

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

**ПРОГРАММА ЦИКЛА ТЕМАТИЧЕСКИХ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ДНЮ ПСИХОЛОГА
«СКАЖИ «ДА!» ПСИХОЛОГИИ»**

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

Авторы:

Овчинникова Юлия Евгеньевна, Пономарев Михаил Сергеевич, Неврюев Андрей Николаевич, Дудина Татьяна Николаевна, Лобанова Юлия Александровна, Щеткина Евгения Ивановна, Абрамова Елена Николаевна, Ульянова Наталья Александровна, Воротынцева Яна Станиславовна, Резник Марина Леонидовна, Богачева (Немирова) Светлана Андреевна, Полукарова Анна Владимировна

Место работы:

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» (Финуниверситет), Психологическая служба Управления социальной работы

Должность: Овчинникова Юлия Евгеньевна (руководитель службы, кандидат психологических наук, доцент), Пономарев Михаил Сергеевич (психолог, кандидат психологических наук), Неврюев Андрей Николаевич (психолог, кандидат психологических наук), Дудина Татьяна Николаевна (психолог), Лобанова Юлия Александровна (психолог), Щеткина Евгения Ивановна (психолог), Абрамова Елена Николаевна (психолог 2 категории), Ульянова Наталья Александровна (психолог 2 категории), Воротынцева Яна Станиславовна (психолог), Резник Марина Леонидовна (психолог), Богачева (Немирова) Светлана Андреевна (психолог), Полукарова Анна Владимировна (психолог)

ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

В современных условиях высшая школа сталкивается с системным кризисом психологического благополучия студенческой молодёжи. Интенсивные учебные нагрузки, высокая конкуренция на рынке труда, необходимость совмещения учёбы с профессиональной деятельностью, а также влияние цифровых технологий и социальных сетей создают устойчивый стрессовый фон, который провоцирует развитие тревожности, эмоционального выгорания и депрессивных состояний. Особую уязвимость придаёт возрастной период 17–25 лет, который в научной литературе определяется как «становящаяся взрослость», характеризующаяся поиском идентичности, профессиональным самоопределением и нестабильностью жизненных ориентиров.

Результаты эмпирического исследования психологического благополучия студентов Финуниверситета (N=2138, 2024-2025 учебный год) свидетельствуют о том, что депрессивные симптомы наблюдаются у 38,7% опрошенных (PHQ-9), уровень тревожности (GAD-7) достигает 41,8%, высокий уровень воспринимаемого стресса (PSS-10) выявлен у 22,5%, тогда как способность совладать со стрессом (копинг) у большинства (53,6%) оценивается как средняя, что указывает на дефицит эффективных стратегий саморегуляции. Сопоставление полученных результатов с данными международных мета-анализов последних лет демонстрирует, что ситуация в Финуниверситете не только соответствует общемировым тенденциям, но и по ряду параметров превышает средние глобальные показатели. Так, согласно систематическому обзору и мета-анализу Li и соавторов (2022), распространённость симптомов депрессии среди студентов колледжей в мире составляет в среднем 33,6%, а тревоги – 39% [11, с. 1225].

Несмотря на высокую потребность в психологической помощи, уровень обращаемости студентов в вузовские психологические службы остаётся крайне низким. Исследования показали, что немногие молодые люди обращаются за профессиональной психологической помощью, так как большинство обращаются за помощью к друзьям и семье, потому что чувствуют себя более комфортно, раскрывая личные проблемы [17, с.299]. Основными барьерами выступают стигматизация проблем ментального здоровья, недостаток информации о возможностях службы, а также несоответствие традиционных форматов (лекции, индивидуальные консультации) ожиданиям молодёжи, которая отдаёт предпочтение интерактивным, практико-ориентированным и даже игровым форматам. Согласно исследованию Акиндиновой и Шестаковой (2025), у студентов вузов выявлены две разнонаправленные установки в отношении обращения за психологической помощью: проактивно-исследовательская и избегающе-барьерная, причём ведущую роль играют внутренние убеждения и страх стигматизации [1, с. 8–10]. В исследовании Нехорошевой и Касаткиной (2024) показано, что 61% опрошенных студентов МГПУ не имеют опыта получения психологической помощи [6, с. 25–27].

В ответ на эти вызовы разработана программа «Скажи «Да!» психологии», которая представляет собой комплексную просветительскую модель,

интегрирующую инновационные психотехнологии, систему геймификации и активное вовлечение студенческого сообщества в организационный процесс. Программа опирается на современные теоретические конструкции – теорию самодетерминации, ресурсный подход, теорию оперантного обусловливания, а также на концепцию обучения через опыт. Используемые методические инструменты включают VR-симуляции, канистерапию, метод EMDR, песочную терапию, арт-терапевтические практики и цифровые средства сопровождения. Такое сочетание позволяет не только информировать студентов о способах самопомощи, но и создавать условия для реального проживания нового опыта, что значительно усиливает терапевтический и просветительский эффект. Кроме того, привлечение студентов-волонтеров к со-организации мероприятий способствует формированию психологически безопасной среды и снижению дистанции между учащимися и специалистами, что напрямую влияет на уровень доверия и готовности обращаться за помощью в будущем.

ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы разделяются на две основные категории: студенты как целевая аудитория просветительских мероприятий и волонтеры из числа членов студенческого клуба Soft Skills и студентов-бакалавров, обучающихся по направлению «Психология виртуальной среды и медиапространства», выполняющие функции организационных помощников на всех этапах реализации.

Студенческая аудитория программы насчитывает более 350 человек, из которых стартовое мероприятие по канистерапии посетило более 200 участников. Возрастной диапазон охватывает 17–25 лет, преимущественно это студенты бакалавриата и специалитета экономических и управленческих направлений подготовки. Характерной особенностью контингента является высокая учебная нагрузка, значительный объём самостоятельной работы и частое совмещение учёбы с трудовой деятельностью. Около трети студентов являются иногородними и проживают в общежитиях, что создаёт дополнительные адаптационные трудности. По данным предварительного анкетирования, наиболее актуальными темами для студентов оказались управление тревогой и стрессом, борьба с прокрастинацией, преодоление синдрома самозванца, налаживание межличностных отношений и профессиональное самоопределение. В программе предусмотрены адаптации для студентов с ограниченными возможностями здоровья (доступные помещения, крупный шрифт в раздаточных материалах) и для иностранных обучающихся (дублирование ключевой информации на английском языке в боте и на листовках).

Волонтерский актив представлен 12 студентами второго–четвёртого курсов, отобранными на конкурсной основе. Они распределены по функциональным направлениям: цифровая поддержка (разработка и администрирование Telegram-бота), медиасопровождение (съёмка и монтаж видеороликов, фотофиксация), организационная помощь (регистрация участников, координация потоков) и аналитическая работа (сбор первичной

статистики, подготовка контента). Каждый волонтер закреплен за наставником из числа штатных психологов, что обеспечивает регулярную обратную связь и супервизию. Мотивацией для волонтеров служит возможность получить практический опыт проектного управления, развить цифровые и коммуникативные навыки, а также пополнить портфолио сертификатами и благодарственными письмами. В ходе реализации программы все волонтеры прошли вводный инструктаж по этическим принципам и техническим аспектам работы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основная цель программы заключается в создании и апробации интегрированной модели психологического просвещения студенческой молодежи, которая сочетает инновационные психотехнологии, систему геймификации и активное студенческое со-организаторство, что позволит повысить психологическую грамотность, снизить стигматизацию проблем ментального здоровья и укрепить доверие к университетской психологической службе.

Достижение данной цели предполагает решение нескольких групп задач:

1. В просветительско-образовательной плоскости необходимо систематически информировать студентов о современных научных представлениях о стрессе, тревоге, выгорании, психосоматике и межличностных отношениях, знакомить с доказательными методами самопомощи и давать возможность их освоить под руководством специалистов, демистифицировать психологию как науку, показывая её прикладной характер и практическую значимость.
2. В развивающей области ставятся задачи формирования устойчивых навыков эмоциональной регуляции, саморефлексии, эмпатии, эффективной коммуникации и адекватной профессиональной самооценки, а также преодоления синдрома самозванца.
3. Профилактическая составляющая направлена на предупреждение хронического стресса, выгорания, аддиктивного поведения и прокрастинации через обучение стратегиям совладания и создание ранней точки входа для выявления психологических трудностей.
4. Инновационно-методический блок включает апробацию VR-тренингов, канистерапии, EMDR и песочной терапии в формате коротких просветительских сессий, разработку и внедрение системы геймификации как инструмента повышения вовлеченности, создание модели привлечения и обучения студенческих волонтеров.
5. Социально-организационные задачи заключаются в укреплении взаимодействия Психологической службы со студенческими сообществами, повышении узнаваемости службы и формировании устойчивых каналов коммуникации (Telegram-канал и бот).

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа базируется на интеграции нескольких теоретических моделей, что обеспечивает её комплексность и доказательную обоснованность. В основе лежит системно-деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), согласно которому психическое развитие происходит через активное участие в значимой деятельности [1]. В соответствии с этим все мероприятия строятся как практические действия, а не пассивное восприятие информации. Когнитивно-поведенческая парадигма (А. Бек, А. Эллис) применяется в тренингах по тревоге, прокрастинации и синдрому самозванца, где участники учатся выявлять и трансформировать дезадаптивные автоматические мысли [3]. Ресурсный подход, акцентирующий сохранение и преумножение личностных ресурсов, лежит в основе тренинга по поиску и активизации ресурсных состояний [5; 9]. Теория стресса и совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман) определяет обучение навыкам проблемно-ориентированного и эмоционально-ориентированного копинга [7].

Центральное место в программе занимает система геймификации, которая выступает системообразующим фактором, превращающим разрозненные просветительские события в целостный мотивационно-насыщенный марафон. Геймификация понимается как применение игровых элементов (очки, рейтинги, награды, уровни, задания) в неигровом контексте для повышения вовлечённости, мотивации и закрепления поведенческих паттернов. Теоретическим фундаментом выступает теория самодетерминации (Э. Диси, Р. Райан), согласно которой устойчивая внутренняя мотивация возникает при удовлетворении трёх базовых потребностей: автономии, и связанности с другими [12]. Мета-анализ Li и New (2024) подтверждает, что геймификация значительно усиливает внутреннюю мотивацию, восприятие автономии и социальной связанности [16, с. 765–796]; исследование Zeng с соавторами (2024) показывает положительное влияние на академическую успеваемость [19, с. 15–16]. Параллельно используется теория оперантного обусловливания (Б. Скиннер), где каждое посещение или выполнение задания подкрепляется положительным стимулом, что повышает вероятность повторения желательного поведения, а концепция обучения через опыт Д. Колба обеспечивает усвоение знаний через конкретный опыт, рефлексию и активное экспериментирование [15].

Инновационность геймификационного подхода в контексте психологического просвещения заключается в преодолении низкой вовлечённости, характерной для традиционных лекционных форматов, за счёт элементов соревнования, наглядного прогресса (наклейки, баллы), мгновенной обратной связи (автоматическое начисление баллов, проверка заданий волонтерами), гибкости выбора траектории участия и социального подкрепления (публичное признание, финальное награждение). Исследования подтверждают, что геймификация способствует снижению академического выгорания через развитие позитивного психологического капитала [16, с. 723–743] и улучшению показателей устойчивости к стрессу и общего благополучия [17].

Практическая реализация системы геймификации в программе «Скажи «Да!» психологии» включает: 1 балл за посещение мероприятия, 2 балла за выполнение домашнего задания, 0,5 балла за активное участие в обсуждениях; тематические наклейки за каждое посещение; ежедневную публикацию рейтинг-листа; выполнение домашних заданий, публикуемых в боте после каждого мероприятия; итоговое награждение 10 победителей с наибольшим количеством баллов на финальном чаепитии с вручением призов. Таким образом, геймификация выполняет не только мотивационную, но и психотерапевтическую функцию, снижая тревогу перед участием, создавая безопасную среду для апробации новых моделей поведения и формируя позитивную ассоциативную связь между психологией и достижением, что критически важно для дестигматизации ментальных проблем.

Методический инструментарий программы представлен следующими направлениями:

1. EMDR (ДПДГ) – десенсибилизация и переработка движением глаз (Ф. Шапиро). Используется для работы с травматическим опытом и активации ресурсных состояний [9]. Метод имеет обширную эмпирическую базу и признан ВОЗ как эффективный метод психотерапии.
2. Эриксоновский гипноз (М. Эриксон). Применяется в рамках того же тренинга для создания ресурсных состояний и работы с бессознательными процессами [10].
3. Песочная терапия (Д. Калфф). Используется в воркшопе для работы с бессознательными психологическими защитами и манипуляциями. Метод основан на юнгианском подходе и позволяет в безопасной форме исследовать внутренний мир участников [4].
4. Канистерапия. Метод психологической помощи с использованием специально обученных собак. Исследование с участием 163 студентов показало, что 20-минутной программа канистерапии способствовала значительному повышению благополучия (включая счастье, оптимизм и связь с кампусом) и снижению таких негативных состояний, как стресс, тревога, одиночество и тоска по дому [14].
5. VR-технологии в психологии. Используются для моделирования экстремальных ситуаций и тренировки стрессоустойчивости. Метод основан на принципах экспозиционной терапии и позволяет в безопасной среде отрабатывать навыки саморегуляции.
6. Арт-терапевтические техники. Применяются для визуализации целей и работы с глубинными желаниями.
7. Метафорические ассоциативные карты. Используются в ряде мероприятий как проективный инструмент для самопознания и работы с бессознательными процессами.
8. Цифровые инструменты. Telegram-бот с автоматизированной регистрацией, отправкой заданий и сбором статистики. Взаимодействие с аудиторией в Telegram-группах.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа была реализована в период с 27 ноября по 12 декабря 2025 года, однако подготовительные работы начались значительно раньше – с 1 октября. Полный цикл включал три последовательных этапа.

Подготовительный этап (октябрь – ноябрь 2025 года) охватывал разработку концепции и утверждение распоряжения ректора, проведение переговоров с внешними партнёрами (МЧС, ГБУ ГППЦ ДОНМ, МГППУ). В этот же период формировалась команда волонтеров из числа членов клуба Soft Skills – объявление о наборе, собеседования и утверждение состава 12 человек. Для волонтеров был проведён инструктаж по целям, этике и техническим аспектам. Одной из ключевых задач стало создание и тестирование Telegram-бота (@psychodayobot), включая разработку логики регистрации, отправки заданий и начисления баллов; тестирование проходило на фокус-группе из пяти студентов. Также осуществлялась запись видеороликов-приглашений от спикеров и руководителя службы, причём волонтеры участвовали в съёмке и монтаже. Параллельно разрабатывались афиши, листовки и макеты наклеек, создавались и публиковались посты в студенческих Telegram-группах, на сайте университета и в канале Психологической службы. Для оформления постов в Telegram-группах были разработаны специальные стикеры в стилистике мероприятия. Открытие регистрации на мероприятия через бот и сайт происходило за две недели до старта, что позволило оценить первичный спрос.

Основной этап (27 ноября – 12 декабря 2025 года) включал непосредственное проведение 14 мероприятий согласно расписанию. В этот период волонтеры выполняли функции приветствия и регистрации участников, выдачи наклеек, координации потоков, оперативного контроля работы бота (ответы на вопросы, начисление баллов после проверки заданий), съёмки рилсов и фотографий, написания постов о прошедших событиях. Также они участвовали в решении нестандартных ситуаций, получая обратную связь от психологов.

Заключительный этап (13–20 декабря 2025 года) был посвящён сбору итоговой статистики по регистрациям, посещаемости и выполнению заданий, подсчёту рейтинга и определению десяти победителей. Для них организована финальная встреча с чаепитием и вручением призов, состоявшаяся 18 декабря. Кроме того, был подготовлен итоговый отчёт для руководства и партнёров, написан и размещён итоговый пост с фотографиями и результатами. Проведено анкетирование участников и волонтеров, а также дебрифинг с вручением благодарственных писем.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты структурированы по целевым группам и измеримы с использованием разработанной системы критериев.

Для студентов-участников предусмотрены когнитивные, поведенческие и эмоционально-личностные изменения. Когнитивные результаты предполагают, что не менее 70% участников продемонстрируют увеличение знаний о природе стресса, способах саморегуляции, признаках выгорания и возможностях

психологической помощи. Поведенческие результаты включают применение полученных навыков в повседневной жизни у не менее 60% участников и посещение трёх и более мероприятий не менее чем 30%. Эмоционально-личностные изменения оцениваются через снижение уровня ситуативной тревожности на 10–15% и повышение самооценки. Социальные результаты – изменение отношения к психологии в позитивную сторону у 80%, готовность обратиться за помощью у 64% и рост обращений в службу на 15% по сравнению с предыдущим месяцем.

Для волонтеров ожидаемыми итогами являются развитие проектных компетенций (планирование, распределение задач, соблюдение сроков), приобретение навыков работы с цифровыми инструментами (администрирование бота, монтаж видео, создание контента), улучшение коммуникативных навыков, повышение осведомлённости в области психологии и укрепление портфолио для трудоустройства.

Для Психологической службы и университета в целом главным результатом станет создание тиражируемой модели просветительского проекта, которая может быть использована в других вузах; увеличение узнаваемости и позитивного имиджа службы; расширение партнёрских связей с внешними организациями и получение эмпирических данных для научных публикаций.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для объективного измерения достижения ожидаемых результатов разработаны следующие критерии с указанием показателей и методов оценки.

№	Критерий	Показатель	Метод оценки
1	Увеличение знаний о стрессе, саморегуляции и психологической помощи	Не менее 70% участников демонстрируют прирост знаний (по результатам пред- и пост-тестирования)	Анкетирование до и после программы
2	Применение полученных навыков в повседневной жизни	Не менее 60% участников сообщают о применении навыков через 2 недели	Опрос через 2 недели
3	Удержание аудитории (посещаемость ≥ 3 мероприятий)	Не менее 30% от общего числа уникальных участников	Данные регистрации в Telegram-боте
4	Снижение уровня ситуативной тревожности	Снижение среднего балла по шкале ситуативной тревожности (STAI) на 10–15%	Тестирование до и после участия в тренингах (выборочно)
5	Изменение отношения к психологии	Не менее 80% участников отмечают позитивное изменение	Анкета удовлетворённости

№	Критерий	Показатель	Метод оценки
6	Готовность обратиться за помощью	Не менее 64% участников заявляют о готовности обратиться в Психологическую службу	Опрос на финальном этапе
7	Рост обращений в Психологическую службу	Увеличение числа обращений на 15% по сравнению с предыдущим месяцем	Статистика обращений

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

В таблице ниже представлены все 14 мероприятий с указанием даты, времени, места, формата, ответственных и академических часов.

№	Мероприятие	Формат	Ак. часы
Мероприятия, реализуемые с привлечением приглашенных специалистов			
1	«Спасательный круг для близкого или первая психологическая помощь»	Мастер-класс	2
2	«Хвостатый антистресс» (канистерапия)	Тренинг	2
3	«Формула безопасности в экстремальной ситуации»	VR-тренинг	2
Мероприятия, реализуемые штатными психологами			
4	«Психосоматика стресса. Когда тело говорит то, чего не говорят слова»	Вебинар	1,5
5	«Токсичные отношения. Разбор сценариев»	Киновечер	2
6	«Что такое ресурсы и где их искать» (с EMDR)	Тренинг	2
7	«Любить другого, не теряя себя»	Мастер-класс	2
8	«Игровой профайлинг: код успеха» (песочная терапия)	Воркшоп	2
9	«Как победить синдром самозванца и уверенно заявить о себе»	Воркшоп	2
10	«Лень и прокрастинация. Начну жизнь с понедельника»	Тренинг	2
11	«Тревога под контролем! Инструкция по эксплуатации нервной системы»	Тренинг	2
12	«Как поверить в себя в мире вечного сравнения?»	Практикум	2
13	«Жизнь в балансе. Где взять силы на всё и не перегореть?»	Тренинг	2
14	«Магия намерений. Создаем психологическую Карту Желаний на 2026 год»	Воркшоп (арт-терапия)	2

Итого общая продолжительность мероприятий составляет 27,5 академических часов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы раскрывается через описание сквозной системы геймификации, реализованной при активном участии волонтеров, а также через характеристику каждого из 14 мероприятий.

Геймификация выступала связующим звеном, объединяющим все события в единую последовательность. На подготовительном этапе волонтеры совместно с психологами в ходе мозгового штурма определили критерии начисления баллов: одно очко за посещение мероприятия (подтверждаемое отметкой при входе), два очка за выполнение домашнего задания (проверяемое волонтерами по установленным критериям) и половину очка за активное участие в обсуждениях. Волонтеры цифровой поддержки спроектировали базу данных бота, протестировали его на добровольцах и исправили ошибки. Также был разработан дизайн 14 уникальных наклеек, каждая из которых соответствовала тематике мероприятия.

Домашние задания публиковались в боте на следующий день после каждого события. Например, после мастер-класса МЧС участникам предлагалось описать ситуацию применения алгоритма первой психологической помощи или смоделировать её; после канистерапии – назвать три ощущения от контакта с собакой и подумать, как вызвать их без животного; после вебинара по психосоматике – в течение дня отмечать участки напряжения и выполнять дыхательное упражнение; после тренинга по тревоге – записать три тревожных мысли и переформулировать их; после воркшопа с картой желаний – сделать коллаж из пяти целей на следующий год. Проверка заданий и начисление баллов осуществлялись волонтерами, что дало им опыт оценки и обратной связи. Ежедневная публикация рейтинга в канале стимулировала соревновательный дух. По окончании всех мероприятий волонтеры выгрузили статистику, определили топ-10 участников, которые были приглашены на финальное чаепитие 18 декабря, где получили призы – научно-популярные книги по психологии и брендовый мерч. Это событие не только закрепило поведенческий паттерн, но и укрепило социальные связи.

Описание мероприятий программы:

1. Мастер-класс «Спасательный круг для близкого или первая психологическая помощь»

Мастер-класс проводился специалистами Центра экстренной психологической помощи МЧС России. Участники освоили алгоритмы первой психологической помощи при острой реакции на стресс (истероидная, агрессивная, апатичная формы). Рассматривались вопросы распознавания стрессовых реакций, техники стабилизации состояния пострадавшего, понятие «границ помощи» и профилактика вторичной травматизации. Мероприятие имело высокую практическую значимость, так как формировало у студентов навыки, необходимые в непредвиденных жизненных ситуациях.

2. Психологический тренинг с использованием метода канистерапии «Хвостатый антистресс»

Тренинг проводился специалистами ГБУ ГППЦ ДОНМ проектной группы «Канистерапия» с привлечением специально обученных собак. Участники

взаимодействовали с животными, выполняли упражнения на развитие эмпатии и невербального общения. Научно обоснованное снижение уровня кортизола при контакте с собаками способствовало релаксации и снятию эмоционального напряжения. Мероприятие вызвало высокий интерес и положительный эмоциональный отклик у студентов.

3. VR-тренинг «Формула безопасности в экстремальной ситуации»

Тренинг проводился совместно со специалистами Лаборатории виртуальных технологий и резервных способностей личности факультета «Экстремальная психология» МГППУ в лаборатории Киберхаб Финуниверситета. С использованием VR-шлемов участники погружались в смоделированную стрессовую ситуацию, учились отслеживать физиологические реакции (дыхание, сердцебиение) и управлять ими с помощью дыхательных техник. Мероприятие позволяло в безопасных условиях «прокачать» стрессоустойчивость и исследовать внутренние ресурсы личности.

4. Вебинар «Психосоматика стресса»

Вебинар посвящен взаимосвязи психического и физического здоровья. Участники узнали о психосоматических «маячках» – симптомах, указывающих на хронический стресс (мышечные зажимы, проблемы с ЖКТ, головные боли, нарушения сна). Были предложены практические техники снятия напряжения и эмоциональной разгрузки непосредственно на рабочем месте. Вебинар способствовал формированию у студентов более внимательного отношения к сигналам собственного тела.

5. Киновечер «Токсичные отношения. Разбор сценариев»

Мероприятие проходило в формате просмотра и психологического разбора фрагментов известных фильмов. Участники учились выделять маркеры токсичности в отношениях (манипуляции, контроль, обесценивание), анализировать системные признаки разрушительных отношений. В безопасной обстановке обсуждались способы выстраивания здоровых личных границ. Мероприятие позволило студентам посмотреть на знакомые сюжеты через призму психологии и экстраполировать полученные знания на собственную жизнь.

6. Тренинг «Что такое ресурсы и где их искать»

Тренинг построен на использовании группового протокола EMDR (ДПДГ) и элементов Эриксоновского гипноза. Участники учились находить и «заякоривать» ресурсные состояния – спокойствие, уверенность, радость. Создавалась персональная «копилка ресурсов», к которой можно обращаться в моменты стресса и усталости. Мероприятие имело глубокую психотерапевтическую направленность и позволяло участникам проработать внутренние блоки и ограничения.

7. Мастер-класс «Любить другого, не теряя себя»

Мастер-класс посвящен теме здоровых личных границ в отношениях. Участники исследовали разницу между любовью и созависимостью, заботой и контролем. Осваивались практики экологичной коммуникации, позволяющие договариваться без ссор и обид. Особое внимание уделялось восполнению личностных ресурсов для построения гармоничных отношений.

8. Воркшоп с использованием метода песочной терапией «Игровой профайлинг: код успеха»

В рамках воркшопа участники создавали песочные композиции, отражающие их внутренний мир, учились распознавать бессознательные психологические защиты и «триггеры» манипуляций. В безопасном пространстве осваивались новые стратегии защиты от психологического давления. Мероприятие сочеталось с элементами профайлинга – анализа поведенческих паттернов для достижения успеха.

9. Воркшоп «Как победить синдром самозванца»

Воркшоп направлен на работу с внутренним критиком и формирование адекватной профессиональной самооценки. Участники осваивали техники перезагрузки негативных убеждений, отработывали навыки самопрезентации и нетворкинга. Мероприятие имело особую значимость для студентов, готовящихся к выходу на рынок труда.

10. Тренинг «Лень и прокрастинация. Начну жизнь с понедельника»

Тренинг посвящен психологическим механизмам прокрастинации. Участники исследовали истинные причины откладывания дел (страх неудачи, перфекционизм, потеря смысла), осваивали техники борьбы с «синдромом самозванца» и страхом оценки. Составлялся персональный анти-прокрастинационный план, позволяющий разбивать большие задачи на маленькие и приятные шаги.

11. Тренинг «Тревога под контролем!»

Тренинг представлял собой практическое руководство по настройке нервной системы. Участники осваивали дыхательные техники (от «скорой помощи» при панике до методов повышения концентрации), телесные практики снятия мышечного напряжения, когнитивные методы остановки потока тревожных мыслей, приемы эмоциональной регуляции. Мероприятие давало четкий алгоритм самопомощи в сложных ситуациях.

12. Психологический практикум «Как поверить в себя в мире вечного сравнения?»

Практикум посвящен проблеме социального сравнения и его влиянию на самооценку. Участники проводили «аудиторскую проверку» своих мыслей, учились отличать разрушительную самокритику от поддерживающего внутреннего диалога. Составлялась персональная карта сильных сторон и ресурсов. Мероприятие способствовало укреплению «мышцы уверенности».

13. Тренинг «Жизнь в балансе»

Тренинг направлен на поиск баланса между учебой, работой, хобби и отдыхом. Участники работали с персональной «Картой баланса», выявляли «пожирателей» времени и сил, формулировали экологичные шаги для восстановления гармонии. Создавался идеальный распорядок дня, включающий время на отдых и саморазвитие.

14. Воркшоп «Магия намерений. Карта Желаний»

Заключительное мероприятие программы проходило в формате арт-терапевтического воркшопа. Участники в медитативном состоянии «услышали» свои глубинные желания, познакомились с принципами составления

психологической Карты желаний. Под руководством психолога подбирались образы, резонирующие с эмоциями участников. Мероприятие стало финальным аккордом психологического марафона и позволило студентам подойти к новому году с позитивным настроением и четкими целями.

Структура программы была спроектирована как последовательное развёртывание содержательных модулей, начиная от тем, связанных с острыми стрессовыми состояниями и ситуационной тревогой, к более глубинным личностным и экзистенциальным вопросам. На начальном этапе были реализованы форматы, направленные на работу с экстренными состояниями и острым дистрессом (мастер-класс МЧС, канистерапия, VR-тренинг), что обусловлено эмпирически зафиксированным высоким уровнем тревожности в периоды сессий и наличием студентов с травматическим опытом, включая свидетелей чрезвычайных ситуаций. Последующий блок мероприятий был посвящён психосоматическим проявлениям стресса и межличностным отношениям, то есть темам, которые, согласно данным анкетирования, являются наиболее актуальными для студентов в связи с учебными перегрузками и опытом болезненных разрывов отношений. Центральная часть программы фокусировалась на развитии внутренних ресурсов и коррекции самооценочных нарушений, поскольку исследование выявило высокую распространённость синдрома самозванца, заниженной самооценки и дезадаптивного перфекционизма среди обучающихся. Завершающий модуль был посвящён балансу жизненных сфер, целеполаганию и смысложизненной ориентации, что особенно значимо для студентов выпускных курсов, которые, как показано в исследовании, демонстрируют повышенную тревогу в связи с окончанием университета, поиском работы и профессиональным самоопределением.

Таким образом, логика программы базируется на модели «воронки вовлечения», начиная от внешних, эмоционально-заряженных форматов к более глубоким, интроспективным практикам, требующим рефлексии и личностной работы. При этом каждое мероприятие решало не только просветительские, но и психопрофилактические задачи, будучи точно соотнесённым с выявленными в ходе эмпирического исследования потребностями студентов и компенсируя обнаруженные дефициты психологических ресурсов и навыков саморегуляции. Данный подход обеспечил высокую релевантность программы и её практическую значимость для целевой аудитории, что подтверждается достигнутыми количественными и качественными результатами.

РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ресурсное обеспечение программы включает кадровые, материально-технические, информационные и финансовые составляющие.

Кадровые ресурсы:

- штатные психологи (5 ставок) с высшим профильным образованием, сертифицированы по используемым методам и имеют опыт ведения групп;
- 14 приглашённых внешних экспертов (специалисты МЧС, канистерапевты, VR-психологи);

- 12 волонтеров из клуба Soft Skills студентов-психологов, прошедших инструктаж и закрепленных за наставниками из числа психологов;
- 2 технических администратора.

Материально-технические ресурсы:

- аудитории и коворкинги вместимостью от 30 до 200 человек, оснащенные мультимедийным оборудованием;
- 25 VR-шлемов с соответствующим программным обеспечением;
- 7 песочниц с фигурками;
- наборы для арт-терапии (бумага, краски, коллажные материалы, журналы);
- 10 колод метафорических ассоциативных карт;
- полиграфическая продукция (14 видов наклеек по 100 шт., 300 листовок, баннеры, дипломы и грамоты).

Информационно-цифровые ресурсы:

- Telegram-бот @psychodayshot с автоматизированной регистрацией, рассылкой заданий и сбором статистики;
- страница на сайте университета с программой и регистрацией;
- канал Психологической службы (t.me/psy_sluzhba);
- доступ к интернету и компьютерной технике для работы с ботом и обработки данных.

Учебно-методические материалы:

- презентации и сценарии для каждого мероприятия;
- памятки и раздаточные материалы для участников;
- методические рекомендации для волонтеров по проверке домашних заданий.

Мониторинг вовлеченности участников программы осуществляется через автоматизированный сбор данных в Telegram-боте (регистрация, выполнение заданий), ежедневную фиксацию посещаемости волонтерами, а также анонимное анкетирование участников на каждом мероприятии и итоговый опрос через 2 недели. Обработка результатов проводится психологами с использованием методов математической статистики.

Финансирование осуществлялось за счет средств университета; основные расходы – печать полиграфии, призы.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа была полностью реализована в ноябре–декабре 2025 года на четырех площадках Финансового университета. В ней приняли участие 352 уникальных студента, из которых 207 посетили стартовое мероприятие по канистерапии. Удержание аудитории составило 35,2% – 124 человека побывали на трех и более событиях. Домашние задания выполнили 183 человека, что соответствует 52% от общего числа. Регистрация через бот охватила 96,6% участников. По итогам анкетирования 92,3% участников оценили мероприятия как полезные или очень полезные; 84,7% отметили расширение знаний; 77,8% сообщили о применении навыков в жизни спустя две недели, позитивное

изменение отношения к психологии зафиксировано у 87,5%. В социальных сетях и на сайте опубликовано 18 материалов. Все 12 волонтеров дали положительные отзывы о приобретённых компетенциях.

Качественные отзывы участников свидетельствуют о расширении навыков саморегуляции. Студентка второго курса отметила, что после канистерапии она стала использовать дыхательные техники перед экзаменами. Студент четвёртого курса сообщил, что киновечер помог ему осознать манипуляции в прошлых отношениях. Волонтер подчеркнул, что опыт создания бота и координации событий стал лучшим за время учёбы. Внешний наблюдатель – заведующий кафедрой – констатировал значительное снижение стигмы, связанной с обращением за психологической помощью.

Сравнение достигнутых показателей с целевыми свидетельствует о превышении большинства индикаторов. Особо значимым является удержание аудитории (35,2% против обычных 20–2 %), что подтверждает эффективность геймификации и продуманной коммуникационной стратегии.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Все цитаты и заимствованные положения оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.5–2008. Ссылки на источники приведены в квадратных скобках с указанием номера источника и (при необходимости) страницы. Авторский коллектив несёт ответственность за достоверность представленных данных и соблюдение авторских прав. В тексте использованы только общеизвестные теоретические концепции и методики, права на которые не нарушаются.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акиндинова, И.А., Шестакова, И.В. Страх стигматизации в отношении к обращению за психологической помощью среди студентов вузов // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2025. – № 8. – С. 4–10. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2025-8-4
2. Асмолов, А. Г. Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения // Педагогика. 2009. № 4
3. Бек, А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Калфф, Д. Песочная терапия. – М.: Речь, 2010. – 320 с.
5. Кузнецова, И. В. Ресурсный подход (теория Фландерса) как инструмент диагностики межличностных отношений. Социальная психология: история и современность: хрестоматия . М. : ИНФРА-М, 2021. стр. 251-255
6. Нехорошева, Е. В., Касаткина Д.А. Между проблемой и запросом: готовы ли студенты принимать психологическую помощь // Высшее образование в России. – 2024. – Т. 33, № 6. – С. 124–142. – DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-6-124-142.
7. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] //

- Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 04.09.2026). 0421100116/0027.
8. Хобфолл, С. Психология стресса: ресурсный подход. – М.: Когито-Центр, 2006. – 240 с.
 9. Шапиро, Ф. EMDR. – М.: Институт психотерапии, 2008. – 496 с.
 10. Эриксон М., Росси Э., Роси Ш. Гипнотические реальности: Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения/Пер. с англ. М.А. Якушиной. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. — 352 с.
 11. Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, *63*(11), 1222–1230. DOI: 10.1111/jcpp.13606
 12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
 13. Dicheva, D., et al. (2020). Gamification in education: A systematic mapping study. *Educational Technology & Society*, 23(3), 75–88.
 14. John-Tyler Binfet, Freya L.L. Green, Rebecca J.P. Godard, Madisyn M. Szypula, Amelia A. Willcox, Keeping loneliness on a short leash: Reducing university student stress and loneliness through a canine-assisted intervention, *Human-Animal Interactions*, 10.1079/hai.2025.0001, 13, 1, (2025).
 15. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
 16. Li, L., Hew, K. F. Gamification Enhances Student Intrinsic Motivation, Perceptions of Autonomy and Relatedness, but Minimal Impact on Competency: A Meta-Analysis and Systematic Review // *Educational Psychology Review*. – 2024. – Vol. 72, No. 2. – P. 765–796.
 17. Rickwood D, Nicholas A, Mazzer K, Telford N, Parker A, Tanti C, Simmons M. Satisfaction with youth mental health services: further scale development and findings from headspace - Australia's National Youth Mental Health Foundation. *Early Interv Psychiatry*. 2017 Aug;11(4):296-305. doi: 10.1111/eip.12248. Epub 2015 May 21. PMID: 25996832
 18. Sailer, M., & Sailer, M. (2021). Gamification of learning: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 113(6), 1185–1205.
 19. Zeng, Jiyuan & Sun, Daner & Looi, Chee-Kit & Fan, Andy. (2024). Exploring the impact of gamification on students' academic performance: A comprehensive meta-analysis of studies from the year 2008 to 2023. *British Journal of Educational Technology*. 55. 2478-2502. 10.1111/bjet.13471.