

**МИНПРОСВЕЩЕНИЕ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
КОЗЬМЫ МИНИНА»**

Программа по реализации Недели психологии

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

«МентальНО: территория психологического благополучия»

Авторы:

Федосеева Татьяна Евгеньевна,
ФГБОУ ВО НГПУ им. Козьмы Минина,
нач. Службы психологического сопровождения;
Краева Ирина Вадимовна;
ФГБОУ ВО НГПУ им. Козьмы Минина,
педагог-психолог

2026 г.

1. Обоснование практической актуальности

Современная образовательная среда предъявляет к студенту одновременно учебные, коммуникативные, профессиональные и цифровые требования. Университетская жизнь предполагает необходимость самостоятельно организовывать время, выстраивать отношения с преподавателями и сверстниками, осваивать новые формы обучения и принимать решения в условиях высокой информационной нагрузки. Поэтому психологическое благополучие обучающегося целесообразно рассматривать не как частную сферу личной жизни, а как один из факторов устойчивого включения в образовательную и социальную деятельность.

Нормативной основой программы выступает Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», регулирующий отношения в сфере образования и закрепляющий требования к условиям обучения, воспитания и охране здоровья обучающихся [1]. Программа также учитывает положения документов, определяющих направления развития психологической службы в образовании, включая профилактическую, просветительскую, развивающую и консультативную работу [3; 4].

Исходный проект уже содержит цифровой компонент: чат-бот «МентальНО.Университет» должен предоставлять студентам сведения о психологической помощи, мероприятиях и материалах самопомощи, включая короткие видео, упражнения, чек-листы и мини-задания [15]. В настоящей версии этот замысел сохранен, но дополнен требованиями к безопасности цифровой среды и разграничением просветительских материалов и профессиональной психологической помощи.

Научные обзоры последних лет указывают на значимость социальной поддержки, включенности в университетское сообщество и доступности помощи для психологического благополучия студентов [8; 9]. Одновременно исследования цифровых психологических интервенций показывают, что их эффективность зависит не только от содержания, но и от фактической

вовлеченности пользователей [10]. Поэтому оптимальной представляется комбинированная модель, в которой цифровая навигация дополняется очными, игровыми, творческими и дискуссионными форматами.

Практическая актуальность программы определяется необходимостью сделать психологическое просвещение доступным, понятным и не стигматизирующим; создать пространство для освоения навыков саморегуляции и коммуникации; предоставить студентам возможность безопасно познакомиться с ресурсами психологической службы; поддерживать профессиональное развитие студентов-психологов и специалистов.

Программа не заменяет индивидуальную психологическую или медицинскую помощь, не предполагает постановки диагнозов участникам и не использует массовые мероприятия для решения индивидуальных кризисных ситуаций.

2. Описание участников программы

(контингент, его специфическая характеристика)

Основными участниками являются обучающиеся образовательной организации высшего образования. В отдельных мероприятиях могут участвовать преподаватели, педагогические работники, педагоги-психологи и специалисты психологической службы.

Студенческий возраст характеризуется развитием самостоятельности, профессиональной идентичности, системы отношений и способности к рефлексии. Одновременно студент сталкивается с необходимостью самостоятельно регулировать учебную нагрузку, строить новые социальные связи и адаптироваться к изменяющимся требованиям образовательной среды. Поэтому программа строится на принципах добровольности, уважения автономии, конфиденциальности и недопустимости стигматизации.

Открытые просветительские и игровые мероприятия доступны без специальной психологической подготовки. Профессионально ориентированные форматы предназначены прежде всего для студентов

профильных направлений и специалистов. Участникам заранее сообщаются цель, содержание, длительность и правила безопасного взаимодействия.

В случае обращения с индивидуальным психологическим запросом используется отдельный маршрут к специалисту, а не публичное обсуждение проблемы.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы: создание современной среды психологического просвещения, профилактики и развития личностных ресурсов студентов посредством сочетания цифровых, интерактивных, игровых, творческих и междисциплинарных форматов.

Задачи:

1. Повысить информированность студентов о возможностях психологической поддержки;
2. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивого поведения и конструктивной коммуникации;
3. Создать условия для самопознания, рефлексии и осмысления личностных ресурсов;
4. Развивать практические компетенции студентов-психологов через разработку и презентацию психологических игр;
5. Обеспечить безопасную цифровую навигацию по психологической помощи и профилактическим материалам;
6. Создать профессиональную площадку для обмена практиками педагогов-психологов;
7. Собрать обратную связь и использовать ее для совершенствования программы.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

4.1. Нормативно-правовые основания

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1].

2. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» [2].
3. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» [5].
4. Концепция развития психологической службы в системе образования Российской Федерации на период до 2025 года [3].
5. Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года [4].
6. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н [6].
7. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 и соответствующие методические рекомендации по функционированию психологических служб [7].

4.2. Психолого-педагогические основания

Методологически программа опирается на субъектно-деятельностный подход: студент рассматривается как активный участник, который выбирает форму участия, получает опыт взаимодействия и осмысливает собственные ресурсы. Профилактический эффект связывается не только с информированием, но и с формированием практического опыта.

Значимым основанием является представление о социальной поддержке как ресурсе психологического благополучия. Поэтому в программе предусмотрены групповые дискуссии, совместное творчество, игровые задания и экспертные сессии. Современный систематический обзор исследований 2010-2024 гг. подтверждает связь социальной поддержки с благополучием и психическим здоровьем студентов [9].

Цифровой компонент рассматривается как средство повышения доступности информации, но не как замена очному взаимодействию. Для цифровых психологических интервенций существенным ограничением

остается вовлеченность пользователей, что требует сочетания онлайн-ресурсов с другими форматами поддержки [10].

4.3. Методические принципы

1. добровольность участия и уважение личных границ;
2. профилактическая направленность;
3. научная обоснованность материалов;
4. возрастная и социальная адекватность;
5. доступность и вариативность форматов;
6. минимизация сбора персональных данных;
7. недопустимость диагностики и лечения в рамках массовых мероприятий;
8. инклюзивность;
9. сочетание цифровых и очных форматов;
10. обязательная обратная связь.

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

Основной цикл рекомендуется проводить в течение пяти рабочих дней. Цифровые материалы могут быть доступны до и после Недели психологии. Планируемая трудоемкость очных мероприятий составляет 18 академических часов.

Таблица 1.

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

Этап	Содержание	Срок	Результат
Подготовительный	Площадки, специалисты, цифровые ресурсы, сценарии, информационные материалы.	За 2-3 недели	Готовность

Информационный	Анонсирование и запуск регистрации.	За 5-7 дней	Информированность
Основной	Проведение мероприятий.	5 рабочих дней	Реализация
Оценочный	Анкетирование, анализ посещаемости и обратной связи.	1-3 дня после	Отчет и корректировки

6.Ожидаемые результаты реализации программы.

В результате реализации программы её участники осваивают практические навыки саморегуляции, знакомятся с доступными каналами получения психологической поддержки и вовлекаются в активное групповое взаимодействие, что способствует развитию их рефлексивной культуры. Цифровые материалы, сопровождающие программу, делают психологическое просвещение более доступным и создают основу для самостоятельной работы с предложенными техниками.

Студенты-психологи, привлечённые к проведению мероприятий, получают ценный практический опыт проектирования и апробации психологических продуктов, что становится важным этапом их профессионального становления. Одновременно с этим программа формирует открытую площадку для обмена методическими решениями между участниками и организаторами, а также генерирует массив обратной связи, необходимый для последующей коррекции и доработки содержания и форматов с учётом реальных запросов аудитории.

7.Критерии оценки планируемых результатов.

Оценка проводится по количественным и качественным показателям. Рекомендуются использовать короткую анонимную анкету, не требующую сообщения чувствительных сведений о здоровье.

Таблица 2.

Критерии оценки планируемых результатов.

Критерий	Показатель	Инструмент	Ориентир
Охват	число участников	регистрация/аналитика	не менее 70% плана
Информированность	знание ресурсов помощи	анкета до/после	положительная динамика
Полезность	оценка мероприятия	анкета	не менее 80% положительных оценок
Вовлеченность	активность участников	наблюдение	устойчивая активность
Цифровая доступность	успешное открытие материалов	аналитика	не менее 90%
Качество	понятность и безопасность	анкета	не ниже 4/5

4. Тематический план программы (в форме таблицы).

Тематический план сохраняет мероприятия исходного проекта и дополняет их организационными параметрами. Конкретные даты устанавливаются локальным планом организации.

Таблица 3.

Тематический план программы.

№	Название мероприятия	Описание	Цель	а.ч/формат	Дата реализации
1 Блок. Цифровые технологии и интернет платформы					
1	Чат-бот «Ментально.Университет»	Чат-бот объединяет три основных модуля: навигационный (информация о помощи, запись и анонсы), обучающий (10 видео-тренингов и задания по саморегуляции, стрессу, выгоранию и ресурсам) и диагностический	Создать круглосуточную точку доступа к психологическим ресурсам, упростить запись к специалистам и повысить психологическую грамотность	онлайн	

		(опросники и рефлексивные упражнения).	студентов через интерактивные форматы.		
2	Платформа "Навигатор личностного потенциала педагогов-психологов"	Презентация цифровой платформы с базой лучших практик развития личностного потенциала; запуск видеотеки методических материалов и кейсов; организацию онлайн-форума и экспертных сессий; проведение сертифицированных онлайн-курсов и супервизионных встреч; мониторинг профессиональных запросов специалистов. Ключевые вехи функционирования Центра - разработка и запуск платформы, формирование регионального сообщества, апробация методических инструментов на пилотных площадках, проведение обучающих модулей и запуск системы экспертного сопровождения.	Сформировать у специалистов практические навыки работы с цифровой платформой, включая поиск и отбор методических материалов, использование видеотеки кейсов и участие в онлайн-обучающих модулях, а также мотивировать к активному включению в профессиональное сообщество.	онлайн	
2 Блок. Интерактивные и игровые технологии					
3	Конкурс психологических игр	Практико-ориентированное мероприятие для студентов-психологов, направленное на разработку и презентацию авторских психологических игр. Участники создадут игровые решения, которые могут использоваться в психологическом консультировании, тренинговой и профилактической работе, для развития	Разработка и презентация авторских психологических игр студентами-психологами с перспективой их применения в консультировании, тренинговой и профилактической работе для развития навыков саморегуляции, общения и рефлексии.	очно, 3 ч.	

		эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, самопознания и стрессоустойчивости. Лучшие разработки будут презентованы			
3 Блок. Арт-терапия					
4	Арт-терапевтический воркшоп «Магия Эбру»	Метод арт-терапии, основанный на технике спонтанного рисования на водной поверхности с последующим переносом изображения на бумагу.	Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения через спонтанное творческое самовыражение.	очно, 2 ч.	
4 Блок. Нетрадиционные подходы в психологии.					
5	Ночь психологии	Мероприятие сочетает просветительский и релаксационный компоненты. Участники совершают визуальное путешествие по звёздному небу под куполом планетария, сопровождаемое спокойным аудиовизуальным рядом. Ведущий-психолог предлагает безопасные упражнения на переключение внимания с внешних стимулов на внутренние ощущения, а также рефлексивные практики, направленные на осознание своего состояния и восстановление эмоционального равновесия. Мероприятие не требует специальной подготовки и доступно для студентов разных специальностей.	Создание условий для психоэмоциональной разгрузки, снижения уровня тревожности и утомления через использование релаксационного потенциала визуальной среды планетария в сочетании с направленными психологическими упражнениями, а также формирование у участников навыков переключения внимания и кратковременной рефлексии как элементов саморегуляции.	очно, 2 ч.	
5 Блок. Междисциплинарные проекты.					
6	Кинолекторий. Просмотр и обсуждение кинофильма «Сошедшие с небес» по мотивам повести Алексея Каплера «Двое из двадцати миллионов»	Кинолекторий с элементами групповой дискуссии и психологического анализа.	Формирование представлений о психологических стратегиях поведения личности в	очно, 3 ч.	

			экстремальных условиях, а также развитие навыков психологического анализа через обращение к художественному материалу.		
6 Блок. Современные методики.					
7	Мастер-класс «Методика МАК»	Проективная техника работы с образами, основанная на принципах юнгианского подхода и ассоциативного эксперимента	Активизация процессов самопознания, рефлексии и осознания личностных смыслов через работу с визуальными стимулами.	очно, 1.5 ч.	
8	Творческая лаборатория «Сказкотерапия с погружением»	Групповая терапевтическая сессия с элементами сочинения и анализа сказочных сюжетов.	Исследование жизненных сценариев, активизация механизмов смыслообразования и расширение поведенческого репертуара через работу с метафорой и сюжетом.	очно, 2 ч.	
9	Психологический тренинг «Нейро-арт»	Психологический тренинг с элементами арт-терапии и телесно-ориентированных упражнений.	Улучшение психоэмоционального состояния, снижение когнитивного напряжения и повышение стрессоустойчивости и через активизацию межполушарного взаимодействия.	очно, 1.5 ч.	

9.Содержание программы

Чат-бот «МентальНО.Университет»

Цифровой помощник является точкой навигации, а не автономным психологом. В нем предусматриваются разделы: «Мне нужна помощь», «Практики самопомощи», «Мероприятия», «Запись на консультацию»,

«Полезные материалы», «Контакты». Материалы проходят внутреннюю экспертную проверку.

«Навигатор личностного потенциала педагогов-психологов»

Платформа объединяет базу практик, видеотеку, кейсы, онлайн-форум, экспертные сессии, обучающие модули и супервизионные встречи. Каждая методическая разработка должна содержать цель, целевую группу, ограничения применения и требования к квалификации ведущего.

Конкурс психологических игр

Участники разрабатывают игру и описывают цель, аудиторию, правила, материалы и ожидаемые результаты. Критерии оценки: научная обоснованность, безопасность, применимость, оригинальность и качество презентации.

Арт-терапия Эбру

Занятие включает демонстрацию техники, творческую работу и добровольную рефлексия. Ведущий не трактует рисунок как объективный диагностический показатель личности.

Ночь психологии

Формат сочетает просветительский и релаксационный компоненты. Ведущий предлагает безопасные упражнения на переключение внимания и рефлексия.

Киноекторий «Сошедшие с небес»

После просмотра проводится дискуссия о поведении человека в условиях угрозы, неопределенности и утраты. Анализ строится вокруг стратегий совладания, отношений и ресурсов.

Методика МАК

МАК используются как инструмент стимуляции ассоциаций и саморефлексии, а не как основание для постановки диагноза. Участник самостоятельно определяет смысл выбранного образа.

Сказкотерапия

Группа создает или преобразует сказочный сюжет, анализируя решения героя, препятствия, поддержку и варианты завершения. Личная интерпретация не объявляется ведущим объективной характеристикой участника.

Нейро-арт

Творческий тренинг с элементами телесно-ориентированных упражнений направлен на переключение внимания и рефлексия. Формулировка «активация межполушарного взаимодействия» не используется как доказанный эффект без конкретной эмпирической базы.

10.Ресурсы, необходимые для эффективной реализации

Требования к специалистам

К специалистам, привлекаемым к реализации программы, предъявляются следующие требования: наличие профильного образования или квалификации, соответствующей выполняемой функции; опыт проведения групповой и просветительской работы; знание этических и нормативных требований к деятельности психолога, включая соблюдение принципов конфиденциальности и безопасности; умение выявлять запросы участников и при необходимости направлять их к профильному специалисту.

Для работы с цифровыми сервисами необходимы навыки безопасной работы с информацией и соблюдения правил информационной гигиены; для применения специализированных методов - наличие соответствующей дополнительной подготовки.

Учебные и методические материалы

Сценарии и инструкции ведущих, памятки о психологической помощи, анкеты обратной связи, карточки упражнений, материалы конкурса, расходные материалы для творческих занятий, мультимедийные материалы, методические материалы для экспертных сессий.

Материально-техническое обеспечение

Необходимы аудитории для групповой работы, мультимедийное оборудование, компьютер с доступом в Интернет, акустическая система, расходные материалы для творческих занятий и отдельное помещение для индивидуального обращения к специалисту.

Информационная и цифровая инфраструктура

Цифровая часть программы может использовать официальный сайт организации, чат-бот, медиатеку, электронную регистрацию и платформу для экспертных мероприятий. При обработке персональных данных необходимо соблюдать Федеральный закон № 152-ФЗ [5], определять цель обработки, минимальный необходимый объем данных, срок хранения и круг доступа.

11. Соблюдение правил заимствования

Внешние нормативные и научные источники используются для обоснования программы и обозначаются ссылками [1-10].

12. Сведения о практической апробации

Фиксируются: период, площадка, число зарегистрированных и фактически участвовавших студентов, перечень реализованных мероприятий, показатели обратной связи, технические затруднения и решения по корректировке программы.

13. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (в действующей редакции).
3. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года : утв. Минобрнауки России 19.12.2017.
4. Концепция развития психологической службы в системе общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2025 года : утв. Министром просвещения Российской Федерации 20.05.2022.
5. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (в действующей редакции).
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог-психолог (психолог в сфере образования)”».
7. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».
8. Celia G., Serio G., Trotta E., Tessitore F., Cozzolino M. Psychological wellbeing of Italian students and clinical assessment tools at university counseling services during the COVID-19 pandemic: a systematic review // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1388419.
9. A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health // *PLOS ONE*. 2025. DOI: 10.1371/journal.pone.0325212.
10. Digital Mental Health Interventions for University Students with Mental Health Difficulties: systematic review and meta-analysis. 2026.

11. Выготский Л. С. Психология развития человека. М.: Смысл; Эксмо, 2005.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2008.
13. Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
14. Обухова Л. Ф. Возрастная психология. М.: Юрайт, 2023.

14. Приложения

Приложение 1. Анкета обратной связи участника

1. Насколько понятной была цель мероприятия? (1-5)
2. Насколько полезным было содержание? (1-5)
3. Насколько комфортным был формат участия? (1-5)
4. Узнали ли Вы, куда можно обратиться за психологической поддержкой? (да / нет / затрудняюсь)
5. Был ли у мероприятия практический результат лично для Вас? (да / частично / нет)
6. Какой элемент был наиболее полезным?
7. Что следует изменить или улучшить?
8. Какие темы психологического просвещения Вы хотели бы видеть далее?