуки). — «Цена лайка»: реальные последствия (травмы, административная и уголовная ответственность, репутационные риски). — Эффект социального доказательства: почему в группе рисковать легче.
3. Групповая работа: «Дерево решений»	30 мин	Участники делятся на группы. Каждая группа получает кейс (см. Приложение В). Задача: — Проанализировать ситуацию с помощью «дерева решений»: - Ситуация: «Друг зовет на крышу». - Варианты действий: «Согласиться», «Отказаться», «Предложить альтернативу». - Последствия каждого варианта: краткосрочные (эмоции, реакция друзей) и долгосрочные (безопасность, здоровье, отношения, репутация). — Выбрать наиболее экологичный вариант и обосновать.
4. Презентация и обсуждение	20 мин	Группы представляют свои «деревья решений». Обсуждение: — «Что подтверждает, что крыша — это действительно круто?» (вопрос о доказательствах). — «Что следует из выбора "согласиться"?» (вопрос о последствиях).

Этап	Время	Содержание
		— «Какие есть безопасные способы получить адреналин и признание?»
5. Рефлексивное завершение	15 мин	Участники в чате предлагают альтернативные способы получения адреналина (спорт, творчество, путешествия, создание контента). Ведущий собирает их в общий список.

Выходной продукт: Свод альтернатив «Адреналин без риска» (совместно созданный список).

Блок 2. Онлайн-тренинг «Арт-терапия через экран» (12:10–14:00)

Цель блока: Освоение цифровой арт-терапии как инструмента самовыражения, рефлексии и снятия эмоционального напряжения.

Структура тренинга:

Этап	Время	Содержание
1. Введение в арт-терапию	15 мин	Арт-терапевт объясняет: — Что такое арт-терапия и почему она работает (невербальное выражение чувств). — Как цифровая арт-терапия отличается от классической (доступность, анонимность, новые инструменты). — Что такое коллаж и как он помогает структурировать эмоции.
2. Инструктаж по работе в Canva/Fotor	10 мин	Демонстрация основных функций: выбор шаблона, добавление изображений, текста, фигур. Важно: «Не нужно быть художником. Важно быть честным с собой».
3. Создание коллажа «Мое состояние»	30 мин	Участники получают задание: — Создать цифровой коллаж, отражающий их текущее эмоциональное состояние. — Темы на выбор: - «Мой стресс: как он выглядит». - «Мой ресурс: что меня наполняет». - «Мое настроение сегодня». — Технические требования: 5–10 изображений, 1–3 слова-ассоциации.
4. Работа в малых группах: обсуждение работ	25 мин	Участники делятся на группы по 4–5 человек. Каждый показывает свой коллаж и отвечает на вопросы: — «Что ты хотел передать этим образом?»

Этап	Время	Содержание
		— «Какие чувства вызвал процесс создания?» — «Что ты заметил о себе, пока делал коллаж?» Остальные участники дают бережную обратную связь (что они видят, что чувствуют, глядя на работу).
5. Общая галерея	15 мин	Все работы выкладываются на общую онлайн-доску (Miro/Padlet). Участники могут посмотреть работы друг друга. Ведущий задает вопросы для общей рефлексии: — «Что общего вы заметили в работах?» — «Какие эмоции чаще всего повторяются?» — «Что было самым сложным/легким в создании коллажа?»
6. Завершение и рекомендации	10 мин	Арт-терапевт дает рекомендации: — Как использовать цифровую арт-терапию в повседневной жизни (например, «коллаж дня», «коллаж настроения перед экзаменом»). — Когда арт-терапия может быть полезна, а когда стоит обратиться к специалисту.

Выходной продукт: Галерея цифровых коллажей «Эмоции в красках» (на онлайн-доске).

Блок 3. VR/AR -симуляция «Спокойствие» (15:00–17:00)

Цель блока: Практическое освоение техник релаксации с использованием VR-технологий, формирование навыков быстрого восстановления ресурса.

Организационные моменты:

- VR-оборудование (шлемы, контроллеры) устанавливается в специально оборудованном помещении (коворкинг, зона отдыха).
- Участники проходят симуляцию **индивидуально или в малых группах (по 3–5 человек)**, в зависимости от количества VR-гарнитур.
- Пока одна группа проходит VR-сессию, остальные участники могут ожидать в комнате отдыха, выполняя подготовительные упражнения (см. ниже) или просто отдыхая.
- **Время на одного участника:** 15–20 минут (5–7 минут инструктаж, 10–15 минут погружение).

Структура VR-блока:

Этап	Время	Содержание
1. Инструктаж (групповой)	10 мин	Волонтер/психолог объясняет: — Правила безопасности при работе с VR (не делать резких движений, сообщать о дискомфорте).

Этап	Время	Содержание
		— Что участник увидит в виртуальном мире (лес, море, космос). — Какие техники релаксации будут использоваться.
2. VR-погружение (индивидуальное)	15–20 мин	Участник надевает VR-шлем и оказывается в одном из успокаивающих миров: — Лес: звуки птиц, шелест листьев, визуальные образы деревьев и солнечных лучей. — Море: шум волн, песчаный берег, закат. — Космос: звездное небо, невесомость, медитативная музыка. Инструктор (через наушники) проводит дыхательные техники: — «Квадратное дыхание»: вдох на 4 счета, задержка на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка на 4 счета. — «Техника 4-7-8»: вдох на 4 счета, задержка на 7 счетов, выдох на 8 счетов. — Визуализация: «Представь, что с каждым выдохом ты выпускаешь напряжение... С каждым вдохом наполняешься спокойствием».
3. Выход из VR и рефлексия (индивидуальная)	5 мин	После завершения сессии участник снимает шлем и записывает свои ощущения: — Уровень стресса до и после (по шкале от 1 до 10). — Какие техники показались наиболее эффективными. — Что понравилось/не понравилось в VR-опыте.
4. Групповое обсуждение (после прохождения всеми участниками)	15 мин	Все участники собираются вместе (онлайн или очно) и обсуждают: — Какие впечатления от VR-опыта. — Какие дыхательные техники запомнились. — Как можно использовать эти техники в реальной жизни (например, перед экзаменом, в конфликтной ситуации). — Плюсы и минусы VR-релаксации по сравнению с обычной.

Методическое наполнение дня День 5. «Сообщество и поддержка»

1. Паспорт мероприятия

Параметр	Содержание
Название	«Сообщество и поддержка»
Целевая аудитория	Студенты 1–4 курсов (возраст 17–23 года)
Формат	Гибридный (очно-дистанционный): дискуссионная площадка и заключительная сессия — очно/онлайн; вебинар и фестиваль — онлайн
Платформы	ВКурсе (вебинары, дискуссии), Miro/Padlet (онлайн-доски), Slido (анонимные опросы и голосования), Canva (презентации проектов)
Продолжительность	8 часов (10:00 – 18:00)
Тип мероприятия	Дебаты + рефлексивная сессия + вебинар + онлайн-фестиваль

2. Цели и задачи

Цель (для организаторов): Формирование у участников культуры психологической поддержки, ценностного отношения к честному труду, развитие навыков рефлексии и создание устойчивого студенческого сообщества.

Цели (для участников, формулируются на языке выгоды):

- Понять психологические и юридические последствия участия в «легких» схемах заработка.
- Осознать свои ключевые ценности и сформулировать личную позицию по важным вопросам.
- Узнать об этических аспектах использования ИИ в психологической практике.
- Увидеть лучшие студенческие проекты и получить вдохновение для собственных инициатив.
- Почувствовать себя частью сообщества, разделяющего общие ценности.

Задачи:

1. Проанализировать моральные дилеммы, связанные с «легкими деньгами» и кибермошенничеством.
2. Разъяснить юридические последствия участия в дропперстве и «серых» схемах.
3. Провести итоговую рефлекссию изменений в ценностных установках участников.
4. Создать «коллективный портрет» ценностей группы.
5. Обсудить этические вызовы применения ИИ в психологической поддержке.
6. Презентовать лучшие студенческие проекты, разработанные в ходе Недели.
7. Укрепить чувство принадлежности к сообществу.

3. Планируемые результаты

Категория	Результат
Знать	- Психологические механизмы вовлечения в мошеннические схемы; - Юридические последствия участия в дропперстве и «серых» схемах; - Этические принципы использования ИИ в психологической практике; - Собственные ключевые ценности и приоритеты; - Примеры успешных студенческих проектов в сфере психологической поддержки.
Уметь	- Аргументированно отстаивать свою позицию в дискуссии; - Распознавать признаки мошеннических схем и противостоять им; - Формулировать и выражать свою ценностную позицию; - Критически оценивать этические аспекты применения технологий; - Давать и получать поддерживающую обратную связь.
Владеть	- Навыками рефлексивного диалога; - Навыками публичной презентации своих идей; - Практикой коллективного обсуждения и принятия решений; - Навыками самопрезентации и формулирования личного бренда.

4. Технологическая карта дня

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
10:00–10:10	Открытие	Пленарное подключение	Приветствие, обзор дня, энерджайзер «Метафора сообщества».	Энерджайзер: «Каким одним словом вы описали бы наше сообщество?» Участники пишут ответы в чат.	Эмоциональный настрой
10:10–12:00	Дискуссионная площадка	Дебаты с элементами правового просвещения	«Деньги не пахнут?» Обсуждение морального выбора: легкие деньги vs честный труд. Разбор схем кибермошенничества.	Входной крючок (Формат Б): «Тебе предлагают подработку: переводить деньги с карты на карту за 5% от суммы. Это легко и быстро. В чём опасность?» Тип вопросов: о последствиях («Что из этого следует для тебя и других?»), о предпосылках («Почему это кажется привлекательным?»). Метод: дебаты «За» и «Против», разбор кейсов.	Памятка «Как распознать мошенническую схему»
12:00–12:10	Перерыв	—	Короткий отдых	—	—
12:10–14:00	Заключительная рефлексивная сессия	Индивидуальная рефлексия + общий круг	«Мой личный бренд» Подведение итогов недели. Формулирование личной позиции. Создание коллективного портрета ценностей.	Рефлексивный финал: 1. «До/После» — возврат к листочкам первого дня. 2. «Одна фраза» — «Сегодня я понял(а), что...» 3. Контрольный вопрос: «Если бы тебе нужно было объяснить другу, почему ты сейчас думаешь именно так — что бы ты сказал(а)?»	«Коллективный портрет» ценностей группы
14:00–15:00	Перерыв	—	Обед, отдых	—	—
15:00–17:00	Интерактивный вебинар	Дискуссионная площадка	«Этика использования ИИ в психологической	Метод экспертной панели: профессора, юристы, студенты.	Этический кодекс использования ИИ в

Время	Этап	Форма	Содержание	Методические инструменты	Продукт / результат
			практике: взгляд студента и преподавателя» Обсуждение этических вызовов применения технологий в психологической поддержке.	Рефлексивные вопросы: «Какие риски вы видите в использовании ИИ?», «Где границы допустимого?»	психологической поддержке (черновик)
17:00–18:00	Заключительное онлайн-мероприятие	Онлайн-шоукейс	«Фестиваль психологических инноваций: презентация лучших студенческих проектов» Презентация проектов с использованием мультимедийных форматов.	Метод шоукейса: презентация проектов, голосование за лучшие идеи.	Победители фестиваля, итоговый список проектов
18:00–18:15	Итоговая рефлексия	Общий сбор	Подведение итогов всей Недели, закрытие.	Метод «Чемодан, корзина, мясорубка»: — Чемодан: что беру с собой. — Корзина: что выкидываю. — Мясорубка: что переосмыслил.	Рефлексивные высказывания, обратная связь

5. Контент-наполнение каждого блока (содержательная часть)

Блок 1. Дискуссионная площадка «Деньги не пахнут?» (10:10–12:00)

Цель блока: Формирование критического мышления по отношению к «легким» схемам заработка, осознание психологических и юридических последствий участия в мошеннических схемах, развитие навыков аргументированной дискуссии.

Структура площадки:

Этап	Время	Содержание
1. Входной крючок	10 мин	Ведущий (психолог) задает провокационный вопрос (Формат Б): «Тебе предлагают подработку: переводить деньги с карты на карту за 5% от суммы. Это легко и быстро. В чём опасность?» Участники голосуют в чате (видит опасность / не видит / сомневается), комментируют. Ведущий фиксирует спектр мнений.
2. Мини-лекция: «Психология легких денег»	20 мин	Психолог объясняет: — Психологические механизмы, которые делают мошеннические схемы привлекательными (когнитивные искажения, эффект «легких денег», социальное доказательство, страх упущенной выгоды — FOMO). — Как вербовщики используют эмоциональные триггеры (желание быстрого обогащения, чувство вины, страх быть «белой вороной»). — Почему «легкие деньги» на самом деле являются «дорогими» (потеря репутации, доверия, психологическое напряжение, юридические последствия).
3. Правовой ликбез	15 мин	Юрист объясняет: — Что такое дропперство (соучастие в мошенничестве через переводы денежных средств). — Какие статьи УК РФ и КоАП РФ предусматривают ответственность за участие в таких схемах. — Реальные примеры наказаний (штрафы, условные сроки, реальные сроки, запрет на определенные виды деятельности). — Почему «незнание закона не освобождает от ответственности».
4. Дебаты «За» и «Против»	30 мин	Участники делятся на две команды: — Команда «За» (защищает позицию «почему это может показаться привлекательным»): - «Это быстро и легко». - «Все так делают». - «Мне нужны деньги». — Команда «Против» (защищает позицию «почему это опасно»): - «Это уголовно наказуемо». - «Я становлюсь соучастником преступления». - «Мои личные данные могут быть использованы против меня».

Этап	Время	Содержание
		Ведущий (юрист) задает уточняющие вопросы: — «Что из этого следует для тебя и других?» (о последствиях). — «Почему это кажется привлекательным?» (о предпосылках). — «Какие есть альтернативы для заработка?»
5. Разбор кейсов	15 мин	Участники в группах разбирают реальные кейсы (см. Приложение Г): — Кейс 1: Студент согласился «просто перевести деньги» и стал фигурантом уголовного дела. — Кейс 2: Девушка оформила карту на себя и передала мошенникам — теперь у нее проблемы с банками и судом. — Кейс 3: Молодой человек отказался от сомнительного предложения и нашел легальную подработку. Каждая группа анализирует: — Какие психологические механизмы были использованы? — Какие юридические последствия наступили? — Что можно было сделать иначе?
6. Рефлексивное завершение	10 мин	Участники в чате предлагают альтернативные легальные способы заработка для студентов. Юрист дополняет список правовыми предостережениями. Создается совместная Памятка «Как распознать мошенническую схему» (на онлайн-доске Miro): — Слишком высокая оплата за простую работу. — Просьбы о переводах и операциях с чужими деньгами. — Давление, ограничение времени на раздумья. — Непрозрачные условия и анонимность работодателя.

Выходной продукт: Памятка «Как распознать мошенническую схему» (на онлайн-доске).

Блок 2. Заключительная рефлексивная сессия «Мой личный бренд» **(12:10–14:00)**

Цель блока: Осознание личностных изменений, произошедших за время Недели, формулирование собственной ценностной позиции, создание коллективного портрета ценностей группы.

Структура сессии:

Этап	Время	Содержание
1. Введение: «Мы прошли этот путь вместе»	10 мин	Ведущий (фасилитатор) подводит краткий итог Недели: — День 1: «Моя личность. Цели и ценности». — День 2: «Правовая и цифровая культура». — День 3: «Патриотизм и гражданская позиция». — День 4: «Технологии преодоления стресса». — День 5: «Сообщество и поддержка».

Этап	Время	Содержание
		Задаёт вопрос: «Что из этого было наиболее важным для вас?» (участники пишут в чат).
2. Рефлексия «До/После»	25 мин	Участники возвращаются к своим «листочкам» (или онлайн-документам) первого дня, где они писали свои цели, ожидания и представления о себе. Задание: — Сравните свои ответы первого дня и сегодняшние ощущения. — Ответьте на вопросы: - «Что изменилось в моем понимании себя?» - «Что изменилось в моем понимании других?» - «Какие ценности стали для меня более ясными?» - «Что я узнал(а) о себе нового?» — Запишите 3 ключевых изменения (в личном дневнике или в онлайн-форме).
3. Индивидуальная работа: «Мой личный бренд»	25 мин	Каждый участник заполняет «Профиль личного бренда»: — Мои ключевые ценности (3–5 слов). — Мои сильные стороны (которые я осознал(а) за эту неделю). — Мои цели на ближайший год (с учетом новых осознаний). — Мое послание другим людям (одно предложение). Фасилитаторы помогают участникам формулировать позиции, задавая вопросы: — «Что для тебя сейчас действительно важно?» — «Какие твои качества помогают тебе быть собой?» — «Что бы ты хотел(а) изменить в своей жизни?»
4. Общий круг: «Одна фраза»	30 мин	Каждый участник выходит (онлайн или очно) и произносит свою фразу-рефлексию: «Сегодня я понял(а), что...» Ведущий фиксирует фразы на онлайн-доске (Miro/Padlet). После выступлений ведущий задает контрольный вопрос: «Если бы тебе нужно было объяснить другу, почему ты сейчас думаешь именно так — что бы ты сказал(а)?» Участники в мини-группах (по 3–4 человека) обсуждают свои ответы.
5. Создание «Коллективного портрета»	20 мин	На основе фраз и ответов участников фасилитаторы создают «Коллективный портрет ценностей группы» — облако слов, общую картину или совместный коллаж. Задача: показать, что группа разделяет общие ценности, но при этом уникальна в своих проявлениях. Участники могут дополнить портрет своими ассоциациями, изображениями, цветами.

Этап	Время	Содержание
6. Завершение	10 мин	Ведущий благодарит участников за открытость и честность. Зачитывает несколько наиболее ярких фраз из «Коллективного портрета». Делает акцент на том, что рефлексия — это навык, который можно и нужно развивать. Анонсирует вебинар и фестиваль проектов.

Выходной продукт: «Коллективный портрет» ценностей группы (на онлайн-доске).

Блок 3. Интерактивный вебинар «Этика использования ИИ в психологической практике: взгляд студента и преподавателя» (15:00–17:00)

Цель блока: Обсуждение этических вызовов, связанных с применением технологий ИИ в психологической поддержке, формирование осознанного подхода к использованию ИИ в практике.

Структура вебинара:

Этап	Время	Содержание
1. Приветствие и введение	10 мин	Модератор представляет спикеров: — Профессор кафедры психологии. — Юрист, специализирующийся на цифровом праве. — Студенты (2–3 человека), которые используют ИИ в своей практике. Озвучивает правила вебинара (уважение мнений, конструктивность, активное участие).
2. Позиция преподавателя	20 мин	Профессор рассказывает: — Как ИИ (чат-боты, VR-терапия, аналитические платформы) уже используется в психологической помощи: от автоматизированных скринингов до цифровых ассистентов для ведения дневников эмоций. — Какие задачи ИИ выполняет лучше человека (обработка больших данных, мониторинг динамики состояния), а где его применение рискованно (диагностика, кризисное консультирование). — Почему алгоритм не может заменить эмпатию, живой контакт и интуицию специалиста.
3. Позиция юриста	15 мин	Юрист акцентирует: — Какие данные клиентов попадают в системы ИИ и кто несет ответственность за их защиту (152-ФЗ, врачебная тайна). — Где проходит граница между «помощью» и «манипуляцией» в автоматизированных рекомендациях.

Этап	Время	Содержание
		— Примеры судебных споров, где некорректное использование технологий привело к вреду для клиента.
4.Позиция студентов	20 мин	Студенты делятся кейсами: — Как они используют ИИ для подготовки материалов, тренировки навыков интервью или анализа речевых паттернов. — С какими этическими дилеммами столкнулись: чрезмерное доверие клиентов к «умным» советам, риск дегуманизации, проблема конфиденциальности в чат-ботах.
5.Дискуссия «Вопрос-ответ»	35 мин	Модератор задает рефлексивные вопросы аудитории: — «Какие риски вы видите в использовании ИИ в психологической поддержке?» — «Где границы допустимого: может ли ИИ ставить диагноз или назначать терапию?» — «Что вы ответите другу, который говорит: "Зачем мне психолог, если есть бот?"» Участники голосуют в чате, делятся мнениями в мини-группах.
6.Совместная работа над кодексом	20 мин	Все участники в онлайн-доске формулируют пункты этического кодекса: — Прозрачность: клиент всегда знает, что взаимодействует с ИИ. — Человеческий контроль: финальное решение всегда за специалистом. — Конфиденциальность: минимально необходимый сбор данных, шифрование, право на удаление. — Обучение: специалисты обязаны повышать цифровую грамотность.

Выходной продукт: Проект «Этического кодекса использования ИИ в психологической поддержке», который далее будет доработан рабочей группой.

Блок 4. Фестиваль психологических инноваций (17:00–18:00)

Финальная презентация студенческих проектов (приложения, методики, исследования). Каждая команда защищает свой продукт за 5 минут, используя интерактивные форматы: демонстрация прототипа, скриншоты, короткие видеоролики.

Зрители голосуют за лучшие идеи. Победители получают сертификаты и возможность доработки проекта с ментором.

Завершается день рефлексией по методу «Чемодан, корзина, мясорубка»: участники фиксируют, что забирают с собой, что выбрасывают, что переосмыслили.

Это позволяет каждому осознать личный рост и значимость пройденного пути.