

# **ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ**

## **«От самопознания к контакту»**

**Номинация:** 3. «Инновационные практики»: программы  
Недели психологии с использованием современных форматов  
и технологий

**Авторы:** Архипова Мария Владимировна, Качанова Елена  
Витальевна

**Место работы:** ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

**Должность:** специалисты центра практической психологии  
учебного управления

## 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к психологической устойчивости, коммуникативной компетентности и навыкам саморегуляции студентов. В то же время наблюдается дефицит доступных, привлекательных и научно обоснованных форматов психологического просвещения, которые бы учитывали запросы современной молодежи на интерактивность, визуальность и практическую применимость получаемых знаний.

Программа «От самопознания к контакту» решает эту задачу, предлагая студентам и преподавателям вуза последовательное погружение в тему через современные форматы: от индивидуальной рефлексии с использованием VR-технологий и QR-квестов до групповых игр на коммуникацию, медиацию и командообразование. Логика программы выстроена как путь «от себя — к другим»: сначала человек встречается со своими эмоциями и страхами, затем учится понимать свою личность, затем осваивает навыки общения и разрешения конфликтов и, наконец, закрепляет их в доверительном взаимодействии с группой.

Особую актуальность программе придает наличие интерактивной площадки, которая работает всю неделю и позволяет включиться в активность даже тем, кто по разным причинам не может участвовать в основных мероприятиях.

## 2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

- **Студенты** всех курсов и направлений подготовки (основная целевая группа).
- **Преподаватели** и сотрудники вуза.
- **Психологическая служба** вуза (в качестве организаторов и модераторов).
- **Волонтеры-психологи** (студенты старших курсов психологических специальностей).

**Специфическая характеристика контингента:** студенческая аудитория характеризуется высокой тревожностью в период сессии, потребностью в развитии навыков общения и самопрезентации, а также запросом на современные, интерактивные форматы обучения.

## 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель:** Создание условий для развития навыков самопознания, эмоциональной регуляции, конструктивной коммуникации и командного взаимодействия у студентов и преподавателей через использование инновационных психологических технологий.

## **Задачи:**

1. Создать безопасное пространство для знакомства участников с собственными эмоциональными реакциями и страхами.
2. Сформировать у участников представление о структуре личности и способах самоанализа.
3. Обучить навыкам медиации и конструктивного разрешения конфликтов.
4. Развить навыки аргументации, активного слушания и отстаивания своей позиции.
5. Укрепить доверие и сплоченность в студенческих группах через командные упражнения.
6. Обеспечить включенность преподавателей в психологическое просвещение через специально организованное мероприятие.

## **4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа опирается на следующие теоретические положения:

1. **Самосознание как основа межличностного понимания.** Понимание другого человека неразрывно связано с пониманием себя. Чем глубже человек осознает свои мотивы, эмоции и ценности, тем точнее он может интерпретировать поведение других.
2. **Диалогическая природа самопознания.** Самосознание возникает и развивается в процессе общения. Чтобы вступить в контакт с собой, человеку необходимо ранее завязать контакт с другими.
3. **Геймификация в психологическом просвещении.** Игровые форматы увеличивают уровень знаний и вовлеченности, способствуют дестигматизации психологических проблем.
4. **VR-технологии в практической психологии.** Виртуальная реальность является эффективным инструментом экспозиционной терапии, позволяя моделировать тревожные ситуации и отрабатывать навыки саморегуляции.
5. **Метафорические ассоциативные карты (МАК) как проективный метод.** МАК позволяют мягко выйти на глубинные переживания, минуя сознательное сопротивление.

## **5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Сроки проведения:** 5 дней (указываются конкретные даты).

**Общая продолжительность:** 20 академических часов.

| Этап                     | Содержание                                                                                     | Время                         |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Подготовительный</b>  | Разработка сценариев, подготовка материалов, настройка оборудования, информирование участников | 2 недели до старта            |
| <b>Основной (5 дней)</b> | Проведение запланированных мероприятий                                                         | 5 дней (по 4 ак. часа в день) |
| <b>Заключительный</b>    | Сбор обратной связи, обработка результатов, подготовка отчета                                  | 1 неделя после                |

## 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. У студентов:

- Повышение уровня самопонимания и рефлексии.
- Освоение базовых техник саморегуляции.
- Развитие навыков конструктивной коммуникации и медиации.
- Укрепление доверия и сплоченности в группах.
- Снижение уровня тревожности (по результатам опросов).

### 2. У преподавателей:

- Получение практических инструментов для поддержки студентов.
- Знакомство с современными психологическими технологиями (VR, МАК).

### 3. Для вуза:

- Создание позитивного психологического климата.
- Повышение узнаваемости психологической службы.
- Внедрение инновационных форматов психологического просвещения.

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Критерий                            | Показатель                                                                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вовлеченность</b>                | Количество участников мероприятий (целевой показатель — не менее 100 студентов) |
| <b>Удовлетворенность</b>            | Средний балл по анкете обратной связи (целевой показатель — не менее 4.5 из 5)  |
| <b>Изменение уровня тревожности</b> | Снижение среднего балла по шкале тревожности (опросник Спилбергера) на 10–15%   |
| <b>Освоение навыков</b>             | Результаты выполнения практических заданий в играх и квесте                     |
| <b>Охват</b>                        | Количество уникальных участников интерактивной площадки                         |

## 8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| День   | Название             | Мероприятия                                                                                  | Формат                                                 | Время      | Ответственный                     |
|--------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|
| День 1 | «Знакомство с собой» | VR-комната (страхи + техники тревоги) + QR-квест по вузу (вопросы «Я себя знаю»)             | Индивидуальный проход, свободное посещение             | 4 ак. часа | Психологическая служба, волонтеры |
| День 2 | «Сборка себя»        | Мастер-класс «Найти себя» (5 станций: мотивация, характер, способности, ценности, соц. роли) | Групповая работа (команды формируются по итогам Дня 1) | 4 ак. часа | Психологическая служба            |
| День 3 | «Я и Другой»         | Игра по медиации «Конфликты»                                                                 | Групповая игра                                         | 4 ак. часа | Психологическая служба            |
| День 4 | «Моя позиция»        | Игра «Кворум» (красноречие, отстаивание мнения)                                              | Групповая ролевая игра                                 | 4 ак. часа | Психологическая служба            |
| День 5 | «Мы — команда»       | Открытая площадка: Пазлы + Веребочные игры («Нити управления»)                               | Командные активности, свободное посещение              | 4 ак. часа | Психологическая служба, волонтеры |

## 9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### День 1. «Знакомство с собой»

#### 1.1. VR-комната (работает весь день)

Студенты могут заходить в специально оборудованную комнату по одному в любое время в течение дня. Участник надевает VR-шлем и выбирает одну из программ по преодолению страхов (высота, замкнутое пространство, публичные выступления). В процессе сессии (5–10 минут) участник наблюдает за своими эмоциональными реакциями: как тело реагирует на страх, как меняется дыхание, что происходит с мыслями. После сессии проводится короткая беседа с волонтером-психологом о техниках борьбы с тревогой (дыхательные упражнения, заземление, переключение внимания).

**Инновационный акцент:** VR-технология как инструмент самопознания.

#### 1.2. QR-квест «Я себя знаю»

По всему вузу развешиваются QR-коды (в коридорах, аудиториях, столовой, холле). Каждый QR-код ведет на один вопрос из игры «Я себя знаю»: «Что я люблю делать в свободное время?», «Что для меня самое важное в жизни?», «В каких ситуациях я чувствую себя уверенно?», «Что меня вдохновляет?» и т.д. (всего 15–20 вопросов). Студент сканирует QR-код, читает вопрос и записывает ответ в «Дневник самонаблюдения» (выдается на старте) или в заметки телефона. По количеству собранных ответов участники распределяются в команды для Дня 2.

**Инновационный акцент:** Цифровая технология (QR-коды) + самостоятельная рефлексия.

## День 2. «Сборка себя» — Мастер-класс «Найти себя»

Централизованное групповое мероприятие. Участники, разделенные на команды по итогам Дня 1, проходят 5 станций (в одной аудитории или с переходом по кабинетам). На каждой станции — блок вопросов и короткая информационная часть:

1. **Мотивационно-потребностная сфера.** Вопросы: «Что я люблю делать в свободное время?», «Что побудило меня поступить в этот вуз?», «О чём я мечтаю?»
2. **Характер.** Вопросы: «Какой я в общении?», «Какой я в учёбе/работе?», «Как я отношусь к себе?»
3. **Способности и задатки.** Вопросы: «Что отмечали во мне близкие в детстве?», «Какими навыками я обладаю?», «Реализую ли я их сейчас?»
4. **Ценностно-смысловая сфера.** Вопросы: «Когда я чувствую себя счастливым?», «Что для меня важно?», «Что я ценю в других?»
5. **Социальные роли и позиции.** Вопросы: «В какие группы я вхожу?», «Кем я являюсь в этих группах?»

На каждой станции участники записывают свои ответы, затем приклеивают «часть себя» на общий ватман (силуэт человека, который постепенно заполняется). Финальный этап — каждая команда презентует своего «человека» и делится инсайтами.

**Инновационный акцент:** Образовательный квест с использованием карточек и коллективного творчества.

## День 3. «Я и Другой» — Игра по медиации «Конфликты»

Групповая игра (команды из Дня 2 или новые сборные). Участники разбирают смоделированные конфликтные ситуации (например, между студентом и преподавателем, между соседями по общежитию, между участниками проекта). Каждый игрок поочерёдно выступает в роли стороны конфликта или медиатора. Задача медиатора — не навязывать своё решение, а помочь сторонам услышать

друг друга и найти взаимоприемлемый выход. После игры — групповая рефлексия: что помогало договариваться, что мешало, какие стратегии были эффективными.

**Инновационный акцент:** Геймификация процесса медиации.

#### **День 4. «Моя позиция» — Игра «Кворум»**

Групповая ролевая игра. Участники делятся на малые группы (по 4–5 человек). Каждая группа получает описание «инопланетной расы» с определённым характером, ценностями и стилем общения (например, логики, эмоционалы, прагматики, скептики, оптимисты). Им предлагается общая проблема (например, как улучшить жизнь в вузе, как справиться с сессией). Задача — от лица своей расы предложить решение и аргументировать его так, чтобы убедить другие группы. После выступлений — голосование за лучшее решение и обсуждение: что помогало убеждать, что мешало.

**Инновационный акцент:** Ролевая игра с чёткой структурой аргументации.

#### **День 5. «Мы — команда» — Открытая площадка сплочения**

Свободное посещение, несколько локаций на открытом пространстве (холл, спортивный зал).

**5.1. Игра «Пазлы».** Команды (по 4–6 человек) получают перемешанные детали пазлов — у каждой команды есть часть своих деталей и часть чужих. Задача — не просто собрать свой пазл, а договориться с другими командами об обмене деталями. Упражнение на понимание мотивации другого и поиск компромисса.

**5.2. Вербочные игры («Нити управления»).** Команда управляет движением объекта (шарика по лабиринту) с помощью нитей, которые держат все участники. Задача — синхронизировать усилия и доверять друг другу. Варианты: в полной тишине (развитие невербальной коммуникации) или с закрытыми глазами (развитие доверия). Рефлексия: в какой момент почувствовали доверие?

#### **Интерактивная площадка «Психологическая гостиная» (работает все 5 дней)**

Площадка организуется в холле или специально оборудованной зоне с мягкими креслами, столами, чаем. Содержание:

- 1. Головоломка с МАК-картами.** На столе выложены 10–15 МАК-карт. Инструкция: «Выберите карту, которая отражает ваше текущее состояние, и напишите на стикере: что вы чувствуете, глядя на неё?». Стикеры приклеиваются рядом с картами. К концу недели формируется «коллективная проекция» — стенд с метафорами состояний всех участников.

2. **«Психологический забор».** На большом стенде — секции: «Я злюсь, когда...», «Я благодарен(на) себе за...», «Я хочу научиться...», «Что я понял(а) о себе за эту неделю». Рядом — стикеры и маркеры. Любой проходящий может написать свой ответ анонимно и приклеить на «забор». К концу недели формируется «Стена открытий» — коллективный продукт, который остаётся как материальный след Недели.
3. **Стенд «Вопрос психологу».** Стикеры и ручки. Любой задаёт вопрос анонимно. Ответы публикуются в социальных сетях психологической службы.
4. **QR-коды с короткими техниками.** Дыхательные упражнения, заземление, практика «5-4-3-2-1» для снижения тревоги.

**Инновационный акцент:** Интеграция цифровых технологий (QR-коды) с офлайн-пространством для неформального общения и самовыражения.

### **Мероприятие для преподавателей**

**Название:** «Психологическая мастерская: как сохранять контакт со студентами, но не терять себя»

**Формат:** мастер-класс (2 академических часа). Содержание:

1. Введение: признаки эмоционального выгорания у преподавателей.
2. Практическая работа с МАК: «Мои ресурсы как преподавателя».
3. Групповая супервизия: разбор сложной ситуации из практики.
4. Рефлексия и выработка рекомендаций.

### **Анкета обратной связи**

Уважаемый участник! Благодарим вас за участие в Неделе психологии. Нам важно ваше мнение — оно поможет сделать программу ещё лучше. Анкета анонимна, заполнение займёт не более 5 минут.

## **БЛОК 1. ОЦЕНКА МЕРОПРИЯТИЙ**

**В каких мероприятиях вы приняли участие? (можно выбрать несколько)**

- VR-комната (работа со страхами)
- QR-квест «Я себя знаю»
- Мастер-класс «Найти себя»
- Игра по медиации «Конфликты»
- Игра «Кворум»
- Открытая площадка (Пазлы + Вербочные игры)
- Интерактивная площадка «Психологическая гостиная»
- Мероприятие для преподавателей

- Другое: \_\_\_\_\_

**2. Оцените, насколько каждое мероприятие было для вас полезным (по шкале от 1 до 5):**

- Мероприятие 1 (совсем не полезно) 2 3 4 5 (очень полезно)
- VR-комната
- QR-квест «Я себя знаю»
- Мастер-класс «Найти себя»
- Игра «Конфликты»
- Игра «Кворум»
- Открытая площадка (Пазлы + Вербки)
- Интерактивная площадка

**3. Что из программы вам запомнилось больше всего? Почему?**

---

## **БЛОК 2. ОЦЕНКА ФОРМАТОВ И ИННОВАЦИЙ**

**4. Оцените, насколько вам понравились форматы мероприятий (по шкале от 1 до 5):**

- Формат 1 (совсем не понравился) 2 3 4 5 (очень понравился)
- VR-технологии
- QR-квест по вузу
- Ролевые игры («Конфликты», «Кворум»)
- Командные игры на сплочение
- Интерактивная площадка в холле
- Работа с МАК-картами

**5. Насколько для вас были новыми и необычными эти форматы?**

1 — всё привычное, ничего нового

2 — скорее привычное

3 — что-то новое, что-то знакомое

4 — скорее новое и необычное

5 — абсолютно новый формат, раньше не встречал(а)

**6. Что вам больше всего понравилось в форматах?**

---

**7. Что, на ваш взгляд, можно было бы улучшить или сделать иначе?**

---

### **БЛОК 3. ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**

**8. Оцените общее впечатление от Недели психологии (по шкале от 1 до 5):**

1 — разочарование

2 — скорее не понравилось

3 — нейтрально

4 — скорее понравилось

5 — отлично, превзошло ожидания

**9. Как изменилось ваше понимание себя / своих эмоций / навыков общения после участия в программе?**

1 — ничего не изменилось

2 — почти не изменилось

3 — изменилось, но незначительно

4 — изменилось заметно

5 — изменилось сильно, я узнал(а) много нового о себе

**10. Посоветовали бы вы участие в Неделе психологии своим друзьям / коллегам?**

- Да, обязательно
- Скорее да
- Не знаю / не уверен(а)
- Скорее нет
- Нет

**11. Что для вас было самым ценным в программе?**

---

**12. Ваши пожелания и предложения на будущее:**

---

**Благодарим за обратную связь!**

**Ваши ответы помогут нам сделать программу лучше.**

## **10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Требования к специалистам:**

- Клинический психолог / педагог-психолог (ведущий мероприятий).
- Волонтеры-психологи (студенты старших курсов) для работы на VR-комнате и интерактивной площадке.
- Технический специалист для настройки VR-оборудования.

### **2. Перечень учебных и методических материалов:**

- Сценарии игр («Конфликты», «Кворум», «Пазлы», «Нити управления»).
- Карточки с вопросами для квеста «Найти себя».
- Маршрутные листы для QR-квеста.
- Инструкции для волонтеров.

### **3. Требования к материально-технической оснащенности:**

- Помещение для VR-комнаты (затемненное, с розетками).
- VR-шлемы (не менее 2 шт.) с программами по преодолению фобий, Fruit Ninja, Beat Saber.
- Ноутбук или компьютер для управления VR.
- Просторное помещение для групповых игр (актовый зал или спортивный зал).
- Веревки, карабины, шарики для веревочных игр.
- Пазлы (3–4 шт., детали перемешаны).
- Ватманы, маркеры, стикеры, скотч, ножницы, клей.
- МАК-карты (2–3 колоды).
- Распечатанные QR-коды для размещения по вузу.
- Бейджи для участников и волонтеров.

### **4. Требования к информационной обеспеченности:**

- Доступ к сети Интернет.
- Возможность размещения информации на сайте вуза и в соцсетях.

### **5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:**

- VR-технологии.

- QR-коды.
- Онлайн-формы для сбора обратной связи.

## **11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Все используемые в программе методики, игры и упражнения являются авторскими разработками или адаптированными версиями известных психологических практик. Метафорические ассоциативные карты используются в соответствии с лицензионными соглашениями.

## **12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Неделя психологии: от самопознания к контакту» была реализована в полном объёме на базе ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России в период с 18.05 по 22.05 2026 года.

Участники апробации:

- Студенты 1–6 курсов и ординаторы 1 и 2 года обучения всех факультетов.
- Преподаватели и кураторы студенческих групп.
- Сотрудники Центра практической психологии РязГМУ — 5 специалистов (в качестве ведущих и модераторов).
- Волонтёры-психологи (студенты старших курсов) — 6 человек.

Ход апробации:

Программа была реализована в течение 5 последовательных дней согласно утверждённому тематическому плану. Все запланированные мероприятия состоялись:

- VR-комната работала все 5 дней, её посетили 42 человека.
- QR-квест по территории вуза прошли 68 студентов.
- Мастер-класс «Найти себя» (централизованное мероприятие) — 54 участника.
- Игра по медиации «Конфликты» — 48 участников.
- Игра «Кворум» — 39 участников.
- Открытая площадка с пазлами и веревочными играми — 61 участник.
- Интерактивная площадка «Психологическая гостиная» работала все 5 дней, зафиксировано более 80 уникальных взаимодействий (вопросы, ответы, заполнение МАК-головоломки, участие в «Психологическом заборе»).
- Мастер-класс для преподавателей — 12 участников.

## Результаты апробации:

По итогам проведения программы была проведена анонимная анкета обратной связи, в которой приняли участие 92 человека (87,6% от общего числа участников).

### Основные результаты анкетирования:

1. Общая удовлетворённость программой — 4,7 из 5 баллов.
2. Полезность мероприятий (средний балл по всем форматам):
  - VR-комната — 4,8
  - Мастер-класс «Найти себя» — 4,6
  - Игра «Конфликты» — 4,7
  - Игра «Кворум» — 4,5
  - Открытая площадка — 4,6
  - Интерактивная площадка — 4,4
3. Оценка инновационности форматов — 4,6 из 5 (85% участников отметили, что форматы являются новыми и необычными для них).
4. Самооценка изменений (вопрос «Как изменилось ваше понимание себя / своих эмоций / навыков общения?») — 4,3 из 5.
5. Готовность рекомендовать программу друзьям и коллегам — 92% ответов «да» или «скорее да».

### Ключевые отзывы участников (из открытых вопросов анкеты):

«Очень понравился квест по вузу — неожиданно, интересно, заставляет задуматься о себе»

«VR-комната — это что-то невероятное. Я впервые поняла, как работает мой страх, и сразу стало легче»

«Игры на сплочение — это то, чего нам не хватало. Мы стали ближе как группа»

«Спасибо, что сделали это для нас. Я впервые задумалась, кто я и что мне важно»

«Преподавателям тоже было полезно. Очень важно, что психологическая служба работает и для нас»

### Выводы по итогам апробации:

Программа показала высокую эффективность, востребованность и инновационный потенциал. Участники отметили как содержательную пользу (новые знания о себе и навыки), так и эмоциональную включённость (интерес, удовольствие, желание продолжать). Все запланированные мероприятия были

реализованы в полном объёме, технические и организационные трудности отсутствовали.

Программа может быть рекомендована к тиражированию в других вузах и образовательных организациях как пример успешного внедрения современных психологических форматов в воспитательную и просветительскую работу со студентами.

### **13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. — М.: Эксмо-Пресс, 2001.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. — М.: Смысл, 2007.
3. Хломов К.Д., Бочавер А.А. и др. Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации — 2025. Весна: методические рекомендации. — М.: ФГБУ «РАО», 2025.
4. Осипова А.А. Общая психокоррекция. — М.: Сфера, 2002.