

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ЛУЧШИХ ПРОГРАММ ПО
РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**«ГЕОМЕТРИЯ ОПОРЫ» - ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

Авторский коллектив:

Калугина Анна Константиновна, директор центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Кузьмин Андрей Юрьевич*, психолог центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Филимонова Анна Юрьевна, психолог центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Виксин Алексей Андреевич, психолог центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Судакова Вероника Валерьевна, психолог центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

Богданова Вера Сергеевна, психолог центра психологического сопровождения «Точка опоры», Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», г. Санкт-Петербург

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

С точки зрения психического здоровья, студенты были и остаются весьма уязвимой категорией. Этот возрастной период сопряжен с адаптацией к новым условиям жизни, прохождением нормативного кризиса взрослости и построением собственной жизни в условиях турбулентной среды.

Проблема психического здоровья подростков и молодёжи носит международно признанный и системный характер. По данным ВОЗ, психическое расстройство диагностируется примерно у каждого седьмого человека в возрасте 10–19 лет во всём мире, что составляет 15% всех болезней в этой возрастной группе [3]. Депрессия и тревожность входят в число ведущих причин заболеваемости и инвалидности среди подростков, а самоубийства остаются третьей по значимости причиной смертности в возрастной группе 15–29 лет – то есть непосредственно затрагивают студенческий возраст [3]. При этом, ВОЗ отмечает, что для ликвидации дефицита помощи при распространённых психических расстройствах странам необходимо искать новаторские решения, расширяющие охват – в том числе неспециализированную психологическую помощь и цифровые инструменты самопомощи, пригодные для недорогого масштабного внедрения [4].

Отечественная статистика также фиксирует устойчивый рост показателей заболеваемости психическими расстройствами среди подростков. По данным Росстата, заболеваемость психическими расстройствами среди несовершеннолетних выросла на 53% за последние 10 лет [1]. Эксперты отмечают, что рост связан не только с ухудшением состояния молодёжи, но и с улучшением диагностики и снятием стигмы вокруг обращения за помощью – то есть проблема становится не менее, а более заметной по мере развития системы поддержки.

Аналогичная тенденция прослеживается и в динамике обращаемости студентов вузов. По данным Министерства науки и высшего образования РФ, в 2024/2025 учебном году в психологические службы вузов обратились 194 тысячи студентов, получивших 263 тысячи консультаций, тогда как годом ранее за помощью обращались 142,7 тысячи человек [6] – рост составил более трети. Это подтверждает закономерность: при расширении доступности психологической помощи и снижении барьеров обращения спрос на неё растёт, что делает информационно-просветительские форматы работы вузовских служб как минимум, не менее значимыми, чем расширение штата специалистов.

Помимо роста потребности в помощи, сохраняется устойчивость барьеров, препятствующих её своевременному получению. В обзоре, посвящённом распространённости психических расстройств у студентов и подходам к их профилактике, отмечается, что студенты с высоким уровнем тревоги и депрессии, опасаясь дискриминации, откладывают обращение за специализированной помощью до тех пор, пока ситуация не станет критической. При этом обеспечение психологически безопасной среды, свободной от

осуждения и стигматизации, является одним из ключевых элементов эффективной программы профилактики [5, с. 26].

Названные общероссийские тенденции проявляются и на уровне отдельно взятого вуза: психологическая служба Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого (далее – Политех, СПбПУ) представлена 7 специалистами при численности обучающихся более 30 000 человек, что объективно ограничивает охват аудитории; согласно внутренним качественным исследованиям отношения студентов к службе, зачастую ключевыми барьерами остаются страх стигматизации, отсутствие опыта взаимодействия с психологом.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют в пользу практической целесообразности реализации формата «недели психологии» с использованием цифровых, интерактивных и арт-терапевтических практик – как масштабируемого инструмента снижения барьеров обращения и расширения охвата студенческой аудитории без прямого увеличения штата специалистов. В этой связи реализация цикла мероприятий в рамках формата «недели психологии» с использованием таких практик представляется эффективным способом повышения осведомленности студентов о возможностях психологической поддержки в университетской среде, знакомство с психологами, вовлечение в мероприятия психологической службы и повышение доверия к ней, а также распространении базовых психологических знаний в студенческой среде, что способствует повышению благополучия студентов.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Целевыми участниками программы являются студенты Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого, обучающиеся по очной форме обучения, независимо от курса, института и направления подготовки. Программа носит открытый, универсальный характер и не предполагает предварительного отбора участников – участие свободное для всех желающих.

Политех – один из крупнейших технических вузов России, ведущий историю с 1899 года и зарекомендовавший себя как флагман инженерного образования в стране. По данным на 2025/2026 учебный год, общая численность обучающихся СПбПУ составляла более 30 000 человек, из которых более 25 000 – студенты очной формы обучения, которые и рассматриваются как основная целевая аудитория программы в 2026-2027 уч. году. Такой объем контингента определяет необходимость широкого информационного охвата и одновременно позволяет рассматривать даже относительно небольшой процент вовлечённых студентов как значимое в абсолютном выражении количество участников.

Структура университета включает 12 научно-образовательных институтов, а также Институт среднего профессионального образования, Институт дополнительного образования и Высшую школу международных образовательных программ. Более половины образовательных подразделений (институтов) вуза относятся к областям инженерии и технологий, что напрямую отражается на психологическом профиле студенческого контингента. В отличие

от студентов исключительно гуманитарных и социально ориентированных вузов, для большей части обучающихся Политеха *менее характерны*:

- склонность к открытому обсуждению личностных проблем и переживаний;
- выраженная привычка к саморефлексии как повседневной практике;
- готовность самостоятельно инициировать обращение за психологической поддержкой в вербализованной (разговорной) форме.

Данная особенность контингента имеет прямое методическое значение для проектирования настоящей программы: она определяет отказ от исключительно лекционных и тренинговых форматов в пользу форматов, снижающих барьер вербального самораскрытия. Так деятельностным ядром программы стали квест и настольная игра (деятельностное вовлечение), интерактивная акция (короткая, невербальная форма высказывания через слоган/образ), чат-бот (возможность живого анонимного вопроса психологу), выставка-конкурс по арт-практике (невербальный, творческий канал психологической рефлексии, не требующий навыков саморефлексии в привычном «гуманитарном» понимании). Формат киноклуба при этом сохраняет более традиционный дискуссионный характер, но выстроен как безопасное, добровольное пространство обсуждения – без давления к самораскрытию.

Таким образом, специфика контингента СПбПУ выступает прямым основанием для выбора номинации программы «Инновационные практики»: последовательного перехода от менее вербальных и анонимных (чат-бот), деятельностных форматов (квест, интерактивная акция, игра) к более дискуссионным (киноклуб), с завершением в творческом рефлексивном формате.

Основной контингент участников – студенты в возрасте от 17 до 23 лет, что соответствует типичному диапазону обучающихся программ бакалавриата и специалитета. Для данного периода характерны активное формирование идентичности, высокая значимость референтной группы сверстников, повышенная уязвимость к стрессовым факторам адаптации - при одновременно распространённой установке избегания обращения за профессиональной психологической помощью. В сочетании с описанной выше инженерно-технической спецификой контингента это дополнительно усиливает барьер обращения за помощью и, соответственно, значимость мягких, невербальных форматов вовлечения, заложенных в программу.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – повышение психологического благополучия студентов Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого через реализацию в октябре 2026 года цикла просветительских и психопрофилактических мероприятий в формате «недели психологии», способствующих повышению психологической грамотности, укреплению студенческого сообщества и повышению доверия к психологической службе вуза.

Задачи сформулированы вокруг четырех ключевых разделов:

1. *Знания* – повысить уровень психологической грамотности студентов, распространить базовые знания о психическом здоровье, стрессе и способах саморегуляции;
2. *Сообщество* – способствовать социализации студентов, созданию пространства доверительной коммуникации со сверстниками;
3. *Доверие* – сформировать и укрепить положительный образ психологической службы вуза, повысить уровень доверия студентов к специалистам службы;
4. *Доступность* – повысить осведомлённость студентов о доступных форматах и каналах получения психологической помощи в вузе.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Научные и методологические основания:

— *Деятельностный подход (по А. Н. Леонтьеву и С. Л. Рубинштейну)*

Программа построена в логике деятельностного подхода, согласно которому психологические изменения происходят наиболее эффективно через включение субъекта в активную, лично значимую деятельность, а не через пассивное восприятие информации. В связи с этим формат программы смещён от традиционных лекционных форм в сторону практико-ориентированных активностей, в которых студент выступает не объектом информирования, а субъектом: выполняет задания, рефлексировывает, создаёт творческий продукт, участвует в обсуждении. Такой подход обеспечивает более глубокое и устойчивое усвоение информации.

— *Модель этапности психологической помощи*

В соответствии с подходом этапности помощи в области психического здоровья (*Stepped care model*) различные форматы поддержки выстраиваются в русле пациент-центрированной парадигмы по принципу возрастающей интенсивности вмешательства – от наименее инвазивных (информирование, профилактика, самопомощь) до специализированных клинических форм работы [7, с. 2027]. Неделя психологии относится к наименее инвазивному уровню данной модели и предполагает активное включение самого субъекта в процесс работы над собой. Соответственно, психопросвещение и профилактика в рамках программы реализуются через саморефлексию участников, опору на опыт и поддержку сообщества, а не через директивное вмешательство специалиста, что соответствует задачам данного этапа помощи и целевой аудитории программы (студенты без выраженных клинических запросов).

— *Эффективность помощи сверстников.*

Поддержка со стороны сверстников (*peer support*) демонстрирует значимый положительный эффект в отношении психических недугов – снижения симптомов, повышения субъективной удовлетворённости и вовлечённости в процесс заботы о собственном психическом здоровье [8, с. 5338]. Это обосновывает включение в программу форматов, построенных на горизонтальном взаимодействии студентов, где ключевую роль играет не столько экспертная позиция специалиста, сколько обмен опытом и поддержка внутри студенческого сообщества.

Методические основания:

Среди нормативных оснований можно выделить несколько ключевых документов, принятых в Российской Федерации и являющихся направляющими с точки зрения реализации заявленных целей программы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации" (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн);
- Концепцию развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденную Министром науки и высшего образования Российской Федерации В.Н. Фальковым 20 марта 2026 г. № 11/1-К. (в частности, указание на актуальность реализации *«широкомасштабных информационных кампаний, направленных на снижение стигматизации обращения за психологической помощью, развенчание мифов и стереотипов о психологической поддержке, повышение психологической грамотности участников образовательных отношений в системе высшего образования, формирование культуры заботы о психическом здоровье и благополучии»* [2, с. 20])

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Проведение программы запланировано в течение 5 дней в октябре 2026 года. Общее количество академических часов – 20 (из расчета 5 дней по 4 акад. часа без учета перерыва).

Время начала мероприятий в каждый из дней не ранее 16:00, что дает возможность присоединиться к началу мероприятий студентам, у которых заявлены первые 4 акад. часа занятий. Те, у кого в расписании 8 акад. часов, – могут пропустить вводные мероприятия, но успеть к основной части программы.

Программа реализуется через этапы подготовки, основной части и оценки результатов. В зависимости от оснащённости и текущей загрузки психологической службы, подготовка к мероприятию может занимать от нескольких недель до нескольких месяцев. Сроки проведения основной части определены содержанием программы. Оценка результатов может занимать до нескольких недель (с учётом обработки качественных и количественных показателей).

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

При успешной и полной реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

1. Повышение психологической грамотности студентов

Участники получают базовые знания о закономерностях психики, особенностях реагирования и планирования академической, профессиональной и жизненной траектории. Достижение данного результата будет подтверждаться данными цифровой анкеты обратной связи, а также содержанием «живых» отзывов участников, отражающих осмысленность полученного опыта.

2. Дополнительная социализация и создание сообщества

Совместное участие в мероприятиях недели психологии будет способствовать расширению круга общения студентов, формированию горизонтальных связей между участниками разных курсов и факультетов, снижению чувства изоляции. Данный результат отражается в показателях охвата мероприятий (количество участников очных и онлайн-форматов, число просмотров публикаций), а также в динамике подписчиков сообщества психологической службы, рост которых свидетельствует о формировании устойчивой заинтересованной аудитории.

3. Повышение доверия к психологической службе вуза и усиление её имиджа

У студентов сформируется положительный опыт взаимодействия с психологической службой вуза, снизится страх обращения. Результат будет отслеживаться через рост числа подписчиков официального сообщества службы в мессенджерах, через оценки удовлетворённости в цифровой анкете, а также через содержание «живых» отзывов и комментариев участников, отражающих эмоциональное отношение к службе и отдельным психологам.

4. Осведомлённость о форматах и местах получения психологической помощи

Участники мероприятий будут информированы о доступных каналах обращения за психологической помощью в вузе (очный и дистанционный форматы консультаций, мероприятия службы, способы связи). Уровень осведомлённости будет зафиксирован через соответствующие вопросы цифровой анкеты обратной связи, а также через содержание свободных отзывов, в которых участники смогут указать, какие форматы помощи стали для них понятны.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

В качестве основных критериев оценки авторы предлагают использовать следующие варианты:

1. Динамика подписчиков сообществ/групп Центра

Количество новых подписчиков официальной группы ([Точка опоры | Психологи Политеха](#) и/или https://t.me/psy_polytech) психологической службы в период проведения недели психологии и в течение недели после её завершения. Рост числа подписчиков рассматривается как косвенное подтверждение повышения доверия к службе и её узнаваемости среди студентов, поскольку решение подписаться отражает осознанный интерес, а не пассивное участие. Данный инструмент отражает формирование устойчивой аудитории, готовой в дальнейшем получать информацию о деятельности психологической службы, её мероприятиях и инициативах.

2. Цифровая анкета обратной связи

По завершении недели психологии участникам предлагается заполнить анкету обратной связи в электронном формате (<https://forms.yandex.ru/u/6a82e6f3068ff0f7290f81c5>), распространяемую через каналы и социальные сети вуза. Анкета содержит закрытые вопросы и открытые вопросы, позволяющие участникам сформулировать собственное мнение. Использование цифрового формата обеспечивает широкий охват респондентов, анонимность и удобство последующей обработки данных. Результаты анкетирования служат основным источником информации для оценки таких показателей, как рост психологической грамотности, изменение уровня доверия к службе и осведомлённости о каналах получения помощи.

3. «Живые» мнения участников

Помимо структурированной анкеты, участникам предоставляется возможность оставить свободный отзыв – в комментариях к публикациям сообщества или в личных сообщениях организаторам. Такой формат сбора обратной связи позволяет получить более живую, неформализованную информацию: эмоциональные впечатления, конкретные примеры в ходе участия, оценить уровень вовлеченности и психологической грамотности (исходя из возможных вопросов).

Качественный анализ подобной активности дополняет количественные данные анкетирования.

4. *Охват мероприятий*

В качестве индикатора информационного охвата фиксируется общее количество просмотров публикаций, посвящённых неделе психологии, в официальных группах и на страницах ВУЗа, а также количество участников очных встреч. Данный показатель отражает масштаб вовлечённости студенческой аудитории в мероприятие и позволяет оценить эффективность информационной кампании, сопровождающей неделю психологии.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Таблица 1. Тематический план программы "Геометрия опоры"

1 день	Торжественное открытие программы и запуск интерактивной платформы «Психология в один клик»
2 день	Психологический квест «Архитектор успеха: код благополучия» по развитию жизнестойкости
3 день	Интерактивная акция «#МояОпораЭто» и психологическая настольная игра «Анатомия счастья»
4 день	Психологический киноклуб
5 день	Творческий арт-практикум с элементами нейрографики, выставка «Геометрия опоры» и торжественное закрытие

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 2. Содержание программы "Геометрия опоры"

День программы	Мероприятия и модули	Подробный план и описание (с таймингом)	Используемые методики и технологии	Психологический инструментарий
1 день	Торжественное открытие программы и запуск интерактивной платформы «Психология в один клик»	16:00 – 17:30 Торжественное открытие: приветственное слово, презентация видео-визиток психологов и их личное выступление. Обзор ресурсов помощи (психологи центра, сторонние специалисты, клиники). 17:30 – 18:00 Перерыв. 18:00 – 19:30 Интерактив «Психология в один клик»: анонимные вопросы студентов из зала через анонимный чат-бот (предполагается наличие нескольких опций: задать интересующий вопрос, адресовать вопрос конкретному психологу, адресовать вопрос коллективу психологов и запросить ответ в формате короткой дискуссии психологов, попросить психологов получить ответ в системах с ИИ и критически оценить сгенерированный ответ) 19:30 – 20:30 Подведение итогов дня; рефлексия, сбор обратной связи.	— метод сторителлинга (использование видео-визиток психологов); — метод «Свободного микрофона» (легализация любых анонимных вопросов через анонимный чат-бот); — метод «Аквариума» (коллегиальный разбор вопросов специалистами) — критический анализ (отделение реальных рабочих советов и фактов от генераций ИИ)	— анализ запросов, выдвижение гипотез и формулировка рекомендаций; — техники критического мышления (Сократический диалог, анализ первоисточников и др.).

2 день	Психологический квест «Архитектор успеха: код благополучия» по развитию жизнестойкости	16:00 – 17:30 Блок 1: Мини-обзор темы «Психология неопределенности» (BANI-мир (Brittle Anxious Nonlinear Incomprehensible world), 8 компонентов благополучия К. Рифф). Опрос через QR-код с генерацией облака тегов страхов, общение с аудиторией. Блок 2: Квест «Архитектор успеха: код благополучия» по станциям: Станция 1. Участники на большом ватмане рисуют «Карту неизвестности». Нужно обозначить «Чего я не знаю о профессии?» и «Мои страхи». Задача: легализация страха и переформулирование в задачу. Станция 2. «Лаборатория смыслов»: работа с МАК-картами и ценностями. Участником предлагается соотнести свои профессиональные ожидания с вопросами: «Что для меня важно в будущей профессии?», «Какая польза от моей деятельности будет для других?», «Что в этой профессии совпадает с моими ценностями?». Станция 3. «Ресурсный нетворкинг»: упражнение «Круг доверия», поиск опор; Участники отвечают на вопрос: «Кто или что в ВУЗе дает мне чувство опоры?». Ответы фиксируются на стикерах, формируя карты ресурсов и точек поддержки внутри образовательной среды. Станция 4. «Мастерская Автономности»: кейс «Выбор в тумане», посвященный карьерной и жизненной	— теоретические основы (феномен благополучия К. Рифф, BANI-мир Дж. Кашио, экзистенциальный анализ В. Франкла и др.); — интерактивный опрос (облако тегов через QR-код); — геймификация (в частности, квест-технология); — метод моделирования проблемных ситуаций; — нетворкинг и групповое проектирование;	— метафорические ассоциативные карты (МАК-карты) и проективные техники; — арт-техники (рисование); — тематические кейсы на тему принятия решений; — техники: «Легализация тени», «6 шляп мышления», «Колесо благополучия», «Линия времени смыслов», «Круг доверия»;
--------	--	---	---	--

		ориентации и принятию решений в турбулентной среде. Задача - сформировать реалистичный взгляд на профессиональное благополучие. 17:30 – 18:00 Перерыв. 18:00 – 19:30 Блок 3 «Код благополучия: Навигатор будущего»: Интеграция опыта, полученного на станциях квеста, в персональную и командную стратегию профессионального развития на временной шкале. Этап «Ревизия»: Команды раскатывают 3-х метровый рулон бумаги с осью времени (от 1-курса до диплома). В точку «сегодня» клеивают страхи (станция 1), переформулированные в задачи. Этап «Проектирования»: Заполняют Линию времени «смыслы» (станция 2), «Точки опоры» (станция 3) и алгоритм принятия решений (станция 4). Этап «Интеграция»: Проекция на будущее (шаги). Этап «Активация»: формулировка «Кода благополучия», фиксация результатов для использования в качестве личного навигатора. 19:30 – 20:30 Подведение итогов дня, рефлексия, обмен мнениями.		
--	--	---	--	--

3 день	Интерактивная акция «#МояОпораЭто» и психологическая настольная игра «Анатомия счастья»	16:00 – 17:30 Акция по записыванию коротких видео-сообщений с продолжением фразы «Моя опора это...» в пространствах Политеха (публикация в канале с указанием хэштега #МояОпораЭто). 17:30 – 18:00 Перерыв. 18:00 – 19:30 Психологическая настольная игра «Анатомия счастья»: глубокий разбор 6 сфер жизни (карьера, Я-сам, ресурсы/деньги, семья/окружение, досуг, цели). 19:30 – 20:30 Подведение итогов, шеринг и обратная связь, розыгрыш брендированного мерча.	— технологии социального проектирования (арт-акции / флешмобы/интерактивные акции); — развитие эмоционального интеллекта (EQ); — геймификация (в частности, игропрактика); — позитивная психология М. Селигмана;	— психологическая настольная игра «Анатомия счастья» (игровые поля, фишки, карты); — метод незавершенных предложений (проективная вербальная техника): использование стимульной фразы «Моя опора – это...»; — шеринг и групповая рефлексия;
4 день	Психологический киноклуб	16:00 – 17:30 Совместный просмотр фильма или мультфильма (выбор фильма осуществляется посредством голосования в социальных сетях Центра). Заполнение «листов наблюдения» для фиксации базовых эмоций, качеств характера героев и ключевых кризисных моментов. 17:30 – 18:00 Перерыв. 18:00 – 19:30 Психологический разбор «За кадром» в формате фасилитированной дискуссии: обсуждение паттернов	— кинотерапия (Дж. Хёсли); — метод структурированного психологического наблюдения; — фасилитированная групповая дискуссия; — метод проективной идентификации;	— «карта наблюдения» (бланк для анализа качеств характера и эмоций персонажа); — опросник для группового разбора; — тематические карточки эмоций как вербальные подсказки;

		поведения, проецирование на свой опыт и жизненные стратегии. 19:30 – 20:30 Групповая рефлексия, подведение итогов кинодня.		— примеры фильмов для показа: «Невероятное путешествие Уолтера Митти», «Мирный воин», «Куда приводят мечты», «Общество мертвых поэтов».
5 день	Творческий арт-практикум с элементами нейрографики, выставка «Геометрия опоры» и торжественное закрытие	16:00 – 17:30 Арт-практика с элементами нейрографики: проработка личных целей и барьеров, трансформация психологического запроса через линии и геометрические формы. 17:30 – 18:00 Перерыв. 18:00 – 19:00 Выставка творческих работ участников «Геометрия опоры» в Башне Политеха (рисунки сегодняшнего дня и прошлых занятий). 19:00 – 19:45 Конкурс среди участников, поздравления и награждение победителей (призы: книги, стикеры). 19:45 – 20:30 Торжественное закрытие недели психологического благополучия, финальный шеринг и сбор обратной связи.	— арт-терапия; — нейрографика П. Пискарева; — метод рефлексивного анализа творческого продукта; — выставочные терапевтические технологии;	— бланк для нейрографической практики (лист А4, маркеры/фломастеры); — алгоритм «Вопрос – линия – трансформация»; — шкала субъективного эмоционального состояния «до/после» (например, в виде 10-балльной шкалы);

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для качественной реализации программы недели психологии необходимо **привлечение следующих специалистов:**

- *психологи/педагоги-психологи психологической службы вуза* – для проведения квеста, игры, модерации обсуждений в киноклубе, сопровождения и общего кураторства мероприятий недели;
- *специалист по разработке и настройке чат-бота* – для создания и технического сопровождения чат-бота обратной связи, используемого в день открытия;
- *модератор/ведущий мероприятий (может быть из числа психологов службы)* – для проведения презентации-знакомства, организации интерактивной акции, ведения выставки-конкурса;
- *специалист по нейрографике или приглашённый эксперт-арт-терапевт* – для консультационной поддержки участников при подготовке работ к выставке-конкурсу (при отсутствии данной компетенции у штатных психологов);
- *специалист по продвижению в социальных сетях/контент-менеджер* – для информационного сопровождения недели психологии в социальных сетях, публикации анонсов, фото- и видеоматериалов, сбора «живых» отзывов;
- *волонтёры из числа студентов-активистов* – для помощи в организации квеста, интерактивной акции и выставки, встречи участников, технического сопровождения.

Ко всем специалистам, непосредственно взаимодействующим со студентами в форматах, подразумевающих психологическое содержание (квест, игра, киноклуб), предъявляется требование наличия профильного психологического образования и опыта ведения групповой работы со студенческой аудиторией.

Перечень учебных и методических материалов

- сценарий/методическая разработка квеста (план мероприятия, задания на станциях);
- методические материалы для ведения киноклуба (список фильмов/произведений, вопросы для обсуждения, краткие теоретические справки по разбираемым психологическим темам – например, границы, эмоциональная регуляция, отношения);
- короткие рекомендации по организации интерактивной акции (сценарий, инструкция для участников, примеры оформления);
- краткая методичка/памятка по технике арт-терапии с элементами нейрографики для участников без опыта;
- анкета обратной связи (электронная форма).

Требования к материально-технической оснащённости:

- помещение для открытия и презентации-знакомства (актовый зал или просторная аудитория, оснащённая проектором, экраном и звуковым оборудованием;
- территория для проведения квеста (помещения психологической службы и/или прилегающая территория) с возможностью размещения станций и навигационных материалов (таблички, стрелки-указатели);
- пространство для проведения интерактивной акции (открытая зона в холле или на территории вуза, доступная для свободного перемещения и фотосъёмки);
- аудитория для киноклуба, оснащённая проектором/экраном, звуковой системой, комфортной посадкой для дискуссионного формата;
- выставочное пространство для размещения арт-терапевтических работ с элементами нейрографики (стенды, мольберты либо иные конструкции для демонстрации);
- фонд подарков (стикеры, книги и др.) для победителей в выставке и участников интерактивной акции.
- расходные материалы для творчества (бумага, маркеры, фломастеры, карандаши);
- канцелярские материалы и печатная продукция (маршрутные листы, бейджи, дипломы/грамоты для победителей конкурса).
- оборудование для фото- и видеофиксации мероприятий (для последующего размещения в сообществе и оценки охвата);

Требования к информационной обеспеченности:

- доступ к сети «Интернет» на всей территории проведения мероприятий (для работы чат-бота, заполнения цифровой анкеты);
- функционирующая официальная группа/сообщество психологической службы вуза в социальной сети ВКонтакте или Телеграм как основной информационный канал освещения недели психологии;
- корпоративные информационные ресурсы вуза (сайт, новостная лента, внутренние чаты/рассылки) для анонсирования мероприятий;
- доступ к электронной форме анкеты обратной связи (Яндекс.Формы);

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:

- чат-бот для ответов на вопросы участников в день открытия (реализованный на базе мессенджера или отдельного сервиса, например, Telegram-бот);
- сервисы для создания онлайн-анкет (например, Яндекс.Формы) – для сбора и последующей цифровой обработки результатов обратной связи;
- инструменты SMM-аналитики (например, встроенная статистика сообщества ВКонтакте) – для отслеживания охвата публикаций, динамики подписчиков и вовлечённости аудитории;

- сервисы для составления и дизайна методических материалов (например, MS Office) – для оформления маршрутных листов квеста, презентаций, афиш и дипломов;
- облачные хранилища (Яндекс.Диск) – для хранения и совместного доступа к методическим материалам, фото- и видеоархиву мероприятий;

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.

В арт-терапевтической практике используются элементы Нейрографики – авторской методики П. Пискарева (<https://neurographica.metamodern.ru/>).

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

На текущий момент реализованы отдельные блоки программы недели психологии. Так, психологом ЦПС «Точка опоры» Вероникой Судаковой в течение 2025-2026 уч. года проведено более 15 групповых занятий в форме игр «Анатомия счастья» и арт-терапевтических встреч с элементами нейрографики.

Регулярным форматом работы ЦПС «Точка опоры» является киноклуб. Ведущим киноклуба является психолог центра - Виксинин Алексей. Психологи центра имеют опыт обсуждения фильмов с ярким психологическим содержанием (например, разбор фильмов «Резня» (2011) https://t.me/psy_polytech/1464, «Одержимость» (2014) https://t.me/psy_polytech/1369 и др.).

В течение 2025-2026 уч. года также успешно работал чат-бот (TG: @Tochka_opory_polytech_bot), в котором можно анонимно задать вопрос, на который оперативно отвечают психологи Центра. За этот период ответы были получен на более чем 60 вопросов, что свидетельствует о высокой популярности данного канала связи со службой и формата взаимодействия.

Формат интерактивной акции также уже продолжительное время успешно реализуется университетом (например, регулярный формат «#улыбкаПолитехника» https://t.me/polytech_petra/10437, среднее количество просмотров публикаций насчитывает более 2000), что свидетельствует о высоком потенциале подобных акций.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В России на 53% за 10 лет увеличилось число подростков с психическими расстройствами // Известия, 15.04.2026 [Электронный ресурс]. – URL: <https://iz.ru/2079069/2026-04-15/v-rossii-na-53-za-10-let-uvlechilos-chislo-podrostkov-s-psikhicheskimi-rasstroistvami> (дата обращения: 17.08.2026).
2. Концепция развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования Российской

- Федерации на период до 2030 года : утв. Мин-вом науки и высшего образования РФ 20 марта 2026 г. № 11/1-К. – М., 2026. – 25 с.
3. Психическое здоровье подростков: информационный бюллетень ВОЗ от 01.09.2025 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 17.08.2026).
 4. Психическое здоровье: информационный бюллетень ВОЗ от 08.10.2025 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 17.08.2026).
 5. Чайка Ю. А., Баранов М. Л. Распространенность психических расстройств у студентов и современные подходы к их профилактике // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – 2025. – Т. 59, № 3. – С. 25–39.
 6. Число российских студентов, обратившихся к психологам, выросло на треть // Фонтанка.ру, 02.04.2026 (по данным Минобрнауки России) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.fontanka.ru/2026/04/02/76344126/> (дата обращения: 17.08.2026).
 7. Mareya S. et al. Exploring the stepped care model in delivering primary mental health services—a scoping review //International Journal of Mental Health Nursing. – 2024. – Т. 33. – №. 6. – С. 2026-2042.
 8. Smit D. et al. The effectiveness of peer support for individuals with mental illness: systematic review and meta-analysis //Psychological Medicine. – 2023. – Т. 53. – №. 11. – С. 5332-5341.