

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

ПРОГРАММА

«Неделя ментального здоровья в НГУ»

Автор программы:

Анисимов Роман Сергеевич;
Начальник Отдела психологической поддержки обучающихся, Новосибирский
национальный исследовательский государственный университет

Новосибирск
2026

Раздел 1. Обоснование практической актуальности

Обучение в университете связано не только с получением профессиональных знаний, но и с серьезной психологической нагрузкой. Уже на первых курсах студенты сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новым условиям, высокой интенсивностью учебного процесса, дедлайнами, экзаменационными сессиями и конкуренцией. Все это формирует устойчивую потребность в доступной психологической поддержке. При этом многие по-прежнему не готовы обращаться за помощью к специалистам: одних останавливает стигматизация, другие не знают, куда можно обратиться, третьи считают, что должны справиться самостоятельно.

В Новосибирском государственном университете с 2022 года действует Служба допсихологической помощи «Ты не один». Это студенческое волонтерское сообщество, которое развивается при поддержке Отдела психологической поддержки обучающихся. Перед началом работы волонтеры проходят полуторамесячное обучение по программе первой психологической помощи, где осваивают навыки эмпатического слушания, учатся распознавать признаки кризисных состояний, понимать границы своей компетенции и правильно направлять человека за профессиональной помощью при необходимости.

После завершения обучения студенты включаются в деятельность сообщества. Они проводят просветительские мероприятия, участвуют в организации психологических акций, помогают в ведении социальных сетей, разрабатывают опросы, анализируют запросы обучающихся и оказывают первичную поддержку в пределах своей подготовки. Такой подход позволяет выстроить модель «студент -студенту», в которой общение происходит между равными. Благодаря этому психологическая помощь становится более понятной и доступной, а обратиться за ней значительно проще.

Одним из ключевых событий работы сообщества является ежегодная «Неделя ментального здоровья», приуроченная ко Всемирному дню психического здоровья (10 октября). В 2025 году программа проходила с 6 по 10 октября. Подготовку и проведение мероприятий взяли на себя сами студенты. Девять членов организационного комитета разрабатывали концепцию Недели, формировали программу, выбирали форматы мероприятий, привлекали партнеров и отвечали за информационное сопровождение. Специалисты Отдела психологической поддержки сопровождали этот процесс как кураторы, сохраняя профессиональное качество программы, но не подменяя собой студенческую инициативу.

Именно активное участие студентов является главной особенностью программы. Она строится не вокруг отдельных мероприятий, а вокруг развития студенческого сообщества, которое самостоятельно создает пространство психологической поддержки внутри университета. Такой подход делает

программу устойчивой, позволяет проводить ее ежегодно и при необходимости адаптировать для других образовательных организаций.

Тематика мероприятий определялась не формально, а на основании регулярного анализа запросов обучающихся. Наиболее востребованными оказались киновечера с психологическим обсуждением, арт-терапевтические занятия и практико-ориентированные тренинги. Обратная связь, полученная по итогам «Недели ментального здоровья» 2025 года (45 заполненных анкет), подтвердила правильность выбранного направления. Наибольший интерес вызвали арт-тренинг «Эмпатия в эпоху цифры» и киновечер. Кроме того, в программу вошли занятия по развитию навыков самоподдержки и совладания со стрессом, а также просветительская встреча о различиях между психологом, психотерапевтом и психиатром. Эти темы напрямую отвечают на вопросы, с которыми студенты регулярно обращаются в службу психологической поддержки.

Помимо психопрофилактических задач, программа позволила решить несколько важных организационных задач. Во время проведения Недели на обучение по программе первой психологической помощи записались 123 студента, из них 20 непосредственно на мероприятиях. Проведение Недели также способствовало укреплению взаимодействия с кураторами учебных групп и формированию нового волонтерского актива. Собранная обратная связь помогла определить наиболее востребованные темы и форматы для последующей работы, включая ежегодный «Разгрузочный день», «Ночь психологической поддержки» и другие мероприятия, проводимые в течение учебного года.

Таким образом, «Неделя ментального здоровья» является не самостоятельной акцией, а частью системной психопрофилактической работы университета. Программа основана на принципах студенческой инициативы, преемственности и учета реальных потребностей обучающихся. Ее эффективность подтверждается не только охватом мероприятий (около 150 участников) и высоким интересом к обучению волонтеров (123 заявки), но и положительной обратной связью студентов, отметивших актуальность и практическую ценность проведенных мероприятий.

Раздел 2. Описание участников программы

В рамках «Недели ментального здоровья» участники программы делятся на две основные категории: целевая аудитория (студенты, на которых направлены мероприятия) и организаторы (студенты-волонтеры и кураторы из числа психологов).

Целевая аудитория

Программа ориентирована на студентов Новосибирского государственного университета всех форм обучения, курсов и направлений подготовки. Основной фокус сделан на обучающихся 1–3 курсов, поскольку именно эта категория чаще всего сталкивается с трудностями адаптации, высокими учебными нагрузками и необходимостью выстраивания новых социальных связей. Вместе с тем, мероприятия открыты для всех желающих независимо от возраста и факультета. Участие добровольное и бесплатное. Общий охват за период с 6 по 10 октября 2025 года составил около 150 человек, включая студентов разных специальностей: гуманитарных, естественно-научных и технических направлений.

Организаторы и ведущие

Ключевая особенность программы заключается в том, что ее разработка и проведение осуществлялись силами студентов, входящих в Службу допсихологической помощи «Ты не один». Это волонтерское студенческое сообщество действует при Отделе психологической поддержки обучающихся НГУ (ОППО) с 2022 года. Все организаторы прошли полуторамесячное обучение по программе первой психологической помощи, включающее освоение навыков эмпатического слушания, маршрутизации, определения признаков кризисных состояний, а также базовых алгоритмов действий в экстренных и тревожных ситуациях. После обучения студенты получают сертификат и допуск к волонтерской деятельности, в том числе к проведению мероприятий под супервизией психолога.

Непосредственно в подготовку и проведение Недели были вовлечены:

- организационный комитет в составе 9 студентов, отвечавших за разработку концепции, составление расписания, взаимодействие с партнерами, бронирование аудиторий, оформление документации и координацию волонтеров;
- отдел SMM из 2 студентов, обеспечивавших информационное сопровождение: создание афиш, ведение постов в социальных сетях (ВКонтакте и Telegram), запуск розыгрышей, размещение кружочков с анонсами от ведущих, сбор обратной связи через онлайн-формы и анализ предпочтений аудитории;
- двое студентов-психологов 4 курса факультета психологии НГУ, которые выступили ведущими тренингов. Это Дарья Михайлапова (тренинг «Самоподдержка: как быть опорой для себя в трудные моменты») и Лия Суханова (тренинг «Психотерапия: инструкция к применению»). Программы тренингов разрабатывались ими совместно с психологами ОППО и проходили предварительное согласование и супервизию.

Кураторами со стороны Отдела психологической поддержки обучающихся выступили начальник ОППО Анисимов Р.С. и психолог Орлова Т.А. Они

обеспечивали методическое сопровождение, супервизию студентов-ведущих на этапе подготовки. Орлова Т.А. также непосредственно провела арт-тренинг «Эмпатия в эпоху цифры: как чувствовать себя и других сквозь шум?» и приняла участие в организации киновечера. Психологи также сопровождали процесс сбора обратной связи и анализа результатов.

Таким образом, в программе реализована модель распределенной ответственности. Студенты выступают инициаторами, организаторами и ведущими большинства мероприятий. Психологи выполняют функцию кураторов, методистов и супервизоров, а также участвуют в проведении отдельных событий. Такая структура позволяет сохранить высокий профессиональный уровень мероприятий при максимальной вовлеченности студенческой аудитории.

Раздел 3. Цель и задачи программы

Цель программы

Развитие студенческих инициатив в сфере психопрофилактической работы через организацию и проведение комплекса мероприятий в рамках «Недели ментального здоровья» силами волонтерского сообщества «Ты не один» при кураторской поддержке Отдела психологической поддержки обучающихся НГУ.

Задачи программы

1. Создать условия для освоения студентами навыков самоподдержки, эмоциональной регуляции и совладающего поведения в условиях учебного стресса.
2. Сформировать у студентов представления о системе профессиональной психологической помощи, маршрутизации и границах компетенций специалистов разных профилей.
3. Развить эмпатические и коммуникативные компетенции студентов через использование интерактивных и арт-терапевтических методов работы.
4. Популяризировать волонтерскую деятельность в сфере допсихологической поддержки и привлечь новых участников в сообщество «Ты не один».
5. Осуществить мониторинг актуальных запросов и предпочтительных форматов психологической работы со студенческой аудиторией для проектирования последующих мероприятий.

Раздел 4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа «Недели ментального здоровья» опирается на теоретические положения и практические подходы, признанные в отечественной и зарубежной психологии.

Методологическую основу программы составляют:

- субъектно-деятельностный подход (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев), согласно которому студент рассматривается как активный субъект собственной жизни, способный к саморазвитию и самоорганизации;
- принцип peer-to-peer обучения (равный обучает равного), доказавший свою эффективность в работе со студенческой молодежью, поскольку снижает барьеры восприятия и повышает доверие к передаваемой информации;
- гуманистический подход (К. Роджерс), ориентированный на безусловное принятие, эмпатию и создание безопасной среды для личностного развития;
- когнитивно-поведенческий подход, применяемый в тренинговых программах для освоения навыков саморегуляции и совладающего поведения.

Методические основания программы включают следующие направления:

- тренинговые методы, направленные на формирование практических навыков самоподдержки, эмоциональной регуляции и межличностного взаимодействия;
- арт-терапевтические методы (изотерапия, проективные техники), используемые для развития эмпатии, самопознания и снижения психоэмоционального напряжения;
- метод психологического разбора киноматериала (кинотерапия), который позволяет через анализ поведения персонажей и их переживаний актуализировать личный опыт участников и формировать новые способы осмысления жизненных ситуаций;
- метод анонимного письменного выражения эмоций (терапевтические письма), применяемый в акции «Напиши-забуди» и позволяющий участникам вербализовать и символически «отпустить» негативные переживания;

- методы информационного сопровождения (SMM, визуальный контент, кружочки в Telegram, розыгрыши), направленные на повышение вовлеченности и создание устойчивого интереса к психологической тематике.

Программа реализуется на принципах добровольности, конфиденциальности, доступности и ориентации на актуальные запросы студентов. Содержание мероприятий адаптировано к возрастным и социально-психологическим особенностям студенческой молодежи, что обеспечивает высокую степень включенности и релевантность предлагаемых форматов.

Раздел 5. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы «Недели ментального здоровья» осуществлялась в три этапа: подготовительный, основной и заключительный. Общая продолжительность программы с учетом подготовительного этапа и постсопровождения составила около двух месяцев.

Этап 1. Подготовительный (сентябрь 2025 года)

На данном этапе проводилась организационная и содержательная подготовка к проведению Недели.

Основные мероприятия этапа:

- формирование организационного комитета из числа студентов Службы допсихологической помощи «Ты не один» (9 человек);
- разработка концепции и программы Недели, определение тематики и форматов мероприятий;
- согласование программы с кураторами Отдела психологической поддержки обучающихся (Анисимов Р.С., Орлова Т.А.);
- подготовка и супервизия тренинговых программ студентами-ведущими совместно с психологами Отдела психологической поддержки (ОППО);
- проведение голосования среди студентов в социальных сетях (ВКонтакте и Telegram) для выбора фильма для киновечера;
- организация информационной кампании: создание афиш, написание постов, запуск розыгрышей, запись кружочков с анонсами от ведущих;
- бронирование аудиторий, подготовка раздаточных материалов и необходимого оборудования.

Продолжительность этапа: 3 недели.

Этап 2. Основной (06.10.2025 -10.10.2025)

Непосредственное проведение запланированных мероприятий согласно тематическому плану. В рамках этапа были реализованы все события «Недели ментального здоровья»:

- 6 октября - киновечер с психологическим разбором;
- 7 октября - тренинг «Самоподдержка: как быть опорой для себя в трудные моменты»;
- 8 октября - арт-тренинг «Эмпатия в эпоху цифры: как чувствовать себя и других сквозь шум?»;
- 9 октября - тренинг «Психотерапия: инструкция к применению»;
- в течение всей Недели - информационная кампания по набору на курсы допсихологической помощи, анонсы и реклама в социальных сетях, работа организаторов по привлечению участников на мероприятиях;
- старт акции «Напиши-забудь»: установка трех ящиков в главном корпусе, лабораторном корпусе и одном из общежитий.

Одновременно с проведением мероприятий велся сбор обратной связи от участников с использованием онлайн-форм.

Продолжительность этапа: 5 дней (общая продолжительность мероприятий – 12 академических часов).

Этап 3. Заключительный (октябрь – ноябрь 2025 года)

На заключительном этапе решались задачи анализа результатов и постсопровождения.

Основные мероприятия этапа:

- продолжение работы акции «Напиши-забудь» в течение месяца после завершения Недели (ящики для писем оставались в корпусах университета);
- обработка и анализ анкет обратной связи (заполнено 45 анкет);

- систематизация предложений и пожеланий студентов для проектирования дальнейших мероприятий;

- подготовка отчета о проведении Недели, включая количественные и качественные показатели;

- передача результатов мониторинга в Отдел психологической поддержки обучающихся для использования в планировании ежегодных событий («Разгрузочный день», «Ночь психологической поддержки»).

Продолжительность этапа: 1,5 месяца.

Общая продолжительность программы: 2 месяца (с сентября по ноябрь 2025 года).

Общая трудоемкость мероприятий основного этапа: 12 академических часов.

Раздел 6. Ожидаемые результаты реализации программы

Реализация программы «Недели ментального здоровья» позволила достичь следующих результатов, разделенных на количественные и качественные показатели.

Количественные результаты

- Общий охват участников мероприятий составил около 150 человек.

- Проведено 5 мероприятий в рамках основного этапа: киновечер, три тренинга и акция «Напиши-забудь».

- В организации и проведении Недели приняли участие 9 студентов-организаторов, 2 специалиста по SMM и 2 студента-ведущих тренингов.

- На курсы допсихологической помощи в ходе Недели записалось 20 человек офлайн, общее количество заявок на обучение составило 123.

- Анкеты обратной связи заполнили 45 участников мероприятий.

- Собрано около 100 писем в рамках акции «Напиши-забудь».

- Запущено 10 информационных постов в социальных сетях, 3 кружочка с анонсами от ведущих, проведен розыгрыш с призами от партнеров.

Качественные результаты

- Студенты-участники освоили базовые навыки самоподдержки, эмоциональной регуляции и совладания со стрессом, что подтверждено результатами обратной связи.

- Повысился уровень информированности студентов о системе профессиональной психологической помощи, маршрутизации и различиях между специалистами разных профилей.

- Развиты эмпатические и коммуникативные навыки участников арт-тренинга через использование интерактивных и творческих методов работы.

- Сформирована устойчивая модель студенческого самоуправления в организации психопрофилактических мероприятий, которая может быть тиражирована в других вузах.

- Укреплены связи с кураторами учебных групп, что способствует дальнейшей интеграции волонтеров допсихологической помощи в работу со студенческими коллективами.

- Выявлены актуальные запросы и предпочтительные форматы студентов (арт-тренинги и кино вечера) для проектирования последующих мероприятий в течение учебного года.

- Популяризирована волонтерская деятельность в сфере допсихологической поддержки, что обеспечило приток новых участников в сообщество «Ты не один» и на обучение по программе первой психологической помощи.

Раздел 7. Критерии оценки планируемых результатов

Оценка эффективности реализации программы осуществлялась на основе следующих критериев.

Количественные критерии

Критерий	Показатель
Охват участников	Не менее 100 человек за весь период Недели (фактически 150)
Количество проведенных мероприятий	Не менее 5 событий (фактически 5)
Число студентов-организаторов	Не менее 5 человек (фактически 9)
Количество заявок на курсы	Не менее 50 (фактически 123)

Критерий	Показатель
допсихологической помощи	

Качественные критерии

Критерий	Показатель
Удовлетворенность участников мероприятиями	Средняя оценка не ниже 4 баллов из 5 по результатам анкетирования
Доля участников, отметивших практическую пользу тренингов	Не менее 70% от числа заполнивших анкеты
Количество предложений и пожеланий от студентов для дальнейшей работы	Наличие не менее 15 содержательных предложений (фактически получены и систематизированы)
Уровень вовлеченности студентов-организаторов	Сохранение состава организационного комитета на всех этапах реализации программы
Соответствие содержания мероприятий актуальным запросам целевой аудитории	Подтверждается результатами голосования за фильм и данными опросов о предпочтительных форматах

Раздел 8. Тематический план программы

День	Название мероприятия	Формат	Ведущий	Целевая аудитория
6 октября	Киновечер с психологическим разбором	Просмотр фильма с элементами дискуссии и психологического анализа	Орлова Т.А., психолог ОППО; Юрченко Е.А., психолог, Волонтеры допсихологической службы	Студенты НГУ всех курсов и направлений подготовки (20–30 человек)
7 октября	«Самоподдержка : как быть опорой для себя в трудные моменты»	Лекция-тренинг с элементами практической работы (заполнение «Листа поддержки»)	Михайлапова Дарья, студентка 4 курса факультета психологии НГУ	Студенты 1–3 курсов, испытывающие трудности с эмоциональной регуляцией (20–30 человек)
8 октября	«Эмпатия в эпоху цифры: как чувствовать себя и других сквозь	Арт-терапевтический тренинг с элементами	Орлова Т.А., психолог ОППО; Волонтеры допсихологическо	Студенты всех курсов, заинтересованные в развитии

День	Название мероприятия	Формат	Ведущий	Целевая аудитория
	шум?»	рисования, работы в парах и групповой рефлексии	й службы	эмпатии и коммуникативных навыков (до 25 человек)
9 октября	«Психотерапия: инструкция к применению»	Тренинг с работой в малых группах, разбором кейсов и последующей дискуссией	Суханова Лия, студентка 4 курса факультета психологии НГУ	Студенты всех курсов, интересующиеся вопросами профессиональной психологической помощи (20–30 человек)
6–10 октября (запуск) + октябрь–ноябрь (продолжение)	«Напиши-забудь»	Акция с использованием анонимных ящиков для писем. Участники письменно выражают свои переживания и опускают в коробку	Студенты организационного комитета Службы допсихологической помощи «Ты не один» (установка, сопровождение, сбор)	Все студенты НГУ (около 100 писем собрано)
В течение всей Недели	Информационная кампания по набору на курсы допсихологической помощи	Посты в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram), кружочки с анонсами от ведущих, розыгрыши, устные приглашения на мероприятиях	Отдел SMM Службы допсихологической помощи «Ты не один» (2 человека) совместно с кураторами ОППО	Студенты НГУ всех курсов (123 заявки на обучение)

Раздел 9. Содержание программы

В данном разделе представлено подробное описание каждого мероприятия, проведенного в рамках «Недели ментального здоровья». Все события были организованы и проведены при активном участии студентов Службы допсихологической помощи «Ты не один».

Мероприятие 1. Киновечер с психологическим разбором

Дата проведения: 6 октября 2025 года.

Ведущий: Орлова Т.А., психолог Отдела психологической поддержки обучающихся НГУ., Юрченко Е.А., психолог.

Формат: просмотр художественного фильма с элементами дискуссии и психологического анализа.

Выбор фильма осуществлялся самими студентами путем голосования в социальных сетях (ВКонтакте и Telegram). Это позволило обеспечить максимальный интерес к мероприятию и учесть актуальные запросы аудитории. В ходе киновечера ведущая не только организовывала просмотр, но и останавливала отдельные эпизоды для совместного обсуждения. Внимание акцентировалось на психологических механизмах поведения персонажей, их мотивации, способах совладания с кризисными ситуациями. В начале встречи ведущая кратко представила фильм, рассказала об истории его создания, а также о том, какой интерес он вызывает в профессиональном психологическом сообществе.

После просмотра состоялась свободная дискуссия, которую курировали сами волонтеры. Участники делились впечатлениями, задавали вопросы, обсуждали поступки героев и их внутренние конфликты. Мероприятие длилось 2,5 часа. В нем приняли участие 25 студентов разных факультетов.

Мероприятие 2. Тренинг «Самоподдержка: как быть опорой для себя в трудные моменты»

Дата проведения: 7 октября 2025 года.

Ведущая: Михайлапова Дарья, студентка 4 курса факультета психологии НГУ.

Куратор: Анисимов Р.С., начальник Отдела психологической поддержки обучающихся.

Формат: лекция-тренинг с элементами практической работы.

Мероприятие было посвящено формированию навыков осознанной самоподдержки в условиях учебного стресса. Ведущая начала с краткого теоретического блока, в котором объяснила, что такое самоподдержка, чем она отличается от самооценки и эгоизма, почему является ключевым навыком профилактики эмоционального выгорания.

Затем участники перешли к практической части. Студенты познакомились с техниками работы с внутренним критиком, развитием самосострадания и

методами психофизиологической саморегуляции. Упражнения выполнялись как индивидуально, так и в парах. В завершение каждый участник создал собственный «Лист поддержки»: персональный инструмент, в который были внесены ресурсные действия, аффирмации, напоминания о собственных сильных сторонах, а также чек-лист действий в трудной ситуации.

Тренинг длился 2 часа. В нем приняли участие 27 человек. Основную аудиторию составили студенты 1–3 курсов.

Мероприятие 3. Арт-тренинг «Эмпатия в эпоху цифры: как чувствовать себя и других сквозь шум?»

Дата проведения: 8 октября 2025 года.

Ведущая: Орлова Т.А., психолог Отдела психологической поддержки обучающихся НГУ.

Формат: арт-терапевтический тренинг с элементами рисования, работы в парах и групповой рефлексии.

Мероприятие было направлено на развитие эмпатических способностей и навыков межличностного общения в условиях дефицита живого контакта. Актуальность темы обусловлена современными вызовами цифровизации, когда значительная часть общения студентов перенесена в виртуальную среду, что часто сопровождается снижением глубины эмоционального восприятия.

В первой части тренинга ведущая предложила участникам упражнения на осознание собственных телесных ощущений и эмоциональных состояний. Во второй части студенты выполняли творческое задание: через рисунок они выражали свои чувства в ответ на предложенные ситуации, а затем обсуждали их в парах. Каждая пара делилась впечатлениями с группой. Ведущая помогала участникам осмыслить полученный опыт, задавала уточняющие вопросы и направляла обсуждение.

Особое внимание уделялось тому, как сохранять эмпатию и глубину переживаний в условиях информационной перегрузки. Упражнения были направлены на восстановление контакта с собой и другими. Тренинг длился 2 часа. В нем приняли участие 22 студента.

Мероприятие 4. Тренинг «Психотерапия: инструкция к применению»

Дата проведения: 9 октября 2025 года.

Ведущая: Суханова Лия, студентка 4 курса факультета психологии НГУ.

Куратор: Анисимов Р.С., начальник Отдела психологической поддержки обучающихся.

Формат: тренинг с работой в малых группах, разбором кейсов и последующей дискуссией.

Мероприятие было посвящено просвещению студентов в вопросах профессиональной психологической помощи. Ведущая начала с краткого введения, в котором объяснила различия между психологом, психотерапевтом и психиатром, а также разграничила понятия консультации и психотерапии. Она также рассказала об основных психотерапевтических подходах: когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-подходе и психоанализе.

Затем студенты разделились на малые группы, каждая из которых получила описание жизненной ситуации, связанной с психологическим запросом. Участникам предлагалось обсудить, к какому специалисту стоит обратиться в каждом конкретном случае, какие вопросы задать, как выстроить алгоритм действий. После работы в группах состоялась общая дискуссия, в ходе которой ведущая разбирала решения, давала дополнительные пояснения и отвечала на вопросы.

Особое внимание на тренинге было уделено преодолению стигматизации обращения за помощью. Ведущая объяснила, почему личность терапевта важнее метода, и как сделать первый шаг к получению поддержки. Тренинг длился 1,5 часа. В нем приняли участие 30 студентов.

Мероприятие 5. Акция «Напиши-забудь»

Период проведения: запуск 6 октября 2025 года, продолжение в течение месяца.

Организаторы: студенты организационного комитета Службы допсихологической помощи «Ты не один».

Формат: акция с использованием анонимных ящиков для писем.

Акция «Напиши-забудь» представляет собой форму анонимной эмоциональной разгрузки для студентов. В главном корпусе, лабораторном корпусе и одном из общежитий были установлены три коробки с надписью: «1. Напиши на листочке, что тебя волнует. 2. Опusti в коробку. 3. Отпусти». Студентам предлагалось письменно выразить свои переживания и анонимно опустить письмо в ящик.

Акция стартовала в первый день Недели и продолжилась в течение месяца после ее завершения. Всего за период было собрано около 100 писем. Содержание писем не анализировалось, так как целью акции была не диагностика, а создание безопасного пространства для эмоционального выражения. Акция транслировала идею о том, что негативные эмоции важно признавать и проживать, а не подавлять.

Мероприятие 6. Информационная кампания по набору на курсы допсихологической помощи

Период проведения: в течение всей Недели ментального здоровья.

Организаторы: отдел SMM Службы допсихологической помощи «Ты не один» (2 человека) совместно с психологами ОППО.

Форматы: посты в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram), кружочки с анонсами от ведущих, розыгрыши, устные приглашения на мероприятиях.

В рамках информационной кампании студенты-организаторы рассказывали участникам Недели о возможности пройти обучение по программе первой психологической помощи. В социальных сетях были опубликованы анонсы с информацией о старте курсов, программе обучения и условиях участия. Для привлечения внимания использовались розыгрыши, а также кружочки в Telegram, в которых ведущие тренингов в неформальной обстановке приглашали студентов присоединиться.

На каждом мероприятии волонтеры сообщества устно рассказывали о своей деятельности и предлагали записаться на курсы. В результате за период Недели было подано 123 заявки, из которых 20 были оформлены офлайн непосредственно во время мероприятий. Это позволило не только повысить психологическую грамотность студентов, но и обеспечить устойчивое развитие волонтерского сообщества «Ты не один».

Раздел 10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Для успешной реализации программы «Недели ментального здоровья» был задействован комплекс ресурсов, включающий кадровые, материально-технические, информационные и методические составляющие.

Кадровые ресурсы

Реализация программы обеспечивалась следующим кадровым составом:

Категория	Состав	Функции
Кураторы программы	Начальник ОППО Анисимов Р.С., психолог ОППО Орлова Т.А.	Методическое сопровождение, супервизия ведущих, согласование программ, участие в проведении отдельных мероприятий
Студенты-организаторы	9 членов организационного комитета Службы допсихологической помощи «Ты не один»	Разработка концепции, составление расписания, бронирование аудиторий, оформление документации, координация волонтеров
Отдел SMM	2 студента	Создание афиш, ведение социальных сетей, запуск розыгрышей, сбор обратной связи
Ведущие тренингов	2 студента 4 курса факультета психологии НГУ (Михайлапова Д., Суханова Л.), психолог ОППО Орлова Т.А.	Разработка и проведение тренинговых программ (при супервизии кураторов)

Все студенты-организаторы и ведущие прошли полутрамесячное обучение по программе первой психологической помощи, включающее освоение навыков эмпатического слушания, маршрутизации, определения признаков кризисных состояний и базовых алгоритмов действий в экстренных ситуациях.

Материально-технические ресурсы

Ресурс	Описание	Назначение
Аудиторный фонд	Учебные аудитории в главном корпусе и 4-м общежитии НГУ (Пирогова, 8)	Проведение тренингов, кино вечера
Мультимедийное оборудование	Проектор, экран, ноутбук, колонки	Проведение кино вечера, демонстрация презентационных материалов
Расходные материалы	Бумага, маркеры, краски, кисти, канцелярские принадлежности	Проведение арт-тренинга, создание «Листов поддержки», оформление ящиков для акции «Напиши-забуди»
Ящики для писем	3 коробки с прорезями, размещенные в главном корпусе, лабораторном корпусе и общежитии	Проведение акции «Напиши-забуди»

Информационные ресурсы

Ресурс	Описание	Назначение
Социальные сети	Группа Службы допсихологической помощи «Ты не один» во ВКонтакте и Telegram-канал	Информирование студентов, анонсы мероприятий, запуск розыгрышей, публикация кружочков с анонсами, сбор обратной связи
Стенды в университете	Информационные стенды в главном и лабораторном корпусах	Офлайн-информирование студентов о мероприятиях Недели
Факультетские группы	Сообщества факультетов и студенческих организаций	Дополнительное информирование о мероприятиях через репосты и партнерские публикации
Онлайн-формы для обратной связи	Гугл.Формы	Сбор анкет участников, мониторинг удовлетворенности и предпочтений

Методические ресурсы

Ресурс	Описание
Программы тренингов	Разработаны студентами-ведущими совместно с психологами ОППО, прошли супервизию и согласование
Раздаточные материалы	Методические материалы для участников тренингов (инструкции, памятки, бланки для «Листа поддержки»)
Методическая литература	Использовались источники по когнитивно-поведенческой терапии, гештальт-подходу, психологии эмоций и самоподдержки

Раздел 11. Соблюдение правил заимствования

При разработке программы «Недели ментального здоровья» соблюдены требования законодательства Российской Федерации об авторском праве и правила профессиональной этики.

Все использованные в программе методические материалы, упражнения, техники и теоретические положения имеют ссылки на первоисточники. Содержание тренингов и других мероприятий разработано студентами-ведущими и психологами ОППО на основе научной литературы и собственного опыта. Заимствования из профессиональных источников оформлены в соответствии с правилами цитирования. Авторские разработки, включая структуру тренингов, формат акции «Напиши-забудь», концепцию «Листа поддержки», являются оригинальными и созданы в рамках подготовки к Неделе.

При подготовке информационных материалов (постов, афиш, кружочков) использовались исключительно собственные тексты и визуальные решения студентов-организаторов. Фотографии и изображения, размещенные в социальных сетях, созданы силами отдела SMM Службы допсихологической помощи «Ты не один» либо использованы с разрешения авторов.

Программа не содержит заимствований из других конкурсных работ или программ, представленных в открытых источниках.

Раздел 12. Сведения о практической апробации программы

Программа «Недели ментального здоровья» прошла практическую апробацию в Новосибирском государственном университете в период с 6 по 10 октября 2025 года. Она была реализована в полном объеме на базе университета с привлечением студентов всех факультетов и курсов.

Апробация подтвердила состоятельность и эффективность предложенной модели. Все запланированные мероприятия были проведены в установленные сроки. Целевые показатели достигнуты и в ряде случаев превышены (охват, количество заявок на обучение, количество собранных писем в рамках акции). Положительная обратная связь от участников подтвердила актуальность выбранных тем и востребованность форматов. Организационная модель, построенная на принципах студенческого самоуправления и кураторской поддержки психологов, показала устойчивость и воспроизводимость.

На основе анализа обратной связи и предложений участников были скорректированы планы дальнейшей работы Службы допсихологической помощи «Ты не один», в том числе разработаны рекомендации по проведению ежегодных мероприятий («Разгрузочный день», «Ночь психологической поддержки») и регулярных тематических событий.

Программа может быть рекомендована к тиражированию в других образовательных организациях высшего образования как пример эффективной модели студенческого самоуправления в сфере психопрофилактической работы.

Раздел 13. Список литературы

1. Бойко О.В., Карабанова О.А. Психологическая служба в образовательной организации: содержание и организация деятельности. – М.: МГППУ, 2023. – 184 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2019. – 256 с.

3. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система. – М.: МГППУ, 2021. – 280 с.
4. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Речь, 2020. – 352 с.
5. Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2022. – 320 с.
6. Дубровина И.В. Психологическая служба в системе образования: научные основания и практика // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 12–21.
7. Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Психологическая помощь студентам: от теории к практике. – М.: Юрайт, 2021. – 340 с.
8. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия в работе с молодежью. – СПб.: Речь, 2020. – 256 с.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл, 2019. – 352 с.
10. Лэнгли П. Эмоциональный интеллект: практические инструменты для развития. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 288 с.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2020. – 400 с.
12. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: Сфера, 2022. – 512 с.
13. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. – М.: Инфра-М, 2021. – 496 с.
14. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М.: Наука, 2020. – 256 с.
15. Роджерс К. Становление личности. – М.: Эксмо-Пресс, 2021. – 448 с.
16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2020. – 720 с.
17. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура и эмоциональные расстройства // Московский психотерапевтический журнал. – 2021. – № 4. – С. 65–78.
18. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология. – М.: Академия, 2020. – 400 с.
19. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб.: Питер, 2021. – 320 с.

20. Шнейдер Л.Б. Психология девиантного поведения. – М.: Флинта, 2022. – 296 с.
21. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 2020. – 344 с.
22. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 2021. – 576 с.

Раздел 14. Приложения

Приложение 1. Макет афиши «Неделя ментального здоровья»



Ты не один

...



📅 10 октября – Всемирный день ментального здоровья, и вот уже третий год команда «Ты не один» посвящает этому важную дню целую неделю.

💬 «Неделя ментального здоровья» – твоя возможность стать ближе к себе.

👉 Суть проста: мы подготовили для тебя тренинги с психологами, которые будут проходить почти каждый вечер с 6 по 10 октября.

Ты узнаешь:

? Как стать надежной опорой для себя?

? Как сохранить эмпатию и не потерять «человеческое» в эпоху цифры?

? Почему обращаться к специалисту – верное решение и кому это надо? 😊

🎁 Не забываем про отдых для души с пользой для эмоционального интеллекта – с нас кинопросмотр с разбором от психолога. А еще бонус в виде розыгрыша. 🎉

👉 Следи за обновлениями в группе – будем подробно рассказывать о каждом мероприятии.

А пока регистрируйся по ссылке: docs.google.com/forms/d/e/1... 🔗

#мероприятия@dopsihelp

Приложение 2. Пример поста в социальных сетях



Ты не один



🧠 Учеба — это интенсивная интеллектуальная и эмоциональная нагрузка. Сессия, дедлайны и неопределенность проверяют нас на прочность. Навык осознанной самоподдержки в этих условиях — это «базовый минимум».

📢 Приглашаем на лекцию-тренинг студентки-психолога 4-го курса НГУ Дарьи Михайлаповой, где мы разберем, чем забота о себе отличается от эгоизма и почему это ключевой навык против выгорания.

Ты узнаешь:

- ? Что такое самоподдержка на самом деле
- ? Какие техники реально работают с точки зрения психологии и психофизиологии
- ? Как справиться с «внутренним критиком» и развивать самосострадание.

👉 А еще создашь свой «Лист поддержки» — персональный инструмент для трудных минут.

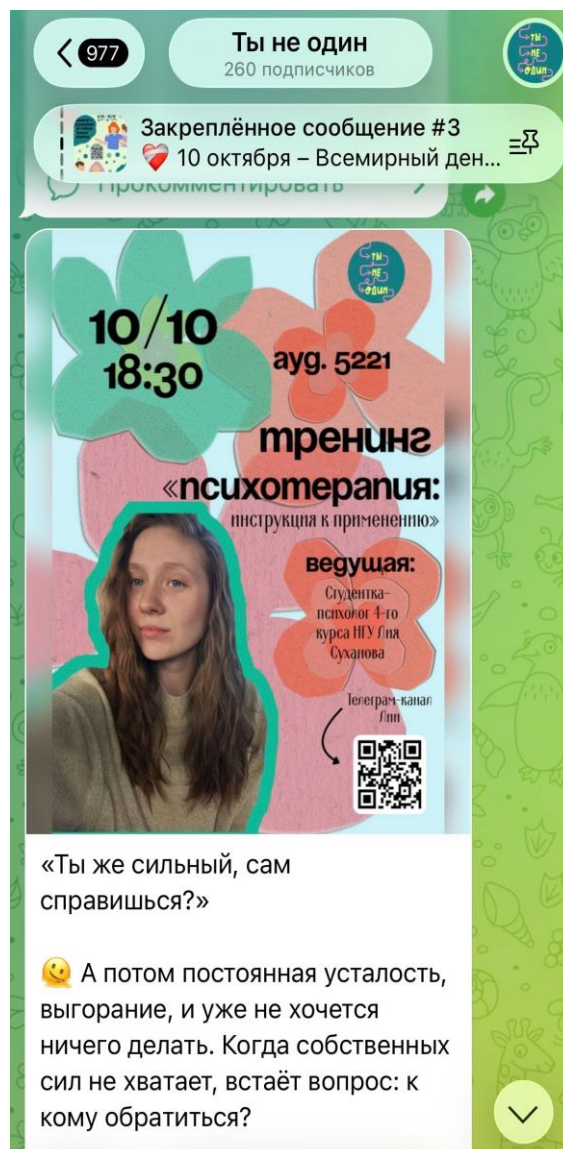
Регистрируйся: docs.google.com/forms/d/e/...

🕒 7.10 (вт), 18:30

📍 ауд. 5521, новый корпус НГУ

📺 Больше откровений из мира психологии — в канале Даши t.me/milkhdor1

#мероприятия@dopsihelp



Приложение 3. Анкета обратной связи

НЕДЕЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

6/10 - 10/10

ТЫ
НЕ
ОДИН

Форма обратной СВЯЗИ

Поделись своими впечатлениями от
Недели ментального здоровья

Чтобы сохранить изменения, [войдите в
аккаунт Google](#). [Подробнее...](#)

***Обязательный вопрос**

В каких активностях ты
участвовал(а)? *

- ☐ Киновечер с психологом Егором
Юрченко
- ☐ Лекция-тренинг «Самоподдержка:
как быть опорой для себя в трудную
минуту?» с Дарьей Михайлаповой



Что понравилось? *

Мой ответ

Что не понравилось? *

Мой ответ

Какие мероприятия хотелось бы
видеть чаще? *

- ☐ Киновечера
- ☐ Тренинги
- ☐ Арт-тренинги
- ☐ Лекции

Есть ли у тебя предложения по
развитию психологической среды в
университете?

Мой ответ

Приложение 4. Фотоматериалы

