

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

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
«НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ: ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

Разработана авторским коллективом в составе: Коломыцовой Елизаветы Анатольевны, Дубовой Софьи Федоровны, Мурашко Елизаветы Васильевны, Веневцевой Дарьи Андреевны, Гайдук Софьи Михайловны, Небольсиной Вероники Валерьевны – студентами 3-го курса факультета философии и психологии, направления подготовки «Психолого-педагогическое образование» федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный университет».

ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания условий для поддержания и укрепления психологического благополучия студентов колледжа, развития навыков саморегуляции, осознанного отношения к собственным ресурсам и формирования конструктивных способов взаимодействия с окружающими.

Проведение Недели психологии способствует повышению психологической грамотности студентов, расширению представлений о возможностях психологической помощи и самопомощи, а также созданию условий для актуализации личностных ресурсов, необходимых для эффективного обучения и социально-профессионального развития.

Содержание программы ориентировано на профилактику эмоционального перенапряжения, развитие навыков саморегуляции и конструктивного взаимодействия, повышение способности студентов осознавать и использовать собственные психологические ресурсы в различных жизненных и образовательных ситуациях. Привлечение специалистов психологического профиля позволяет обеспечить содержательную направленность мероприятий и повысить их практическую значимость.

ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ.

Участниками программы являются студенты 1–2 курсов государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Воронежский авиационный техникум имени В. П. Чкалова» (далее – ГБПОУ ВО «ВАТ им. В. П. Чкалова».)

Для студентов первого курса значимой задачей является адаптация к новым условиям обучения, требованиям образовательной среды и особенностям взаимодействия в студенческом коллективе. Данный период связан с необходимостью освоения новых форм учебной деятельности, самостоятельной организации времени и выстраивания эффективного взаимодействия с преподавателями и сверстниками.

Для студентов второго курса актуальными становятся задачи дальнейшего личностного и профессионального развития, формирования качеств и навыков, значимых для будущей профессиональной деятельности, в том числе ответственности, саморегуляции, стрессоустойчивости и способности принимать решения в нестандартных ситуациях.

Особенности образовательной и профессиональной подготовки могут сопровождаться повышенной эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой. В связи с этим актуальным является создание условий для развития у студентов навыков управления собственным эмоциональным состоянием, эффективного преодоления трудностей и конструктивного использования личностных ресурсов.

Цель программы: укрепление психологического благополучия студентов колледжа посредством реализации комплекса психолого-просветительских и

развивающих мероприятий, направленных на повышение психологической грамотности, развитие навыков саморегуляции и актуализацию личностных ресурсов.

Задачи программы:

1. Сформировать организационный комитет для планирования, подготовки и проведения мероприятий Недели психологии.
2. Разработать и реализовать комплекс мероприятий, направленных на поддержание психологического благополучия и развитие личностных ресурсов студентов.
3. Использовать интерактивные формы и методы работы, обеспечивающие активное включение студентов в образовательную и развивающую деятельность.
4. Повысить уровень психологической грамотности студентов и сформировать устойчивый интерес к психологическим знаниям и возможностям их практического применения.
5. Способствовать развитию у студентов навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия и осознанного отношения к собственным эмоциональным и личностным ресурсам.
6. Организовать сбор обратной связи от участников мероприятий для оценки их удовлетворенности и определения результативности проведенной работы.
7. Подготовить итоговый отчет о реализации программы с описанием проведенных мероприятий, полученных результатов и разработанных методических материалов для последующего использования и распространения опыта.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа основывается на положениях гуманистической психологии А. Маслоу и К. Роджерса [8; 2], акцентирующей значение безоценочного принятия, эмпатии и стремления личности к самоактуализации, а также на положениях возрастной периодизации Д. Б. Эльконина и Э. Эриксона [14; 15]. Юношеский возраст характеризуется высокой значимостью процессов самоопределения, поиска идентичности и осмысления собственного жизненного и профессионального пути. В связи с этим особое значение приобретает работа с соотношением «Я-реального» и «Я-идеального», а также развитие навыков рефлексии и осознанного выбора.

В соответствии с концепцией кризиса идентичности Э. Эриксона данный возрастной период связан с решением задач самоопределения и формированием целостного представления о себе и своем жизненном пути [15]. Организация мероприятий, направленных на рефлексивное осмысление собственного опыта и

соотнесение личных возможностей с требованиями профессиональной деятельности, создает условия для более осознанного самоопределения и конструктивного профессионального становления.

Культурно-историческая концепция Л. С. Выготского [2] определяет построение занятий с учетом зоны ближайшего развития, процессов интериоризации и значения социального взаимодействия в развитии высших психических функций. В рамках программы групповая работа рассматривается как средство расширения индивидуального опыта участников и освоения новых способов взаимодействия.

В основу программы также положен деятельностный подход А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна [6; 12], согласно которому развитие личности осуществляется в процессе активного включения человека в различные виды деятельности. Акцент на реализации инициатив участников соответствует субъект-субъектной модели образовательного взаимодействия, в которой студент выступает не только получателем информации, но и активным участником образовательного процесса.

Предусмотренный цикл мероприятий включает сбор обратной связи от участников, что позволяет оценивать субъективную эффективность проведенных занятий, выявлять актуальные образовательные и психологические запросы студентов и использовать полученные данные для последующей корректировки психолого-педагогической работы.

Методологическую основу программы составляют четыре взаимодополняющих подхода, каждый из которых используется в соответствии с задачами соответствующего тематического блока:

1) Субъектно-деятельностный подход А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна [6; 12]. Участник рассматривается как активный субъект деятельности, способный осмысленно преобразовывать собственный опыт и поведение. В соответствии с принципом единства сознания и деятельности личностные изменения рассматриваются преимущественно в связи с практической активностью: выполнением упражнений, участием в обсуждениях и проведением поведенческих экспериментов.

2) Феноменологический подход К. Роджерса, Ф. Перлза [2; 11]. В центре внимания находится субъективный опыт участника, включая его переживания, восприятие и осмысление происходящего в ситуации «здесь и сейчас». Такой подход способствует созданию психологически безопасной среды, необходимой для саморефлексии и конструктивного самораскрытия.

3) Когнитивный подход А. Бека, Дж. Келли [1; 5]. Работа направлена на выявление автоматических мыслей и дисфункциональных убеждений, способных влиять на эмоциональные реакции и поведение, а также на формирование более конструктивных способов интерпретации значимых ситуаций.

4) Системный подход Б. Ф. Ломова [7]. Психика рассматривается как целостная система, функционирование которой определяется взаимосвязью

биологических, социальных и личностных факторов. В рамках программы данный подход позволяет рассматривать эмоциональную саморегуляцию, личностные ресурсы и социальное окружение во взаимосвязи.

Методическая организация программы основывается на цикле эмпирического обучения Д. Колба: конкретный опыт – рефлексивное наблюдение – теоретическое осмысление – активное экспериментирование [16]. Поэтому занятия предполагают последовательное сочетание практического опыта, его обсуждения, теоретического обобщения и последующего применения освоенных способов действия.

Для достижения целей программы используются следующие методы, адаптированные к задачам конкретных мероприятий:

1. Методы активного социально-психологического обучения: ролевые игры, групповые дискуссии, тренинговые упражнения.

2. Методы психологической саморегуляции: дыхательные техники, направленные на снижение эмоционального напряжения, и техники заземления, способствующие восстановлению чувства устойчивости и контакта с текущей ситуацией.

3. Элементы когнитивно-поведенческого подхода: ведение дневников самонаблюдения (дневника эмоций, дневника автоматических мыслей), а также использование модели АВС (активирующее событие – убеждения – последствия) для анализа эмоциональных и поведенческих реакций на стрессовые ситуации.

4. Методы обратной связи и психодиагностический практикум: использование теста Томаса для определения предпочитаемых стратегий поведения в конфликте [13], опросника эмоционального интеллекта Н. Холла [13, с. 57–59] и методики «Кто Я?» М. Куна и Т. Макпартленда [17, с. 68–76].

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Подготовительный этап (организационный).

Сроки: с 30.03.2026 по 13.04.2026.

Объем: 6 академических часов .

Содержание этапа:

1. Разработка и утверждение плана мероприятий (2 часа);
2. Подготовка материалов, презентаций, раздаточного материала для практикумов и тренингов (2 часа);
3. Согласование времени и аудиторий с учебной частью (1 час);
4. Оповещение участников о датах и времени проведения занятий (1 час).

2. Основной этап (реализация мероприятий).

Сроки: с 14.04.2026 по 20.04.2026.

Объем: 24 академических часа.

Содержание этапа:

1. Проведение запланированных мероприятий в соответствии с расписанием:

Этап 2.1 (14.04.2026): проведение мероприятия «Без конфликтов не прожить...».

Этап 2.2 (15.04.2026): проведение мероприятия «Я сильнее своих эмоций».

Этап 2.3 (16.04.2026): проведение мероприятия «Познавая себя, познаешь мир».

Этап 2.4 (17.04.2026): проведение мероприятия «Психология удивительная наука».

Этап 2.5 (20.04.2026): проведение мероприятий «Самовоспитание: через поступок к характеру» и «Психологические ресурсы личности».

3. Заключительный этап (аналитический).

Сроки: с 21.04.2026 по 25.04.2026.

Объем: 6 академических часов.

Содержание этапа:

1. Сбор обратной связи от участников с помощью анкетирования(1 час);
2. Анализ эффективности проведенных занятий (2 часа);
3. Подготовка итогового отчета о проведении Недели психологии (2 часа);
4. Подведение итогов и планирование дальнейшей работы на основе полученных результатов (1 час).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Повышение адаптационного потенциала: создание условий для успешной первичной адаптации студентов первого курса, освоения новых требований образовательной среды и конструктивного взаимодействия с социальным окружением.

2. Развитие гибких навыков (soft skills): формирование и совершенствование стрессоустойчивости, навыков распознавания и регуляции эмоциональных состояний, волевой саморегуляции и ответственного принятия решений.

3. Осознание и гармонизация Я-образа: снижение выраженности противоречий между «Я-реальным» и «Я-идеальным» посредством рефлексивных практик, а также формирование более реалистичного и устойчивого представления о себе.

4. Формирование активной жизненной позиции: повышение мотивации к саморазвитию и самопознанию, активизация познавательной деятельности и развитие критического мышления при осмыслении вопросов психологии и профессионального становления.

5. Профилактика деструктивных явлений: формирование в образовательной среде атмосферы доверия, взаимопомощи и психологической безопасности как факторов, способствующих предупреждению конфликтного взаимодействия, буллинга и эмоционального истощения.

6. Сбор и систематизация диагностического материала: получение данных об актуальных психологических запросах и субъективном психоэмоциональном

состоянии студентов посредством анкетирования и обратной связи, что позволит определить направления дальнейшей психолого-педагогической работы.

7. Создание методической базы: формирование банка сценариев интерактивных занятий, тренингов, психологических игр и квестов, апробированных в работе со студентами соответствующей возрастной категории и пригодных для дальнейшего использования, в том числе в других образовательных организациях среднего профессионального образования.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ.

Оценка эффективности мероприятий, запланированных в рамках недели психологии в период с 14 по 20 апреля 2026 года, осуществляется на основе комплексного подхода, учитывающего как количественные, так и качественные показатели достижения поставленных целей. Основными задачами выступают развитие у обучающихся первого и второго курса навыков конструктивного совладания с жизненными трудностями и интенсивными эмоциональными состояниями, совершенствование коммуникативной компетентности, а также формирование благоприятного социально-психологического климата в учебных группах.

В качестве ключевого количественного критерия выступает показатель охвата аудитории. Планируемый результат предполагает участие не менее 90–100 процентов обучающихся из числа групп, включённых в план мероприятий (АТ.251, ЛА.251, ЛА.252, ТМ.251, ТМ.252, ТМ.253, ТМ.254, МТ.251, РП.251, СА.251, ОН.251 для первого курса, а также группы второго курса, задействованные в соответствии с утверждённым расписанием). Фиксация посещаемости осуществляется кураторами групп и педагогом-психологом, ответственными за проведение занятий. Фиксация посещаемости осуществляется кураторами групп и педагогом-психологом, ответственными за проведение занятий.

Качественная оценка результатов строится на анализе трёх взаимосвязанных компонентов: когнитивного, поведенческого и рефлексивного.

Когнитивный компонент оценивается по степени освоения студентами базовых психологических понятий, выносимых на обсуждение в рамках тематических занятий и практикумов. К их числу относятся представления об эмоциях, стрессе, личных границах, конфликтах и способах саморегуляции. Успешным результатом считается, если по завершении мероприятия участник может назвать не менее двух-трёх конструктивных стратегий поведения в напряжённой или конфликтной ситуации, а также продемонстрировать понимание их практического применения. Данный показатель выявляется в ходе итогового обсуждения, ответов на вопросы ведущего и выполнения заданий рефлексивного характера.

Поведенческий компонент отражает динамику реальных реакций студентов в процессе групповой работы. Оценивается способность участников осознавать и вербализовать собственные эмоциональные состояния, использовать «Я-высказывания» в диалоге, проявлять выдержку и умение слушать собеседника, не прибегая к импульсивным или агрессивным формам реагирования. Критерием успешности выступает устойчивое участие в упражнениях и ролевых играх, а также моделирование предложенных психологом альтернативных способов поведения, что фиксируется методом непосредственного наблюдения за ходом занятия.

Рефлексивный компонент рассматривается как показатель развития самосознания и внутренней мотивации студентов к личностным изменениям. В ходе бесед и тренинговых элементов участникам предлагается сформулировать собственные сильные стороны, актуальные ресурсы и зоны ближайшего развития. Качественный результат выражается в способности студента дать содержательную самооценку, высказать намерение применить полученные знания в учебной и повседневной деятельности, а также проявить искренний интерес к теме самопознания, что подтверждается наличием вопросов к ведущему и активным участием в дискуссиях.

Особое внимание уделяется оценке динамики социально-психологического климата в группах. Критерием здесь выступает снижение видимых признаков тревожности, напряжённости и конфликтности в ходе взаимодействия, а также рост сплочённости, выражающийся в готовности студентов работать в парах и малых группах, оказывать поддержку одноклассникам при обсуждении личных тем, проявлять эмпатию и уважение к различным точкам зрения. Данный параметр оценивается педагогом-психологом и кураторами на основе наблюдения в ходе мероприятий, а также с учётом общего эмоционального фона, преобладающего в аудитории.

Дополнительным источником информации об эффективности проведённой работы служит обратная связь от участников. В завершение ключевых занятий планируется проведение краткого опроса, позволяющего выявить субъективную полезность мероприятия, новизну полученной информации и степень удовлетворённости форматом работы. Положительные отзывы, отсутствие негативных реакций, а также наличие у студентов вопросов о возможностях практического применения освоенных навыков рассматриваются как косвенные подтверждения достижения запланированных результатов. Обратная связь от студентов второго курса анализируется отдельно, что позволяет учесть специфику их учебного и социального опыта при интерпретации итогов.

Обобщение всех перечисленных показателей осуществляется на основе сопоставления данных наблюдения, анализа продуктов деятельности (при наличии письменных заданий) и устных отзывов участников. Итоговый вывод об эффективности недели психологии формулируется коллективом студенческой инициативы в виде аналитической справки, в которой фиксируются степень

охвата, динамика поведенческих и эмоциональных проявлений студентов (с учётом результатов как первого, так и второго курсов), а также качество освоения заявленных компетенций. Это позволяет не только оценить результативность конкретных мероприятий, но и определить направления для дальнейшей коррекционно-развивающей работы с учётом выявленных потребностей первокурсников и второкурсников.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.

Дата	Мероприятие	Участники
14.04.2026 11:00-11:45	Практикум по медиации «Без конфликтов не прожить нам в мире этом...»	АТ.251
15.04.2026 09:15. – 09:40	Психологическое занятие «Я сильнее своих эмоций»	Группа ЛА.252
11:00 – 11:45		Группа ЛА.251
14:00 -14:45		Группа ТМ.252
16.04.2026 09:15. – 09:50	Практикум по психологии «Познавая себя, познаешь мир»	Группа ТМ.254
13:15 – 14:00		Группа МТ251
17.04.2026 11:00 – 11:45	Занятия с элементами тренинга «Психология удивительная наука»	Группа РП.251
13:15 – 14:00		Группа СА.251
20.04.2026 11:00- 11:45	Беседа «Самовоспитание: через поступок к характеру»	Группа ОН.251

14:00 – 14:45	Практикум по психологии «Психологические ресурсы личности»	Группа ТМ.251
		Группа ТМ.253
		Группа ЛА.252

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ

14–20 апреля 2026 года

1. Пояснительная записка

Программа Недели психологии разработана в соответствии с приказом ГБПОУ ВО «ВАТ имени В. П. Чкалова» от 14.04.2026 № 39 «Об организации и проведении недели психологии» и направлена на создание условий для сохранения психологического благополучия участников образовательного процесса.

Цель программы: развитие у студентов первого и второго курсов навыков совладания с жизненными трудностями и интенсивными эмоциональными состояниями, совершенствование навыков конструктивного общения и формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде.

Задачи программы:

1. Формирование навыков саморегуляции и эмоциональной регуляции.
2. Развитие коммуникативной компетентности.
3. Актуализация и расширение представлений о личностных ресурсах.
4. Повышение уровня психологической грамотности студентов.
5. Создание условий для самопознания, рефлексии и личностного развития.

2. Содержательные модули программы

Программа включает четыре функциональных модуля, каждый из которых направлен на решение конкретных задач психолого-педагогического сопровождения студентов.

Модуль 1. Развитие навыков общения и профилактика конфликтов

Модуль реализуется посредством практикумов и тренинговых занятий, направленных на формирование навыков конструктивного взаимодействия, распознавания конфликтных ситуаций и выбора способов их разрешения.

В рамках модуля проводятся:

1. Практикум по медиации «Без конфликтов не прожить, нам в мире этом...» – занятие, в ходе которого студенты знакомятся с базовыми принципами медиативного подхода к разрешению споров, развивают навыки активного слушания и поиска взаимоприемлемых решений.
2. Психологическое занятие «Секреты общения» – интерактивное занятие, включающее упражнения на знакомство, развитие эмпатии, формирование навыков активного слушания и предоставления конструктивной обратной связи.
3. Кураторский час «Главней всего погода в группе» – мероприятие, направленное на изучение социально-психологического климата в учебной группе, выявление актуальных трудностей во взаимоотношениях и совместный поиск возможных способов их разрешения.

Модуль 2. Управление эмоциями и развитие стрессоустойчивости

Модуль ориентирован на развитие навыков осознания, принятия и регуляции собственных эмоциональных состояний, а также на освоение конструктивных способов совладания со стрессовыми ситуациями.

В рамках модуля проводятся:

1. Психологическое занятие «Я сильнее своих эмоций» – занятие, в ходе которого студенты знакомятся с основными эмоциональными состояниями, учатся распознавать их проявления и осваивают приемы саморегуляции, включая дыхательные упражнения, релаксационные техники и переключение внимания.

2. Занятие с элементами тренинга «Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными эмоциями?» – практическое занятие, в ходе которого на конкретных примерах рассматриваются способы совладания с тревогой, гневом и страхом, а также отрабатываются навыки эмоциональной саморегуляции.

Модуль 3. Самопознание и актуализация личностных ресурсов

Модуль направлен на развитие рефлексивных способностей студентов, формирование более реалистичного и устойчивого представления о себе, а также выявление и осознание собственных сильных сторон и личностных ресурсов.

В рамках модуля проводятся:

1. Практикум по психологии «Познавая себя, познаешь мир» – занятие, включающее элементы самодиагностики, использование проективных методик и рефлексивные упражнения, направленные на осмысление собственных ценностей, особенностей и жизненных целей.

2. Занятие с элементами тренинга «Границы, уважение и ответственность» – занятие, направленное на осознание личных психологических границ, формирование уважительного отношения к себе и другим, а также развитие ответственности за собственные поступки и решения.

3. Практикум по психологии «Психологические ресурсы личности» – занятие, в ходе которого студенты знакомятся с понятием личностных ресурсов, учатся выявлять собственные ресурсы и рассматривать способы их использования в трудных жизненных ситуациях.

Модуль 4. Нравственное воспитание и самовоспитание

Модуль направлен на формирование нравственных ориентиров, развитие волевой регуляции и осознание взаимосвязи между поступками и формированием личностных качеств.

В рамках модуля проводится:

Беседа «Самовоспитание: через поступок к характеру» – занятие, в ходе которого обсуждаются вопросы нравственного выбора, роли поступков в становлении личности, а также значения самодисциплины и волевой регуляции в достижении жизненных целей.

3. Учебно-тематический план

Дата	Время	Тема и форма	Участники	Ответственные
------	-------	--------------	-----------	---------------

		мероприятия		
14.04.2026	11:00–11:45	Практикум по медиации «Без конфликтов не прожить, нам в мире этом...»	Группа АТ.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова
15.04.2026	09:15–09:40	Психологическое занятие «Я сильнее своих эмоций»	Группа ЛА.252	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
15.04.2026	11:00–11:45	Психологическое занятие «Я сильнее своих эмоций»	Группа ЛА.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
15.04.2026	14:00–14:45	Практикум по психологии «Познавая себя, познаешь мир»	Группа ТМ.252	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
16.04.2026	09:15–09:50	Практикум по психологии «Познавая себя, познаешь мир»	Группа ТМ.254	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
16.04.2026	13:15–14:00	Практикум по психологии «Познавая себя, познаешь мир»	Группа МТ.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
16.04.2026	15:00–16:00	Кураторский час «Главней всего погода в группе»	Группы 1 курса	Кураторы учебных групп
17.04.2026	11:00–11:45	Занятие с элементами тренинга «Границы, уважение и ответственность»	Группа РП.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
17.04.2026	13:15–14:00	Занятие с элементами тренинга «Границы, уважение и ответственность»	Группа СА.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
20.04.2026	11:00–11:45	Беседа «Самовоспитание: через поступок к характеру»	Группа ОН.251	Педагог-психолог С. Е. Давыдова, куратор группы
20.04.2026	14:00–14:45	Практикум по психологии «Психологические	Группы ТМ.251, ТМ.253,	Заместитель директора по ВР Е. Л. Сологуб;

		ресурсы личности»	ЛА.252	педагог-психолог С. Е. Давыдова; доцент кафедры педагогики и педагогической психологии Воронежского государственного университета О. И. Иванова; студенты 3 курса факультета психологии Воронежского государственного университета; кураторы групп
--	--	-------------------	--------	--

4. Описание используемых методик и технологий

4.1. Тренинговые технологии

В основе проведения большинства занятий используются тренинговые технологии, предполагающие активное включение участников в групповую работу, моделирование ситуаций межличностного взаимодействия и практическую отработку навыков в психологически безопасной образовательной среде.

Структура тренингового занятия включает следующие этапы:

1. Организационный этап: приветствие, разминочные упражнения, формирование рабочей атмосферы.
2. Основная часть: введение нового содержания, выполнение практических упражнений, групповое обсуждение.
3. Подведение итогов: рефлексия, обмен впечатлениями и осмысление полученного опыта.
4. Завершение занятия: итоговый ритуал и прощание.

4.2. Методики психологической диагностики

В рамках отдельных занятий используются диагностические методики, позволяющие получить информацию об индивидуальных особенностях участников и организовать последующую обратную связь. Выбор конкретной методики определяется целями соответствующего занятия.

1. Методика САН (самочувствие, активность, настроение), разработанная В. А. Доскиным и др. [4, с. 141–145], включает 30 биполярных шкал и предназначена для оперативной оценки текущего психоэмоционального состояния.

2. Методика «Несуществующее животное» – проективная графическая методика, используемая для качественного анализа особенностей представлений и эмоционально-личностной сферы участника. Интерпретация результатов требует соблюдения соответствующих методических ограничений [9].

3. Диагностическая анкета «Уровень адаптации студента к техникуму» – анкета, заполняемая кураторами совместно с педагогом-психологом, позволяющая оценивать учебную активность, освоение программного материала, поведение на занятиях, взаимоотношения с одноклассниками и преподавателями, а также эмоциональное состояние студентов по шести шкалам в диапазоне от 0 до 5 баллов.

4.3. Арт-терапевтические техники

В ходе отдельных занятий используются элементы арт-терапевтических техник, предоставляющие участникам возможность выражать чувства и переживания посредством творческой деятельности. К используемым формам относятся рисование, в том числе выполнение рисунка «Несуществующее животное», создание коллажей и работа с цветом как средством символического выражения эмоционального состояния.

4.4. Интерактивные методы работы

Занятия предусматривают использование интерактивных форм работы, в том числе:

1. Групповая дискуссия – обсуждение актуальных вопросов и совместный поиск возможных решений.
2. Ролевая игра – моделирование ситуаций общения и конфликтного взаимодействия с целью практической отработки конструктивных способов поведения.
3. Работа в малых группах – выполнение заданий в парах или микрогруппах, развитие навыков сотрудничества и взаимопомощи.

5. Описание психологического инструментария

Для проведения занятий и диагностических процедур используется следующий инструментарий:

1. Бланки диагностических методик (САН, «Уровень адаптации студента к техникуму» и др.).
2. Листы бумаги формата А4 для выполнения рисунков и письменных заданий.
3. Цветные карандаши, фломастеры и маркеры.
4. Раздаточные материалы с описанием упражнений и заданий.
5. Доска или флипчарт для фиксации результатов групповой работы.
6. Мультимедийное оборудование (при необходимости) для демонстрации презентационных материалов.

РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Ресурсное обеспечение программы «Неделя психологии: познай себя» представляет собой совокупность кадровых, учебно-методических, материально-технических, информационных и цифровых ресурсов, обеспечивающих

возможность полноценной реализации комплекса психологических, просветительских, развивающих, диагностических и интерактивных мероприятий.

Подбор ресурсов определяется содержанием программы, ее целями и задачами, возрастными особенностями обучающихся, а также используемыми формами и методами психологической работы. Программа построена на сочетании активных методов социально-психологического обучения, психологической саморегуляции, рефлексивных практик, диагностического инструментария, групповой дискуссии, тренинговых и интерактивных форм работы.

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ.

Для реализации программы необходим специалист, имеющий подготовку в области психологии и владеющий методами психологического просвещения, групповой работы, тренинговыми и интерактивными технологиями, приемами организации рефлексии и базовыми методами психодиагностики.

Особенностью данной программы является то, что ее разработчиками и непосредственными ведущими мероприятий являлись студенты 3 курса факультета психологии ФГБОУ ВО «Воронежского государственного университета»: Веневцева Д.А., Гайдук С.М., Дубовая С.Ф., Коломыцева Е.А., Мурашко Е.В., Небольсина В.В.

Именно авторским коллективом осуществлялись разработка содержания программы, подготовка сценариев и методических материалов, подбор упражнений и психологического инструментария, подготовка раздаточных и презентационных материалов, а также непосредственное проведение разработанных мероприятий. Авторство шести студентов прямо подтверждено внешней рецензией на программу.

К специалистам, реализующим программу, предъявляются следующие требования:

1. Наличие психологической подготовки либо соответствующей профессиональной компетентности;
2. Знание возрастной психологии юношеского возраста;
3. Владение технологиями групповой психологической работы;
4. Способность устанавливать конструктивное взаимодействие с обучающимися;
5. Владение навыками проведения психологического просвещения;
6. Владение тренинговыми и интерактивными методами;
7. Способность организовывать дискуссию, рефлекссию и обратную связь;
8. Знание правил применения используемого психодиагностического инструментария;
9. Соблюдение принципов психологической безопасности, добровольности участия и уважения к личным границам обучающихся;

10. Способность адаптировать содержание упражнений и формы работы к конкретной учебной группе.

Особое значение имеет способность ведущего не только передавать психологические знания, но и организовывать активную деятельность участников. Это соответствует субъектно-деятельностной направленности программы, согласно которой студент выступает активным субъектом взаимодействия, а личностные изменения связываются с непосредственным опытом, рефлексией и практической деятельностью.

Организационная реализация программы на базе ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова» осуществлялась во взаимодействии с педагогом-психологом С.Е. Давыдовой и кураторами учебных групп. Приказом образовательной организации на них были возложены организационные функции по проведению мероприятий для обучающихся первого курса.

Таким образом, кадровое обеспечение программы предполагает взаимодействие авторов-ведущих мероприятий с представителями образовательной организации, обеспечивающими организационные условия, взаимодействие с учебными группами и включение мероприятий Недели психологии в образовательную среду.

УЧЕБНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы должно включать комплекс материалов, позволяющих реализовать содержание каждого тематического модуля и обеспечить воспроизводимость программы.

К основным материалам относятся:

1. Программно-организационные материалы: программа «Неделя психологии: познай себя»; календарный и тематический план мероприятий; расписание занятий; сценарии и конспекты мероприятий; инструкции для ведущих; материалы для организации групповой и индивидуальной работы.

Подготовительный этап программы непосредственно предусматривает разработку и утверждение плана мероприятий, подготовку материалов, презентаций и раздаточного материала для практикумов и тренингов, а также согласование времени и аудиторий.

2. Материалы для психологического просвещения: информационные тексты по тематике конкретных мероприятий; презентационные материалы; вопросы для обсуждения; задания на осмысление психологических явлений; материалы для самостоятельной рефлексии.

Они необходимы для реализации просветительской составляющей программы и повышения психологической грамотности обучающихся.

3. Материалы для тренинговой и интерактивной работы: инструкции к психологическим упражнениям; карточки и задания для индивидуальной и

групповой работы; материалы для ролевых игр; вопросы и кейсы для группового обсуждения; задания на анализ жизненных ситуаций; материалы для рефлексии.

Использование подобных материалов соответствует заявленным в программе активным методам социально-психологического обучения – ролевым играм, групповым дискуссиям и тренинговой работе.

4. Диагностический инструментарий:

В зависимости от конкретного мероприятия используются диагностические материалы, предусмотренные программой, в том числе: методика САН; проективная методика «Несуществующее животное»; анкета адаптации; бланки для фиксации результатов; инструкции по проведению методик; материалы для обсуждения результатов и рефлексии.

Использование диагностического компонента позволяет не ограничиваться передачей психологической информации, а создавать условия для получения участниками обратной связи о собственном состоянии и личностных особенностях. Наличие диагностического компонента отдельно отмечено в рецензии как значимое преимущество программы.

5. Материалы для работы с эмоциональным состоянием: инструкции к дыхательным техникам; материалы для упражнений на саморегуляцию; задания на распознавание и осмысление эмоций; материалы для ведения самонаблюдения; задания, направленные на освоение конструктивных способов реагирования на сложные ситуации.

В программе предусмотрены методы психологической саморегуляции, в том числе дыхательные техники и техники заземления, а также элементы когнитивно-поведенческого подхода – дневники самонаблюдения и работа с моделью ABC.

6. Материалы для рефлексии и обратной связи: анкеты обратной связи; вопросы для итоговой рефлексии; бланки самооценки участия; материалы для фиксации предложений и впечатлений участников.

Сбор обратной связи предусмотрен программой как самостоятельная задача и как часть заключительного этапа реализации.

ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ.

Реализация программы не требует специализированного дорогостоящего оборудования и может осуществляться на базе стандартно оснащенных учебных помещений образовательной организации.

Для проведения мероприятий необходима учебная аудитория, соответствующая следующим требованиям:

1. Достаточная вместимость для целевой учебной группы;
2. Возможность размещения участников с учетом выбранной формы работы;
3. Возможность организации работы фронтально, в парах и малых группах;

4. Наличие рабочих поверхностей для выполнения письменных и творческих заданий;

5. Возможность свободного перемещения участников при проведении отдельных интерактивных упражнений;

6. Соблюдение условий психологической безопасности и конфиденциальности при проведении рефлексивной и диагностической работы.

Фактическая апробация программы проводилась в учебных аудиториях ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова», в том числе аудиториях №233, №234, №235, №236, №237 и №242. Утвержденный план содержит конкретное распределение групп и помещений.

Оборудование.

Для базовой реализации программы необходимо: рабочее место ведущего; столы и стулья для участников; доска; компьютер или ноутбук; оборудование для демонстрации презентационных материалов; при необходимости – акустическое оборудование для воспроизведения аудиоматериалов.

Инструментарий.

Для выполнения практических и диагностических заданий необходимы: бумага формата А4; ручки и карандаши; цветные карандаши и иные канцелярские принадлежности; маркеры; печатные диагностические бланки; карточки и раздаточные материалы; материалы для творческих и арт-терапевтических заданий.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать не столько форме обычного учебного занятия, сколько характеру психологической работы: пространство должно позволять изменять формат взаимодействия и переходить от общего обсуждения к индивидуальной, парной или групповой деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ.

Для эффективной реализации программы образовательная организация должна располагать базовой информационной инфраструктурой, обеспечивающей подготовку мероприятий, доступ специалистов к необходимой психологической литературе и ресурсам, а также информационное сопровождение участников.

Необходимыми ресурсами являются:

1. Библиотечный фонд образовательной организации;
2. Учебная и научная литература по общей, возрастной, социальной и педагогической психологии;
3. Методические материалы по организации психологической работы с молодежью;
4. Доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
5. Официальные информационные ресурсы образовательной организации;

6. Средства оперативного информирования обучающихся и педагогических работников;

7. Электронные информационные материалы, используемые при подготовке и проведении мероприятий.

Информационное обеспечение необходимо как на подготовительном этапе – для поиска, отбора и систематизации материалов, – так и на этапе реализации программы.

Отдельное значение имеет информационное сопровождение самой Недели психологии. Приказом ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова» предусмотрено размещение информации о проведении Недели психологии в официальной группе образовательной организации во «ВКонтакте».

При использовании интернет-ресурсов приоритет должен отдаваться научным, образовательным и официальным источникам, обеспечивающим достоверность психологической информации.

СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И СЕРВИСЫ.

Цифровые технологии в программе рассматриваются как инструмент усиления наглядности, интерактивности и обратной связи, а не как замена непосредственному психологическому взаимодействию.

Для реализации программы могут использоваться:

1. Презентационные технологии

Компьютерные презентации применяются для визуального сопровождения психологического просвещения, структурирования информации, демонстрации схем, алгоритмов и результатов обсуждения.

2. Интерактивные средства

При наличии соответствующего оснащения могут использоваться: интерактивная доска; интерактивная панель; мультимедийный проектор; цифровые материалы для совместной работы.

Они позволяют организовать не только демонстрацию информации, но и совместное выполнение заданий, фиксацию результатов групповой работы и визуализацию идей участников.

3. Электронные формы обратной связи

Для заключительного этапа программы могут использоваться: электронные формы анкетирования и обратной связи, позволяющие оперативно собрать ответы участников, систематизировать полученные данные, определить степень удовлетворенности проведенными мероприятиями, выявить наиболее востребованные темы, использовать результаты при планировании дальнейшей психологической работы.

Это соответствует задаче программы по сбору обратной связи для оценки удовлетворенности и эффективности проведенных мероприятий.

4. Электронные библиотечные и образовательные ресурсы

При подготовке материалов целесообразно использовать:

1. Электронные библиотеки;
2. Научные и образовательные базы данных;
3. Официальные сайты образовательных и научных организаций;
4. Электронные учебно-методические ресурсы;
5. Цифровые коллекции психологической литературы.

5. Интернет-ресурсы образовательной организации

Интернет используется для информационного сопровождения Недели психологии, размещения объявлений и материалов, информирования участников о времени и месте проведения мероприятий.

При этом применение цифровых ресурсов должно соответствовать задачам психологической работы и не нарушать требования к конфиденциальности и корректному обращению с информацией, получаемой в ходе диагностических и рефлексивных мероприятий.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Практическая апробация программы «Неделя психологии: познай себя» осуществлена с 14 по 20 апреля 2026 года на базе государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Воронежский авиационный техникум имени В.П. Чкалова».

Проведение Недели психологии было организовано на основании приказа ГБПОУ ВО «ВАТ имени В.П. Чкалова» от 14.04.2026 №39 «Об организации и проведении недели психологии». Приказом определены сроки проведения – 14–20 апреля 2026 года, целевой контингент – обучающиеся первого и второго курсов(количество участников – 176 человек), утвержден план мероприятий и определены ответственные лица.

Практическая апробация осуществлялась в реальных условиях образовательной организации среднего профессионального образования и включала проведение комплекса психологических мероприятий, объединенных общей тематикой программы.

В соответствии с утвержденным планом были реализованы:

1. Психологическое занятие «Секреты общения»;
2. Психологическое занятие «Я сильнее своих эмоций»;
3. Занятие с элементами тренинга «Как справляться со сложными
4. Ситуациями и интенсивными эмоциями?»;
5. Кураторский час «Главней всего погода в группе»;
6. Занятие с элементами тренинга «Границы, уважение и ответственность»;
7. Беседа «Самовоспитание: через поступок к характеру»;
8. Практикум по психологии «Психологические ресурсы личности».

Мероприятия были ориентированы прежде всего на обучающихся первого курса, что соответствует приказу образовательной организации. Основными направлениями практической работы стали развитие навыков общения, формирование конструктивного взаимодействия, освоение способов совладания с жизненными ситуациями и интенсивными эмоциональными состояниями, развитие личностных ресурсов и формирование благоприятного социально-психологического климата.

Разработчиками и ведущими мероприятий являлись студенты 3 курса факультета философии и психологии федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Воронежский государственный университет»: Веневцева Д.А., Гайдук С.М., Дубовая С.Ф., Коломыцева Е.А., Мурашко Е.В., Небольсина В.В. Факт разработки программы указан во внешней рецензии.

В реализации и организационном сопровождении отдельных мероприятий участвовали педагог-психолог образовательной организации, кураторы учебных групп, представители администрации учреждения.

Практическая апробация включала не только непосредственное проведение мероприятий, но и подготовительный и аналитический этапы. В соответствии с программой подготовительный этап предусматривал разработку плана, подготовку презентаций и раздаточных материалов, согласование организационных условий и информирование участников. После завершения основного этапа предусматривались сбор обратной связи, анализ эффективности мероприятий, подготовка итогового отчета и планирование дальнейшей работы.

Практическая апробация показала возможность реализации программы в условиях профессиональной образовательной организации и подтвердила ее практическую направленность. Программа сочетает психологическое просвещение с профилактической и развивающей работой, включает тренинговые технологии, диагностический инструментарий, арт-терапевтические приемы и интерактивные методы.

Содержательная структура программы обеспечивает последовательное обращение к четырем взаимосвязанным направлениям: развитию навыков общения и профилактике конфликтов; управлению эмоциями и развитию стрессоустойчивости; самопознанию и актуализации личностных ресурсов; нравственному воспитанию и самовоспитанию.

Внешняя рецензия подтверждает практическую значимость программы, ее методическую обоснованность и возможность адаптации для использования в других образовательных организациях, работающих с молодежью на этапе первичной профессиональной социализации.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ.

Проект «Неделя психологии: познай себя» разработан авторским коллективом студентов 3 курса факультета философии и психологии

Воронежского государственного университета. Авторство разработчиков, включая разработку содержания программы, подготовку сценариев и методических материалов, подбор упражнений и психологического инструментария, а также непосредственное проведение мероприятий, подтверждено внешней рецензией на программу.

При разработке проекта использовались научные и методические источники по гуманистической, возрастной, когнитивной и системной психологии, а также труды в области культурно-исторического и деятельностного подходов. Обращение к положениям и концепциям А. Маслоу, К. Роджерса, Д. Б. Эльконина, Э. Эриксона, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, А. Бека, Дж. Келли, Ф. Перлза, Б. Ф. Ломова и Д. Колба сопровождается ссылками на соответствующие источники в тексте проекта.

В проекте приведен список использованных источников, включающий научные труды и методические материалы, положения которых использованы при теоретическом и методическом обосновании программы.

Содержание практических мероприятий, сценарии, структура программы, комплекс упражнений, организационные решения и методические материалы разработаны авторским коллективом в рамках настоящего проекта. Использование идей, научных положений и диагностического инструментария сторонних авторов осуществляется с указанием соответствующих источников. Таким образом, проект предусматривает разграничение авторских разработок и заимствованных научных и методических положений, а также соблюдение требований академической добросовестности и корректного оформления заимствований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек А. Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / пер. с англ. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 336 с.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь. – 5-е изд., испр. – Москва : Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. Гришина Н. В. Психология конфликта. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 544 с.
4. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. Н., Шарай В. Б. Тест дифференциальной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – № 6. – С. 141–145.
5. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 368 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва : Смысл : Academia, 2004. – 345 с.
7. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – Москва : Наука, 1984. – 444 с.

8. Маслоу А. Мотивация и личность. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.
9. Музыченко Г. Ф. Проективная методика «Несуществующее животное» : руководство и результаты психодиагностического исследования взрослых пациентов с различными расстройствами эмоционально-личностной сферы. – Москва : Когито-Центр, 2022. – 556 с.
10. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – Москва : Смысл, 2023. – 367 с.
11. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / пер. с англ. М. Злотника. – Москва : Эксмо-Пресс, 2001. – 414 с.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 720 с.
13. Холл Н. Методика диагностики эмоционального интеллекта // Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2002. – С. 57–59.
14. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – Москва : Педагогика, 1989. – 560 с.
15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. – Москва : Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. – 341 с.
16. Kolb D. A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. – Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1984. – 256 p.
17. Kuhn M. H., McPartland T. S. An Empirical Investigation of Self-Attitudes // American Sociological Review. – 1954. – Vol. 19, № 1. – P. 68–76.