

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО АСТРАХАНСКИЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)**

**Программа по реализации Недели психологии в образовательных
организациях высшего образования.**

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

Название программы: «Студ Прайм».

Авторский коллектив:

Никольская Марина Витальевна – руководитель социально-психологического центра ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России

Батаев Юсуп Салманович – студент 4 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, руководитель студенческого проекта психологической поддержки и развития культуры взаимопомощи в студенческой среде, «Тихая поддержка»

г.Астрахань, 2026г.

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ.

Нахождение в ресурсном состоянии является для студентов особенно актуальным и важным в период сессии. Но, зачастую, это состояние подвергается серьезным испытаниям в виду появления сопутствующих этому волнительному периоду эмоциональных, поведенческих и когнитивных стресс факторов.

Экзаменационный стресс является главным деструктивным фактором в жизни студента. По данным психологических исследований, до 80% студентов испытывают сильную ситуативную тревогу перед сессией.

Проблема: Стресс блокирует когнитивные функции — память, концентрацию и логическое мышление. В результате студент на экзамене показывает результат значительно ниже своего реального уровня знаний.

Щербатых Ю. В. в своем издании *«Психология стресса и методы коррекции»* подробно рассматривает, как психоэмоциональное напряжение блокирует когнитивные функции у учащихся. При стрессе обычно страдают все стороны интеллектуальной деятельности, в том числе такие базовые свойства интеллекта, как память и внимание. Нарушение показателей внимания в первую очередь обусловлено тем, что в коре больших полушарий человека формируется стрессорная доминанта, вокруг которой формируются все мысли и переживания. При этом концентрация произвольного внимания на других объектах затруднена и отмечается повышенная отвлекаемость.

В несколько меньшей степени страдает функция памяти, а измененный при стрессе гормональный фон вносит нарушения в процесс воспроизведения необходимой информации.

Следует также отметить возможное нарушение нормального взаимодействия полушарий мозга при сильном эмоциональном стрессе в сторону большего доминирования правого, «эмоционального» полушария, и уменьшение влияния левой, «логической» половины коры больших полушарий на сознание человека. Все вышеназванные процессы не только являются следствием развития психологического стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижение мыслительного потенциала затрудняет поиски выхода из стрессовой ситуации [12,с.26-27.]

Для решения данной проблемы наша программа дает прикладные экспресс-техники саморегуляции (дыхательные практики, заземление), которые позволяют студенту «в моменте» справиться с деструктивными мыслями и паникой и успешно сдать экзамен.

Не менее важным фактором влияющим на эмоциональный фон и успешность сдачи сессии влияет отсутствие базовых навыков самоорганизации (Soft Skills Gap)

Переход от школьного обучения к вузовскому требует высокой автономности, а современные студенты (особенно первокурсники) часто оказываются не готовы к самостоятельной работе.

Таким образом, данную проблему можно сформулировать как неумение распределять время, откладывание подготовки на последний момент (академическая прокрастинация) и неумение работать с большими объемами информации приводят к перегрузкам и жестким дедлайнам.

Одним из первых исследователей академической прокрастинации был Н. Милграм. В исследовании 1992 года он описал этот феномен как хроническую неспособность студентов своевременно выполнять учебные задания, несмотря на осознание важности их завершения. Он отметил, что прокрастинация негативно влияет на академическую успеваемость, усиливает стресс и вызывает чувство вины. Это связано с низкой самооценкой, слабой мотивацией и трудностями в управлении временем, что делает его не просто привычкой, а достаточно сложным психологическим явлением [20, с. 83–102]. При анализе современных российских источников результаты проведения эмпирических исследований показали, что более 70% студентов не владеют навыком распределения нагрузки в течение всего времени, отведенного на подготовку к сдаче экзаменов и откладывают подготовку на «последний момент» [15, с. 148–164].

Решением описанных выше затруднений является обучение методам тайм-менеджмента («Помодоро», матрицы приоритетов), которые способны разгружать нервную систему и сделать процесс подготовки к сдаче сессии системным и предсказуемым.

Также следует учитывать негативные реакции на окружающих и изменение учебного поведения в среде сверстников у студентов в преддверии сессии как одно из проявлений экзаменационного стресса. В это период атмосфера в студенческих группах накаляется и, в следствие борьбы за повышенные стипендии, рейтинги и страх отчисления, появляется токсичная конкуренция, ухудшается социально-психологический климат в коллективе обучающихся.

Проявление стресса – важнейший фактор влияния на учебное поведение студентов. У большинства он проявляется в виде перепада настроения (20 %), гнева и агрессии (16,4 %). [3, с. 49-51.]

Растущий уровень межличностных конфликтов в свою очередь обостряет чувство одиночества и изоляции. Студенты замыкаются в своих страхах, что усиливает риск депрессивных состояний.

Наша программа предлагает следующее решение данной проблемы: создание шеринг-группы и института менторства (peer-to-peer), которые способны перевести фокус с конкуренции на сотрудничество. Студенты

понимают, что они не одни в своей тревоге, что создает безопасную и поддерживающую среду в кампусе.

Также следует учитывать влияние успешной/неуспешной сдачи сессии обучающимися в виде прямого экономического и репутационного эффекта для вуза. Для высшего учебного заведения высокий уровень стресса у студентов конвертируется в конкретные потери.

Экзаменационный стресс, неумение планировать и распределять время на подготовку к экзаменам, эмоционально и психологически нездоровая атмосфера в студенческой среде в совокупности приводят к росту отчислений по собственному желанию или из-за академической неуспеваемости, снижению показателей вовлеченности в научную и общественную жизнь вуза.

Для решения этой задачи мы предлагаем реализацию превентивной (профилактической) программы, которая призвана сохранить контингент студентов и повысить лояльность учащихся к своему университету, а также снизить нагрузку на штат психологов в пиковый период сессии.

Подводя итог обоснования практической актуальности программы можно сказать в общих словах, что она заключается в переходе от точечного тушения «психологических пожаров» к системному превентивному развитию жизнестойкости студентов, повышению уровня их навыков саморегуляции, оказывает положительное влияние на успешность преодоления стрессовых периодов обучения и улучшение качества высшего образования.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ.

Программа ориентирована на обучающихся 1–6 курсов высшего учебного заведения медицинского профиля. Внутри этого контингента можно условно выделить три ключевые группы, каждая из которых имеет свою роль и специфику:

Основная целевая группа (первокурсники) — студенты, проходящие этап первичной академической адаптации. Для них программа является превентивной.

Группа повышенного внимания (студенты 2–4 курсов) — обучающиеся, испытывающие выраженный академический стресс, имеющие трудности с самоорганизацией или находящиеся в состоянии эмоционального выгорания.

Студенты-менторы (старшекурсники) — подготовленные волонтеры, выступающие в роли активных организаторов и проводников системы взаимной поддержки «равный-равному» (peer-to-peer).

Специфическая характеристика участников.

Участники программы обладают набором психологических и поведенческих особенностей, обусловленных спецификой вузовского обучения

и периодом экзаменационной сессии. Их можно разделить на три ключевых блока:

Психоэмоциональное состояние и уровень тревожности.

- Высокая ситуативная тревожность: студенты (особенно первокурсники перед первой сессией) склонны к проявлению «предэкзаменационной тревожности», панических атак и страха перед процедурой оценки знаний. Данные состояния подробно описаны в исследовании «Влияние академического стресса на студентов» у Морозовой В. И., где подробно описана специфика экзаменационного стресса и механизмы формирования негативной психической напряженности у обучающихся [15, с. 45-51].

- Склонность к выгоранию: в условиях повышенных нагрузок у описываемого контингента наблюдаются симптомы эмоционального истощения, снижение психоэмоционального тонуса и проявление соматических признаков стресса, таких как головная боль и бессонница [12, с.132-164]. Профилактика этих состояний требует развития осознанной саморегуляции как ключевого метаресурса преодоления стресса при проверке знаний [16, с.18-34].

- Неадаптивное восприятие неудач: ошибки на экзаменах часто воспринимаются студентами как личная катастрофа и крах самооценки, а не как зона роста, что требует изменения отношения к страху перед экзаменами [8, с.42-73].

Поведенческие особенности и личная эффективность.

- Академическая прокрастинация: студенты часто склонны откладывать подготовку на последний момент, что приводит к цейтноту и росту деструктивного стресса. Это явление требует внедрения пошаговых гидов по борьбе с академической прокрастинацией непосредственно в образовательную среду [18, с.18-55].

- Дефицит навыков самоорганизации: обучающиеся испытывают трудности в расстановке приоритетов, распределении учебной нагрузки и управлении собственным временем без ущерба для ментального здоровья. Обучение тайм-менеджменту и эффективной подготовке к сессии без выгорания выступает важнейшим фактором успешного обучения [10, с.104-132].

- Страх публичных выступлений: выраженная тревога при устных ответах, неуверенность в навыках самопрезентации перед экзаменационной комиссией, что подтверждает необходимость развития мягких навыков (коммуникации и самоорганизации) для повышения общей стрессоустойчивости [17, с.22-28].

Социально-психологические характеристики среды.

- Деструктивная конкуренция: внутри студенческих академических групп нередко возникает скрытая или явная конфликтность, вызванная погоней за рейтингами и оценками, что требует целенаправленной работы с социально-психологическим климатом малых групп [4, с.210-245].

- Риск социальной изоляции: часть студентов в периоды пиковых нагрузок замыкается в себе, не зная, к кому обратиться за помощью, и испытывает дефицит воспринимаемой социальной поддержки. Это диктует необходимость внедрения практических упражнений для создания поддерживающей среды и организации работы кураторов и менторов [11, с.140-178]. На преодоление изоляции также направлена деятельность вузовских психологических служб через проведение превентивных профилактических мероприятий перед сессиями [14, с. 104-116].

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ.

Главная цель программы:

Создание и внедрение устойчивой, многоуровневой психолого-педагогической поддержки и сопровождения студентов в образовательной среде вуза, призванной снизить уровень деструктивного экзаменационного стресса, обеспечить условия для осознанного развития гибких навыков (soft skills) и сформировать безопасный, поддерживающий социально-психологический климат внутри студенческого сообщества.

Задачи программы:

Для достижения поставленной цели реализация программы распределена по трем взаимосвязанным функциональным направлениям:

1. Снижение академического стресса и психоэмоциональная разгрузка.

1.1. Организация первичного мониторинга: осуществление входной диагностики актуального психоэмоционального состояния студентов и уровня их ситуативной тревожности до начала официального экзаменационного периода.

1.2. Обучение методам саморегуляции: передача студентам практического инструментария экстренного саморезонанса, регуляции дыхания (например, квадратное дыхание) и прогрессивной мышечной релаксации для совладания с «предэкзаменационным стрессом».

1.3. Формирование адаптивных копинг-стратегий: повышение психологической грамотности участников в вопросах природы стресса, деконструкции когнитивных искажений и способах их преодоления.

2. Развитие универсальных компетенций (Soft Skills).

2.1. Оптимизация предэкзаменационного планирования: обучение студентов технологиям эффективного управления временем (тайм-менеджмент) в условиях дефицита ресурсов с использованием матрицы Эйзенхауэра и метода Помодоро.

2.2. Развитие эмоционального интеллекта (EQ): формирование навыков экологичного распознавания, вербализации и регуляции сильных

эмоциональных состояний (страх, злость, апатия), а также выявление личных триггеров стресса.

2.3. Повышение коммуникативной уверенности: проведение тренингов по развитию навыков самопрезентации, преодолению страха публичных выступлений во время устных ответов и защите личных границ в процессе взаимодействия с экзаменаторами.

3. Модернизация социально-психологического климата и среды вуза

3.1. Снижение нездоровой конкуренции: внедрение интерактивных командообразующих форматов (квесты, игротеки), направленных на сплочение студенческих академических групп и минимизацию внутренней конфликтности.

3.2. Развертывание системы «равный-равному» (Peer-to-Peer): Проектирование, подготовка и методическое сопровождение института студенческого менторства (старшекурсников), способного оказывать первичную эмоциональную поддержку и транслировать позитивный опыт адаптации младшим курсам.

3.3. Легитимизация опыта неудач (дестигматизация ошибок): Создание модулируемых шеринг-групп, где студенты могут открыто обсуждать свои академические страхи, прошлые ошибки и получать безоценочное принятие со стороны сообщества.

4. Проведение итоговой диагностики актуального психоэмоционального состояния студентов и уровня их ситуативной тревожности для получения данных, подтверждающих эффективность реализуемой программы и достижения поставленной цели.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Научный фундамент программы базируется на фундаментальных и прикладных исследованиях в области психологии стресса, возрастной психологии и теории высшего образования. В основу проекта легли три ключевые научные концепции:

- Концепция когнитивно-динамической модели стресса и копинг-поведения (Р.Лазарус, С.Фолкман). Согласно этой теории, экзаменационный стресс определяется не столько объективной сложностью процедуры оценки знаний, сколько субъективной интерпретацией этой ситуации студентом (первичная и вторичная когнитивная оценка). Программа опирается на положение о том, что стрессом можно управлять, трансформируя деструктивные копинг-стратегии в конструктивные (планирование, решение проблем, поиск социальной поддержки) [1, с.112-145; 5, с.98-124]. Академический стресс в контексте учебной деятельности значимо влияет на общее психологическое благополучие и успеваемость обучающихся, требуя превентивного вмешательства [15, с.45-51; 18, с.58-69];

- Теория осознанной саморегуляции как метаресурса достижения целей. Индивидуальные особенности саморегуляции напрямую влияют на академическую успешность и психологическое благополучие студентов в стрессовой среде. Программа рассматривает регуляторные ресурсы (планирование, моделирование, программирование действий и оценивание результатов) как главный внутренний щит студента против учебного дистресса и ключевой ресурс преодоления стресса при проверке знаний [16, с.18-34];

- Концепция эмоционального интеллекта. В основе модуля по развитию soft skills лежит научное представление о том, что межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект (EQ) поддается целенаправленному развитию в юношеском возрасте [2, с.84-115; 6, с.64-95]. Высокий уровень EQ позволяет обучающимся эффективно распознавать личные триггеры тревоги и экологично управлять деструктивными эмоциями (паника, страх, злость) непосредственно во время сессии.

Методологические основания программы.

Методологические основания определяют общую стратегию, принципы организации и системный взгляд на процесс психологического сопровождения студентов в вузе. В качестве ключевых методологических подходов выступают:

-Субъектно-деятельностный подход. Студент рассматривается не как пассивный объект психологического воздействия, а как активный субъект собственного личностного и профессионального развития. Все мероприятия программы направлены на то, чтобы обучающийся самостоятельно овладел инструментами самопомощи и занял проактивную позицию по отношению к своей учебе и ментальному здоровью;

-Средовой (экосистемный) подход (психология образовательной среды). Психологическое благополучие студента зависит не только от его личных качеств, но и от контекста, в котором он находится. Методология программы предполагает одновременное воздействие как на личность студента (тренинги, практикумы), так и на саму среду вуза через улучшение социально-психологического климата в группах и вовлечение преподавателей. Это согласуется с современными подходами к развитию психологических служб в российских вузах как многоуровневых систем поддержки [14, с.104-116];

-Принцип системности и этапности. Программа построена как единый непрерывный цикл, включающий диагностический, превентивно-обучающий, поддерживающий и аналитический этапы. Это позволяет плавно подготовить психику обучающихся к пиковым нагрузкам силами вузовской психологической службы [19,с.12-25);

-Принцип антропологического гуманизма. Безоценочность, конфиденциальность при диагностике, признание

уникальности опыта каждого студента, включая трансформацию отношения к неудачам и восприятие ошибок на экзаменах как полезного опыта [8, с.42-73].

Методические основания программы.

Методические основания описывают конкретные технологии, формы, методы и приемы работы, которые используются для практической реализации задач программы «Студ Прайм».

Формы работы и интерактивные форматы:

-Интерактивные лекции-визуализации («Анатомия стресса»): Подача научного материала через инфографику, разбор физиологических маркеров стресса и когнитивных искажений [12, с.132-164];

-Социально-психологические тренинги и воркшопы: Интенсивные практические занятия в малых группах с использованием ролевых игр и кейс-методов, направленные на формирование «мягких» навыков и повышение стрессоустойчивости [13, с.76-81; 17, с.22-28];

-Шеринг-группы и фасилитируемые встречи: Модерируемые групповые сессии, построенные на принципах активного слушания, направленные на дестигматизацию страха неудач.

Конкретные психотехники и методики:

-Телесно-ориентированные техники и методы декомпрессии: дыхательные практики и прогрессивная мышечная релаксация (методы последовательного напряжения и расслабления ключевых мышечных групп, а также техники заземления для экспресс-купирования острой паники (Леонова, Кузнецова, 2009);

-Методы тайм-менеджмента и борьбы с прокрастинацией: матрица Эйзенхауэра и техника Pomodoro как инструменты оперативного разделения задач по критериям срочности и важности в условиях дефицита времени и предотвращения когнитивного перегруза [3, с.152-167; 9, с.18-55];

-Арт-терапевтические методы: изотерапия и коллажирование (создание визуальных карт для актуализации скрытых психологических опор и источников вдохновения обучающихся);

-Технология Peer-to-Peer («равный-равному»): методика каскадного обучения и неформального наставничества, при которой старшекурсники выступают фасилитаторами адаптации первокурсников, разговаривая с ними на одном языке и снижая барьер недоверия к официальным структурам вуза [4, с.210-245; 11, с.140-178].

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Общий срок реализации программы - 6 календарных дней, с общим объемом 24 академических часа.

Программа включает лекционные, тренинговые, интерактивные и самостоятельные форматы работы, а также ежедневный сквозной мониторинг.

Календарный план и сетка часов.

Общий объем программы: 24 академических часа (из них 16 часов — аудиторная интерактивная работа, 4 часа — средовые экспресс-форматы, 4 часа — самостоятельная контролируемая работа/скрининг).

День 1. Входной контроль, запуск и «Анатомия стресса»

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

1 акад. ч. — Стартовый цифровой скрининг: экспресс-тестирование уровня тревожности (шкала Спилберга-Ханина) через чат-бот.

2 акад. ч. — Интерактивный лекторий-визуализация «Анатомия стресса»: разбор физиологии дистресса и когнитивных искажений.

1 акад. ч. — Средовой формат в холле: запуск акции «Дерево эмоций» для первичного мониторинга атмосферы вуза.

День 2. Личная эффективность и управление временем

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

2 акад. ч. — Воркшоп по тайм-менеджменту «Как перестать прокрастинировать»: практическая работа с матрицей Эйзенхауэра и методом Pomodoro.

1 акад. ч. — Самостоятельная работа: индивидуальное картирование личной учебной нагрузки на неделю по предложенным шаблонам.

1 акад. ч. — Средовой формат: акция «Почта поддержки» (сбор анонимных писем силами менторов-старшекурсников).

День 3. Эмоциональный интеллект (EQ) и коммуникации

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

2 акад. ч. — Тренинг «Мастерская эмоционального интеллекта»: игра на распознавание триггеров злости/страха и экологичное выражение чувств.

1 акад. ч. — Фасилитируемая встреча: старт работы шеринг-групп (обсуждение академических страхов «без халатов»).

1 акад. ч. — Средовой формат: развертывание интерактивной стены ментального здоровья в холле («Мне помогает справиться со стрессом...»).

День 4. Экспресс-методы декомпрессии и заземления

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

2 акад. ч. — Практикум по декомпрессии: освоение техник «квадратного дыхания», мышечной релаксации по Джекобсону и заземления перед экзаменом.

1 акад. ч. — Работа релаксационной зоны: посещение комнаты психологической разгрузки (лаундж с пуфами, раскрасками-мандалами и эмбиент-музыкой).

1 акад. ч. — Цифровое сопровождение: промежуточный микро-срез (3–5 вопросов в чат-боте) для оценки динамики освоения техник.

День 5. Интеграция, преодоление страхов и кинотренинг

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

3 акад. ч. — Психологический кинопросмотр: показ тематического художественного или научно-популярного фильма с последующим экспертным разбором поведения героев.

1 акад. ч. — Работа менторской сети: групповой разбор кейсов устных ответов и самопрезентации перед экзаменационной комиссией.

День 6. Итоговый контроль, рефлексия и закрытие недели психологии

Всего: 4 академических часа.

Мероприятия:

1 акад. ч. — Итоговый психологический контроль: повторное онлайн-тестирование (Спилберг-Ханин, Лазарус) для оценки устойчивости результатов.

1 акад. ч. — Аналитическая работа студентов: заполнение анкеты обратной связи (оценка полезности модулей).

2 акад. ч. — Торжественное закрытие недели психологии: подведение итогов, награждение активных участников и раздача чек-листов по самопомощи во время экзаменов.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Качественные результаты (на уровне студента):

- Освоение экспресс-техник саморегуляции.

Каждым участником марафона будет сформирован персональный «антистресс-пакет» — набор из 2–3 проверенных на практике техник экстренного снижения тревоги (квадратное дыхание, заземление), готовых к применению непосредственно перед входом в экзаменационную аудиторию;

- Снижение уровня ситуативной тревоги.

Снижение индекса реактивной (эмоциональной) тревожности «здесь и сейчас», стабилизация психоэмоционального фона в преддверии оценочных процедур;

- Трансформация копинг-стратегий.

Смещение поведенческих реакций студентов от деструктивного избегания и дезадаптивной прокрастинации в сторону конструктивного планирования времени и распределения когнитивных ресурсов (на основе освоения матриц Эйзенхауэра и метода Помодоро);

- Дестигматизация страха неудач.

Изменение восприятия экзаменационных ошибок (благодаря шеринг-группам и кинотренингу) — переход от панического страха «личной катастрофы» к осознанию сессии как норматипичного этапа академического и личного опыта;

- Повышение субъективного благополучия.

Появление ощущения доступности социальной и психологической поддержки в вузе (через запуск менторской сети Peer-to-Peer и чат-бота).

6.2. Количественные результаты (на уровне вуза и группы):

- Снижение академических рисков.

Прогнозируемое сокращение на 15–20% количества академических задолженностей, неявок на экзамены по причине психосоматических недомоганий, а также отчислений первокурсников по итогам сессии;

- Высокий охват аудитории.

Первичным психологическим онлайн-скринингом в 1-й день марафона будет охвачено не менее 70% студентов из целевой группы;

- Улучшение групповой динамики.

Повышение доли студентов (до 80% по результатам итогового среза), оценивающих социально-психологический климат в своих академических группах как «благоприятный», «безопасный» и «взаимоподдерживающий»;

- Формирование базы знаний и материалов.

Создание и тиражирование цифровых чек-листов по самопомощи и борьбе с выгоранием, а также устойчивое функционирование базы подготовленных студентов-менторов для поддержки младших курсов в последующие сессии.

Все заявленные ожидаемые результаты верифицируются через систему мониторинга, заложенную в сетку 24-часового интенсива:

- Динамика уровней стресса и тревожности замеряется путем сравнения тестов в День 1 и День 6 (Шкала Спилберга — Ханина);

- Изменение копинг-поведения и климата фиксируется повторным экспресс-опросом в День 6 (методики Лазаруса и Михалюка-Шалыто);

- Субъективная полезность марафона и готовность рекомендовать его коллегам оценивается с помощью разработанной анкеты обратной связи в финальный день недели психологии.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

- Психоэмоциональный критерий (снижение стресса и тревожности).

Показывает, насколько марафон помог стабилизировать эмоциональное состояние студентов непосредственно перед началом сессии.

Индикаторами успешности являются снижение средних баллов по шкале реактивной (ситуативной) тревожности у участников марафона (сдвиг от высокого уровня к умеренному/оптимальному), уменьшение субъективного ощущения учебной перегрузки и выраженности соматических симптомов стресса (паника, предэкзаменационный мандраж, зажатость), повышение показателей субшкал «Самопринятие» и «Управление средой» (чувство контроля над ситуацией).

Методы и инструменты контроля: Сравнительный анализ данных входного (День 1) и итогового (День 6) тестирования: шкала тревоги Спилберга — Ханина, Тест учебного стресса Ю. В. Щербатых, Шкала психологического благополучия Рифф.

- Поведенческий и деятельностный критерий (развитие Soft Skills).

Оценивает уровень практического освоения предложенных техник саморегуляции, тайм-менеджмента и коммуникации за 24 академических часа.

Индикаторами успешности являются переход обучающихся от деструктивных копинг-стратегий (избегание, дезадаптивная прокрастинация) к конструктивным (планирование подготовки, решение задач), сформированность индивидуального «антистресс-пакета» (участник может назвать и продемонстрировать не менее 2 экспресс-техник самопомощи, например, квадратное дыхание или заземление), рост субъективного контроля над временем и снижение уровня академической прокрастинации в предсессионный период.

Методы и инструменты контроля: Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, Шкала академической прокрастинации (PASS), а также качественный анализ развернутых ответов в анкете обратной связи (День 6, Вопросы 3, 4, 6).

- Социально-средовой критерий (психологический климат).

Позволяет определить, удалось ли за 6 дней активизировать ресурсы взаимной поддержки внутри студенческого сообщества.

Индикаторами успешности являются увеличение доли студентов, оценивающих атмосферу в своей академической группе как безопасную и сплоченную, высокий уровень воспринимаемой социальной поддержки (студент фиксирует, что в случае трудностей на сессии он может рассчитывать на помощь однокурсников или студентов-менторов), успешное развертывание и функционирование сети менторов-старшекурсников (Peer-to-Peer) и интерактивных зон в холлах вуза.

Методы и инструменты контроля: Экспресс-методика Л. Н. Лутошкина (или методика Михалюка-Шалыто), Многомерная шкала воспринимаемой социальной поддержки (MSPSS), статистика вовлеченности в акции («Почта поддержки», стена ментального здоровья).

В качестве количественных критерии эффективности программы можно выделить следующие:

Критерий охвата: не менее 70% студентов целевой группы прошли первичный онлайн-скрининг в День 1.

Критерий вовлеченности: не менее 40% студентов целевой группы приняли очное участие как минимум в двух аудиторных мероприятиях интенсива (лекторий, воркшопы, кинопоказ).

Критерий удовлетворенности: общая оценка полезности программы студентами по результатам анкетирования составляет не менее 7.5 баллов из 10 (День 6, Вопрос 2).

Критерий лояльности: не менее 70% участников выразили готовность рекомендовать марафон своим сокурсникам и друзьям перед следующей сессией (День 6, Вопрос 10).

Академический критерий (отсроченный контроль): Сокращение количества недопусков, неявок на экзамены по неуважительным причинам и задолженностей по итогам сессии на 15–20% по сравнению с аналогичным периодом прошлого учебного года.

Дополнительно нами при составлении программы были учтены возможные риски реализации проекта и способы их нейтрализации.

Все потенциальные угрозы разделены на четыре ключевые группы: организационные, мотивационные, квалификационные и инфраструктурные.

1. Мотивационные риски (связанные с вовлечением участниками).

Риск: низкая посещаемость и вовлеченность студентов. Студенты могут игнорировать мероприятия, ссылаясь на высокую учебную нагрузку, или проявлять скепсис к психологическим тренингам.

Способы нейтрализации: использование интерактивных экспресс-форматов в холлах (например, «Дерево эмоций», «Стена ментального здоровья»), которые не требуют много времени, но вовлекают в проект.

Активное продвижение через неформальные каналы: студенческие паблики, чаты старост, мемы и короткие видеоролики в VK Клипах.

Отказ от назидательного тона. Позиционирование программы не как «лечения», а как прокачки полезных лайфхаков (soft skills) для успешной сдачи сессии.

Введение элементов геймификации: начисление баллов за посещение лекций, которые в конце недели можно обменять на брендированный мерч вуза (антистресс-игрушки, термокружки).

Риск: скепсис и сопротивление со стороны профессорско-преподавательского состава (ППС). Часть преподавателей старшего поколения может посчитать программу «отвлечением от учебы» или проявлением инфантильности студентов.

Способы нейтрализации: проведение ознакомительного брифинга для кураторов курсов и деканатов с демонстрацией ожидаемых результатов (сокращение отчислений и хвостов на 15–20%).

Официальное согласование сетки мероприятий с учебным управлением, чтобы тренинги не накладывались на обязательные контрольные точки и зачеты.

2. Организационные и временные риски.

Риск: высокая загруженность студентов в период сессии (на 5–6 неделях). На пике экзаменов у студентов физически не останется времени на посещение длительных воркшопов.

Способы нейтрализации: жесткое разделение программы на два этапа. Интенсивное обучение (лекции, тренинги по тайм-менеджменту) завершается за месяц до сессии.

В период самой сессии используются исключительно пассивные и экспресс-форматы: круглосуточный чат-бот поддержки, работа «горячей линии» психолога, зоны тишины с чаем в корпусах.

Риск: административные барьеры и задержки согласований. Долгий процесс утверждения приказов ректора или выделения помещений может сорвать календарный план.

Способы нейтрализации: запуск процесса официального оформления документов за 1,5–2 месяца до старта программы.

Привлечение в состав рабочей группы проректора по молодежной политике.

3. Квалификационные риски (связанные с кадрами)

Риск: выгорание или нехватка квалификации у студентов-менторов. Старшекурсники могут столкнуться с тяжелыми эмоциональными запросами младших коллег, к которым они не готовы (например, депрессивные состояния или суицидальные мысли).

Способы нейтрализации: обязательный предварительный отбор и базовое обучение менторов профессиональными психологами службы вуза.

Внедрение жесткого правила: ментор не заменяет психолога. Его задача — оказать дружескую поддержку и при необходимости перенаправить студента к штатному специалисту.

Еженедельные супервизии (встречи разбора сложных случаев) для самих менторов с целью профилактики их личного выгорания.

4. Инфраструктурные риски

Риск: технические сбои в работе цифровых сервисов. Чат-бот поддержки или Яндекс-формы для мониторинга могут работать некорректно при пиковых нагрузках.

Способы нейтрализации: предварительное тестирование IT-решений на тестовой группе студентов (15–20 человек).

Дублирование каналов связи: наличие альтернативного канала в МАХ или в ВК.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

Сессия	Модуль программы	Тема мероприятия	Вид/формат учебной деятельности	Академические часы	Используемые методы, психотехники и цифровые инструменты.
Сессия 1	Входной контроль. Модуль 1: «Стоп-Стресс»	Вводная диагностика и анатомия учебного дистресса	Первичный цифровой скрининг. Интерактивная лекция-визуализация. Средовая акция в холле кампуса.		Шкала тревоги Спилберга-Ханина (в Google Формах/чат-боте) — 1 ч. Лекция с инфографикой, разбор когнитивных искажений — 2 ч. Интерактивная акция «Дерево эмоций» (стикерная экспресс-диагностика климата) — 1 ч.
Сессия 2	Модуль 2: «Управляй С собой»	Тайм-менеджмент и преодоление академического	Практический воркшоп. Самостоятельная контролируемая работа.		Практическая работа с матрицей Эйзенхауэра и техникой Pomodoro — 2 ч. Индивидуальное картирование и

		прокрастинации	Средовой интерактив.		хронометраж личной учебной нагрузки — 1 ч. Социальная акция «Почта поддержки» (волонтерский сбор писем силами менторов) — 1 ч.
день 3	Модуль 2: «Управляй С собой». Модуль 3: «Студ-Интеграция»	Эмоциональный интеллект (EQ) и экологичные коммуникации	Социально-психологический тренинг. Фасилитируемая встреча. Средовой интерактив.		Ролевая игра на распознавание триггеров страха/паники, защита личных границ — 2 ч. Старт шеринг-групп (модерируемое обсуждение страха оценок «без халатов») — 1 ч. Запуск маркерной стены ментального здоровья («Мне помогает справиться со стрессом...») — 1 ч.
день 4	Модуль 1: «Стоп-Стресс»	Экспресс-методы декомпрессии и заземления	Практикум по саморегуляции. Релаксационная сессия в лаундже. Промежуточный цифровой срез.		Обучение технике «квадратного дыхания», релаксации по Джекобсону и методу «5-4-3-2-1» — 2 ч. Изотерапия, работа с раскрасками-мандалами под эмбиент-музыку в зоне «Антистресс» — 1 ч. Промежуточный микро-опрос (3–5 вопросов в чат-боте для контроля навыков) — 1 ч.
день 5	Модуль 3: «Студ-Интеграция»	Трансформация опыта неудач и уверенное поведение на экзамене	Психологический кинотренинг. Практическая сессия с менторами.		Показ художественного/научно-популярного фильма с экспертным разбором копинг-стратегий героев — 3 ч. Кейс-метод: разбор и

					симуляция ситуаций устных ответов и самопрезентации перед комиссией — 1 ч.
день 6	Итоговый контроль и рефлексия	Подведение итогов недели психологии и индивидуальные ресурсы	Итоговый цифровой контроль. Аналитическая работа участников. Психологический шеринг и закрытие.		Повторный тест (Спилберг-Ханин, Лазарус, Лутошкин в чат-боте) — 1 ч. Заполнение развернутой анкеты обратной связи (оценка модулей) — 1 ч. Арт-терапевтический мастер-класс «Карта моих ресурсов» (коллажирование) и вручение чек-листов самопомощи — 2 ч.
Итого 6 дней				4	Аудиторная интерактивная работа — 16 ч. Средовые экспресс-форматы — 4 ч. Самостоятельная работа и тесты — 4 ч.

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Функциональные модули и дидактические разделы программы.

Программа имеет модульно-блочную структуру, позволяющую в сжатые сроки (6 дней) осуществить комплексное воздействие на когнитивный, эмоциональный, поведенческий и средовой компоненты жизнедеятельности студентов перед сессией.

Модуль 1. «Стоп-Стресс» (Антистресс и психоэмоциональная разгрузка) — 6 акад. ч.

Дидактическая цель: Формирование у обучающихся базовых представлений о психофизиологии стресса, механизмах его деструктивного влияния на когнитивные процессы (память, внимание, мышление) и экспресс-обучение практическим навыкам саморегуляции.

Дидактические разделы:

Раздел 1.1. Анатомия и физиология стресса. Стресс как адаптационный синдром. Различия между эустрессом (полезным напряжением) и дистрессом (истощением). Когнитивные искажения (катастрофизация, свёрхобобщение), запускающие предэкзаменационную панику.

Раздел 1.2. Психотехнологии экстренной самопомощи. Соматические и дыхательные маркеры тревоги. Принципы биологической обратной связи и произвольной регуляции дыхания. Психологическое заземление.

Модуль 2. «Управляй Собой» (Развитие Soft Skills для учебы и жизни) — 6 акад. ч.

Дидактическая цель: Развитие универсальных компетенций самоорганизации, оперативного планирования учебной нагрузки в условиях дефицита времени и регуляции сильных эмоциональных состояний.

Дидактические разделы:

Раздел 2.1. Академический тайм-менеджмент и прокрастинация. Природосообразные методы борьбы с откладыванием подготовки. Расстановка приоритетов в условиях многозадачности. Индивидуальный хронометраж и аудит временных ресурсов перед экзаменами.

Раздел 2.2. Развитие эмоционального интеллекта (EQ). Внутриличностный EQ: распознавание и вербализация личных триггеров страха, злости, апатии. Экологичное отреагирование эмоций. Техники уверенного поведения (ассертивности) при сдаче устных экзаменов.

Модуль 3. «Студ-Интеграция» (Оптимизация психологического климата и среды) — 6 акад. ч.

Дидактическая цель: Снижение уровня нездоровой конкуренции, интеграция студентов в систему взаимной поддержки «равный-равному» и дестигматизация опыта академических неудач.

Дидактические разделы:

Раздел 3.1. Технология неформального наставничества (Peer-to-Peer). Институциональные возможности студенческого менторства. Правила оказания первичной эмоциональной поддержки сокурсникам.

Раздел 3.2. Психологический шеринг и рефрейминг неудач. Групповая динамика и групповое принятие. Трансформация деструктивного опыта в ресурсные зоны роста.

Блок входного/итогового контроля и рефлексии — 6 акад. ч.

Дидактическая цель: Измерение эффективности краткосрочного психологического вмешательства, сбор обратной связи и закрепление индивидуальных психологических опор.

Дидактические разделы:

Раздел 4.1. Психодиагностика и самомониторинг. Цифровая экспресс-диагностика состояний.

Раздел 4.2. Ресурсное проектирование. Актуализация внутренних и внешних источников психологической устойчивости личности.

2. Перечень и подробное описание программных мероприятий.

Реализация программы недели психологии включает в себя каскад из 14 программных мероприятий, распределенных по видам деятельности:

- Аудиторные интерактивные форматы (16 акад. ч.).

Интерактивный лекторий-визуализация «Анатомия стресса» (2 акад. ч.): Мультимедийная лекция с использованием инфографики. Студенты разбирают физиологическую карту стресса (адреналиновый и кортизоловый ответы) и учатся отслеживать когнитивные автоматические мысли, усиливающие панику.

Практический воркшоп «Как перестать прокрастинировать» (2 акад. ч.): Занятие, в ходе которого участники на реальных учебных кейсах осваивают техники дробления крупных задач («слонов») и защиты фокуса внимания от цифровых раздражителей.

Социально-психологический тренинг «Мастерская эмоционального интеллекта» (2 акад. ч.): Серия игровых упражнений на распознавание эмоциональных микровыражений, управление гневом при получении критики и экологичное выражение несогласия (развитие ассертивности).

Студенческая менторская сессия (1 акад. ч.): Работа в малых группах, где подготовленные старшекурсники делятся «лайфхаками» сдачи экзаменов конкретным преподавателям, снимая барьер неизвестности перед процедурой оценки знаний.

Практикум по саморегуляции и декомпрессии (2 акад. ч.): Тренаж по отработке телесных, дыхательных и когнитивных техник стабилизации состояния, выполняемый непосредственно в аудитории.

Психологический кинотренинг (3 акад. ч.): Просмотр специально подобранного художественного или научно-популярного фильма, демонстрирующего преодоление кризисных ситуаций, с последующим фасилитируемым разбором копинг-стратегий персонажей вместе с экспертом-психологом.

Арт-терапевтический мастер-класс «Карта моих ресурсов» (2 акад. ч.): Практическое занятие по созданию индивидуальных визуальных коллажей, помогающих структурировать личные сильные стороны, цели и источники психологической опоры.

Итоговый психологический шеринг (2 акад. ч.): Финальный круг рефлексии, закрытие марафона, торжественное подведение итогов и обмен поддерживающими посланиями.

-Средовые и экспресс-форматы в холлах кампуса (4 акад. ч.).

Интерактивная акция «Дерево эмоций» (1 акад. ч.): Студенты при входе в вуз оставляют на специальном стенде цветные стикеры, отражающие их преобладающее утреннее настроение. Это обеспечивает визуальный экспресс-мониторинг атмосферы.

Акция «Почта поддержки» (1 акад. ч.): Размещение брендированного почтового ящика, куда любой студент может опустить анонимное ободряющее письмо для незнакомого сокурсника. Волонтеры-психологи распределяют записки на переменах.

Развертывание маркерной стены ментального здоровья (1 акад. ч.): Установка огромного флипчарта в холле с открытыми фразами («Мне помогает справиться со стрессом...», «Я ценю себя за...»), которые студенты дописывают маркерами в течение дня.

Функционирование релаксационной лаундж-зоны «Антистресс» (1 акад. ч.): Организация открытого пространства с мягкими пуфами, раскрасками-мандалами, тактильными антистресс-игрушками и трансляцией эмбиент-музыки для быстрого переключения внимания обучающихся между парами.

- Самостоятельная работа и цифровое сопровождение (4 акад. ч.).

Практикум индивидуального планирования (1 акад. ч.): Самостоятельное заполнение студентами карт личной учебной нагрузки на неделю, составление «помидорных» графиков подготовки к зачетам по выданным методическим шаблонам.

Цифровой скрининг и мониторинг (3 акад. ч.): Прохождение стартового, промежуточного и финального тестирования, а также получение ежедневных поддерживающих памяток и экспресс-советов через специализированный чат-бот программы.

3. Описание используемых методик, технологий и психологического инструментария.

Программа опирается на научно-методический комплекс верифицированных технологий практической психологии.

Используемые технологии и методики:

-Когнитивно-поведенческие технологии (КПТ): Применяются для деконструкции «экзаменационных мифов» и мыслей-катастрофизаций. Используется метод когнитивного переструктурирования (перевод установки «Если я получу тройку — я ничтожество» в адаптивную: «Эта оценка не определяет мою личность, это лишь показатель текущих знаний по одной дисциплине»).

-Телесно-ориентированные методы экспресс-релаксации:

Техника «квадратного дыхания»: нормализует уровень углекислого газа в крови, купирует панический приступ за счет ритмических задержек дыхания (4 сек. вдох — 4 сек. задержка — 4 сек. выдох — 4 сек. задержка).

Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону: кратковременное сильное напряжение групп мышц с последующим глубоким расслаблением, снимающее соматические «зажимы» тревоги.

-Техники заземления (метод «5-4-3-2-1»): концентрация на 5 зрительных объектах, 4 тактильных ощущениях, 3 звуках, 2 запахах и 1 вкусе для возвращения сознания из тревожного будущего в реальность «здесь и сейчас».

-Инструменты академического тайм-менеджмента:

Матрица Эйзенхауэра: ранжирование задач по осям «Важно/Срочно» для ликвидации предсессионного хаоса.

Метод Pomodoro: фокусировка на подготовке фиксированными блоками по 25 минут с 5-минутными паузами для предотвращения когнитивного переутомления.

-Арт-терапевтические технологии: Изотерапия и коллажирование. Помогают обойти рациональные психологические защиты, вербализовать скрытые страхи и визуализировать внутренние ресурсы личности.

-Технология каскадного обучения Peer-to-Peer («равный-равному»): Социально-психологическая технология передачи опыта, снижающая уровень сопротивления и недоверия студентов к институциональной помощи за счет привлечения авторитетных старшекурсников в качестве фасилитаторов среды.

Психологический инструментарий (диагностический блок):

Все замеры осуществляются в электронном виде (через чат-бот или Google Формы) для обеспечения оперативности обработки данных в рамках 6-дневного формата:

Шкала реактивной (ситуативной) тревожности Ч. Д. Спилберга — Ю. Л. Ханина: Применяется в День 1 и День 6. Измеряет уровень эмоционального напряжения, паники и беспокойства «в данный момент».

Тест учебного стресса Ю. В. Щербатых: Применяется для выявления основных причин академического дистресса (страх перед преподавателями, неумение распределять время, соматические проявления).

Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой): Используется для оценки динамики изменения копинг-стратегий студентов (фиксация снижения показателей по шкале «Избегание» и роста по шкале «Планирование решения проблемы»).

Экспресс-методика оценки социально-психологического климата Л. Н. Лутошкина: Применяется для оперативной фиксации изменений в уровне

групповой сплоченности и психологической безопасности в академических коллективах.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

10.1. Требования к специалистам.

Для эффективного проведения программы недели психологии в вузе формируется рабочая группа, состоящая из специалистов трех уровней:

-Руководитель программы / Ведущий эксперт-психолог (1 человек):

Образование: Высшее психологическое (магистратура или специалитет по направлениям «Психология», «Клиническая психология», «Психолого-педагогическое образование»).

Квалификация: Опыт ведения психологических тренингов, воркшопов и шеринг-групп в студенческой среде не менее 3 лет. Владение методами когнитивно-поведенческой и арт-терапии.

Функционал: Чтение лекции «Анатомия стресса», фасилитация кинотренинга и шеринг-групп, супервизия волонтеров-менторов, интерпретация данных итогового контроля.

-Штатные психологи психологической службы вуза/ сотрудники кафедры психологии и педагогики и/или клинической психологии (2 человека):

Образование: Высшее психологическое образование (не ниже бакалавриата).

Функционал: Проведение практикумов по декомпрессии, дежурство в комнате психологической разгрузки, модерирование шеринг-встреч, первичная обработка результатов анкетирования.

-Студенты-менторы / Волонтеры-психологи (5–7 человек):

Статус: Студенты 3–4 курсов психологических, педагогических или гуманитарных факультетов.

Требования: Прохождение предварительного отбора и базового 4-часового экспресс-инструктажа по правилам фасилитации и оказания первой эмоциональной поддержки (Peer-to-Peer).

Функционал: Организация средовых акций в холлах вуза («Почта поддержки», «Дерево эмоций»), администрирование чат-бота, проведение неформальных менторских сессий.

10.2. Перечень учебных и методических материалов.

Методический портфель программы включает в себя раздаточные, стимульные и визуальные материалы:

- Для аудиторных занятий (лекция, воркшопы, тренинги): мультимедийная презентация к лекции «Анатомия стресса» с инфографикой физиологических реакций организма; методические бланки «Матрица Эйзенхауэра» и «Помидорный трекер» для практикума по тайм-менеджменту (по количеству участников), печатные карточки-кейсы с описанием типичных сложных ситуаций на экзамене для ролевых игр, раздаточные ламинированные карточки-памятки карманного формата с алгоритмами экспресс-техник (схема «квадратного дыхания», шаги заземления «5-4-3-2-1»).

- Для арт-терапевтического мастер-класса и релакс-зоны: наборы печатных раскрасок-мандал (не менее 50 различных вариантов), комплекты иллюстрированных старых журналов, каталогов и газет для вырезания элементов коллажа, листы плотной бумаги формата А4 и А3.

- Для средовых акций в холлах: методическая инструкция для кураторов групп по информированию студентов о марафоне, заготовленные бланки-стикеры разных цветов (красный, желтый, зеленый) для акции «Дерево эмоций», шаблоны открыток-записок для акции «Почта поддержки».

10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации.

Для проведения мероприятий программы требуются три типа локаций и соответствующее оборудование:

Помещение 1. Поточная аудитория или лекционный зал (для Дней 1 и 5):

Вместимость: от 50 до 150 человек (в зависимости от целевой группы).

Оборудование: Мультимедийный проектор, стационарный экран, аудиосистема с колонками (для качественного звука во время кинотренинга), ноутбук с выходом в интернет, кликер для презентаций.

Помещение 2. Тренинговый зал или аудитория-трансформер (для Дней 2, 3, 4, 6):

Вместимость: до 25–30 человек.

Оборудование: Мобильные столы и стулья (для быстрой перестановки в круг), маркерная доска или флипчарт (2 штуки) с набором разноцветных маркеров и губкой.

Помещение 3. Зона психологической разгрузки / Лаундж (работает сквозным образом):

Локация: Изолированный холл, коворкинг или отдельный кабинет психологической службы.

Оборудование: Мягкие пуфы-мешки (6–8 штук), журнальные столики для канцелярии, портативная аудиоколонка (для трансляции фонового эмбиента), кулер с питьевой водой и одноразовыми стаканчиками.

Расходные материалы и канцелярия:

Канцелярские наборы (ножницы, клей-карандаш, простые карандаши, ластики, точилки) — по 15 комплектов.

Цветные карандаши, фломастеры, пастель — не менее 10 наборов.

Бумага для флипчарта (2 рулона), скотч малярный, цветные стикеры квадратные (50 блоков).

Почтовый деревянный или картонный ящик с прорезью (для акции «Почта поддержки»).

10.4. Требования к информационной обеспеченности организации.

Информационная инфраструктура вуза должна обеспечивать бесперебойную цифровую коммуникацию участников:

Информационно-коммуникационная сеть «Интернет»: Наличие устойчивого покрытия высокоскоростного беспроводного интернета (Wi-Fi) в точках проведения тренингов и релакс-зонах для оперативного прохождения тестов студентами со своих смартфонов.

Официальные каналы информирования: Наличие доступа к административной панели вузовского сайта, официального сообщества университета в социальной сети «ВКонтакте», а также к закрытым чатам старост и кураторов для централизованной рассылки анонсов.

Библиотечные ресурсы: Интеграция ссылок на учебные пособия по стрессоустойчивости в электронно-библиотечную систему (ЭБС) вуза, обеспечивающую удаленный доступ студентов к рекомендованной литературе.

10.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы.

Ввиду высокой динамики 6-дневного формата, в программу интегрированы современные цифровые решения для автоматизации процессов обучения и оценки:

-Цифровые инструменты оценки результатов (Скрининг):

Яндекс Формы / Google Формы: Используются для создания интерактивных бланков входного и итогового тестирования (тесты Спилберга-Ханина, Лазаруса). Позволяют мгновенно выгружать данные в формате таблиц (.xlsx) для экспресс-анализа динамики.

Специализированный чат-бот (в мессенджере Telegram / VK): Ключевой инструмент марафона. Выполняет функции автоматизированного проведения микро-опросов (промежуточный контроль в День 4), ежедневной каскадной рассылки цифровых чек-листов и памяток по самопомощи, а также маршрутизации экстренных запросов на «горячую линию» психолога.

- Интерактивные технологии обучения:

Сервисы интерактивных досок (Miro / Эсборд): Используются в гибридном формате или для самостоятельной работы. Студенты могут заходить по QR-коду со смартфонов прямо во время воркшопа по тайм-менеджменту для совместного интерактивного разбора кейсов и заполнения виртуальной матрицы Эйзенхауэра.

Платформы ментальных карт (MindMeister / Mind42): Применяются как инструмент визуального структурирования учебных задач студентами в рамках самостоятельной работы.

-Электронные библиотеки и образовательные ресурсы:

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: Предоставление студентам прямых гиперссылок (через чат-бот) на актуальные открытые публикации по психологии саморегуляции для расширения их психологической грамотности (например, работы Моросановой, Морозовой и др.).

- Платформы вещания (стриминг): Использование видеоплееров с возможностью легального показа или вывод видеоконтента через локальные медиасерверы для бесперебойного проведения психологического кинотренинга.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.

При разработке и реализации программы комплексной психологической поддержки студентов «Студ Прайм» строго соблюдаются нормы законодательства Российской Федерации об авторском праве и смежных правах, а также этические правила академической и научно-методической честности.

Правовые и этические основы заимствования в программе.

Защита авторских прав (ГК РФ Глава 70): Все теоретические концепции, психодиагностические методики, тексты упражнений и научные статьи, используемые в модулях программы, защищены авторским правом. Их интеграция в материалы программы осуществляется исключительно с обязательным указанием первоисточника и автора.

Запрет на плагиат: Недопустимо выдавать чужие методические разработки, тексты лекций, сценарии тренингов или элементы инфографики за собственные продукты авторов-составителей программы. Любое дословное цитирование должно быть оформлено соответствующим образом.

Правомерность цитирования: В соответствии со ст. 1274 ГК РФ, заимствование оригинальных материалов допускается без согласия автора и без выплаты вознаграждения, но с обязательным указанием имени автора и источника заимствования, если это цитирование производится в научных, полемических, критических или информационных целях и в объеме, оправданном целью цитирования.

Правила оформления заимствований в программных материалах.

Корректное цитирование в текстовых документах.

При описании научных, методологических и методических оснований программы внутри текста в обязательном порядке расставляются внутритекстовые или подстрочные ссылки на разработчиков концепций (например: «...в основе лежит модель когнитивно-динамического стресса (Лазарус, Фолкман)...)» или «...согласно теории осознанной саморегуляции (Моросанова, Фомина, 2024)...)»).

Все библиографические ссылки в методических рекомендациях выверяются на строгое соответствие национальному стандарту ГОСТ 7.0.5–2018.

При использовании психодиагностического инструментария программа опирается только на стандартизированные, валидизированные и адаптированные в отечественной психологии методики (шкала Спилберга — Ханина, опросник Лазаруса в адаптации Т. Л. Крюковой, методика Л. Н. Лутошкина).

В электронных формах тестирования (Яндекс Формы / чат-бот) на стартовой странице каждого опросника обязательно указывается полное научное название методики и имена ее авторов/адаптаторов.

Условия использования стороннего цифрового и медиаконтента:: Для проведения кинопоказа на психологическом кинотренинге (День 5) используются только лицензионные копии фильмов, находящиеся в открытом доступе для образовательных целей, либо материалы, показ которых согласован с правообладателями (или через стриминговые платформы, имеющие лицензию на публичную демонстрацию в рамках образовательного процесса вуза).

Графические материалы и инфографика: Для создания презентаций, чек-листов и оформления лаундж-зоны используются изображения из бесплатных фотостоков по лицензии Creative Commons (CC0), элементы собственной разработки, либо графические объекты с обязательным указанием авторства и ссылкой на источник (если этого требует лицензия).

Контроль соблюдения правил заимствования (Антиплагиат).

Проверка текстовой части: Перед подачей программы «СтудБаланс» на утверждение руководству вуза или для публикации в методическом вестнике, итоговый текст пояснительной записки и учебно-тематического плана проходит обязательную проверку в системе «Антиплагиат.ВУЗ».

Нормативный показатель: Доля оригинального авторского текста (с учетом корректно оформленного цитирования научных источников и названий методик) составляет 94% (заключение по итогам прохождения проверки «Антиплагиат.ВУЗ» прилагается).

Инструктаж рабочей группы: Все волонтеры и штатные психологи, задействованные в проекте, проходят предварительный инструктаж о недопустимости копирования чужих тренинговых программ без ссылки на

авторов-разработчиков (например, при заимствовании упражнений арт-терапии или телесной декомпрессии).

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Разработанная программа проведения Недели психологии в медицинском вузе «Студ Прайм» представляет собой новую методическую модель и внедряется в образовательный процесс университета впервые. Практическая апробация программы запланирована в рамках ее пилотного запуска.

В ходе первичной реализации предусмотрен сквозной трехэтапный мониторинг (входной, промежуточный и итоговый контроль с использованием шкал Спилберга-Ханина, Лазаруса и Лутошкина). Полученные эмпирические данные позволят осуществить первичную валидизацию программы, оценить ее краткосрочную эффективность, провести необходимую методическую коррекцию и подготовить рекомендации для ее дальнейшего систематического тиражирования.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Водопьянова Н. Е. Психодокументация и менеджмент стресса: теория и практика. СПб.: Питер, 2014. 336 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / пер. с англ. А. П. Исаевой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. 544 с.
3. Григорьева М. В. Средства формирования «мягких» навыков у студентов вуза // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2021. Т. 21, № 1. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 30.08.2026).
4. Ефимова Л. А. Оценка влияния стрессовых факторов на учебное поведение студентов (на примере студентов ТГУ имени Г.Р. Державина) // Общество, общности, человек: в поисках «вечного мира»: материалы 1 Всерос. интернет-конф. Тамбов, 2015. С. 49–51.
5. Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2023. 396 с.
6. Костромина С. Н., Зиновьева Е. В. Психологические службы в российских вузах: что имеем и куда идем // Высшее образование в России. 2022. Т. 31, № 7. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 30.08.2026).
7. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы. М.: Аспект Пресс, 2009. 431 с.
8. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения (копинга) в разные периоды жизни. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. 296 с.
9. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2009. 311 с.

10. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.
11. Макгонигал К. Хороший стресс как способ стать сильнее и умнее / пер. с англ. К. Артамоновой. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 304 с.
12. Маринова Т. Ю., Феоктистова С. В., Григорьева И. В. [и др.]. Факторы, влияющие на проявление академической прокрастинации студентов в условиях цифровизации обучающей среды // Вестник практической психологии образования. 2025. Том 22, № 2. С. 148–164. DOI: 10.17759/bppe.2025220211.
13. Морозова В. И. Влияние академического стресса на студентов // КиберЛенинка: электронный научный журнал. 2024. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 18.08.2026).
14. Моросанова В. И., Фомина Т. Г. Академический стресс и психологические ресурсы достижения образовательных целей // Clinical and Special Psychology = Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13, № 1. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 08.08.2026).
15. Нётеберг С. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одной задаче хотя бы 25 минут / пер. с англ. М.: Альпина Паблишер, 2022. 240 с.
16. Ньюпорт К. В прах и пух! Как стать отличником, оставаясь при этом нормальным человеком / пер. с англ. М.: Эксмо, 2011. 288 с.
17. Панфилова А. П. Тренинг педагогического общения. М.: Академия, 2014. 336 с.
18. Суханова Н. В. Развитие мягких навыков в сфере высшего образования: важнейший компонент будущего успеха // Вопросы науки и образования. 2023. № 3 (168). URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 18.08.2026).
19. Хватова М. В. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся // Психологическая наука и образование. 2023. Т. 28, № 4. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 20.08.2026).
20. Шульга Т. И. Основные направления деятельности психологической службы в системе высшего образования: актуальное состояние и перспективы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2024. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 15.08.2026).
21. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
22. Milgram N. A. Procrastination: A Malady of Modern Time // Boletín de Psicología. 1992. Vol. 35. P. 83–102.