

Номинация:

Номинация 2. «Студенческие инициативы»

Название программы:

«Равный – равному: студенческая мастерская психологического просвещения как лаборатория психологических событий»

Авторский коллектив:

Макарова Юлия Александровна (магистрант, координатор спикеров-волонтеров, руководитель мастерской, сотрудник психологической службы)

Казанчанц Анжелика Андреевна (магистрант, координатор диагностического блока и обучающего модуля, сотрудник психологической службы)

Под научно-методическим руководством сотрудников Психологической службы ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

Место работы (полное название организации):

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Психологическая служба департамента по социальной и воспитательной работе

Контактное лицо: Езин Владислав Сергеевич, Руководитель психологической службы департамента по социальной и воспитательной работе

Электронная почта: ezin95@mail.ru

Телефон: + 79780259562

Дата подачи заявки: 31 августа 2026 г.

Подписи авторов:

_____/Макарова Ю.А./

_____/Казанчанц А.А./

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная система высшего образования сталкивается с вызовом: традиционные формы психологического просвещения (лекции, консультации) не обеспечивают достаточного охвата студенческой аудитории и не формируют устойчивых практических навыков совладания с трудностями. Студенты 1-4 курсов испытывают хронический стресс в период сессий, трудности с самоорганизацией и тайм-менеджментом, коммуникативные барьеры, неуверенность в себе, эмоциональное выгорание и проблемы адаптации к вузовской среде.

При этом именно **студенческие инициативы** обладают наибольшим потенциалом воздействия на молодёжную среду благодаря высокому уровню доверия, релевантности контента и вовлекающему формату «равный – равному». Однако для того, чтобы такие инициативы были психологически грамотными, безопасными и системными, необходима специальная подготовка студентов-организаторов.

Настоящая программа решает эту задачу, выстраивая **полный цикл**:

- **диагностика** актуальных проблем студенческой среды;
- **обучение** группы спикеров-волонтеров (15 человек) в формате систематической мастерской;
- **разработка** содержания всех дней Недели психологии под супервизией педагогов-психологов;
- **проведение** Недели психологии силами обученных студентов в формате интерактивных лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов;
- **рефлексия и тиражирование** опыта.

Программа обеспечивает **преемственность**: каждый год новая группа студентов проходит подготовку и проводит Неделю психологии, что создаёт устойчивую традицию и кадровый резерв для Психологической службы Университета.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Целевая группа (участники Недели психологии):

Студенты 1-4 курсов всех направлений подготовки ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» (охват всех дней Недели – **не менее 350 человек**). Особое внимание уделяется первокурсникам и студентам, испытывающим трудности адаптации.

Группа спикеров-волонтеров (активные студенты):

15 студентов, которые проходят полный курс подготовки в мастерской (сентябрь-декабрь 2025 г.) и затем выступают в ролях:

- разработчиков диагностического инструментария;

- авторов и ведущих мини-лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов;
- модераторов и фасилитаторов групповых обсуждений;
- координаторов логистики, регистрации и волонтерского сопровождения.

Супервизоры:

- Червяковская Олеся Михайловна, педагог-психолог Психологической службы КФУ;
- Маричева Анастасия Викторовна, педагог-психолог Психологической службы КФУ.

Супервизоры курируют каждый этап подготовки, принимают защиту проектных заданий, обеспечивают психологическую безопасность мероприятий и присутствуют на Неделе психологии.

3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Сформировать устойчивую студенческую команду спикеров-волонтеров (15 человек), владеющую навыками диагностики, проектирования и проведения психологических мероприятий, и на этой основе разработать и реализовать Неделю психологии в вузе, включающую серию практико-ориентированных лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов.

Задачи:

1. Провести диагностическое исследование актуальных психологических проблем студенческой среды (сентябрь 2025 г.).
2. Сформировать группу спикеров-волонтеров из 15 студентов и обучить их в рамках систематической мастерской (сентябрь–декабрь 2025 г., 64 академических часа) основам:
 - фасилитации и модерации групповой работы;
 - психологической безопасности и этики;
 - разработки и проведения мини-лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов;
 - сбора и анализа обратной связи.
3. Разработать под супервизией педагогов-психологов **полный сценарий Недели психологии** (5 дней, 26 академических часов), включая:
 - тематику и содержание каждого дня;
 - конспекты всех мероприятий (лекций, мастер-классов, воркшопов, тренингов);
 - диагностический инструментарий (входная и итоговая диагностика).
4. Организовать материально-техническое и информационное обеспечение всех мероприятий Недели.
5. Провести Неделю психологии с охватом не менее 350 участников.

6. Собрать обратную связь, измерить динамику психологического состояния участников (до и после), проанализировать эффективность программы.

7. Подготовить электронный сборник сценариев и методических материалов для тиражирования формата в других вузах.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа базируется на следующих теоретических подходах:

Деятельностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) – развитие личности через активное участие и совместную деятельность.

Когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис) – изменение дезадаптивных мыслей и поведенческих паттернов через упражнения и рефлекссию.

Теория стресса и совладания (Р. Лазарус, С. Хобфолл) – формирование ресурсных стратегий поведения.

Теория самоэффективности (А. Бандура) – повышение уверенности через успешный опыт выполнения заданий.

Игровые и интерактивные методы в психологии – использование ролевых игр, моделирования ситуаций, групповых упражнений как формы активного обучения, способствующей эмоциональному вовлечению и лучшему усвоению.

Принципы обучения взрослых (андрагогика) – практико-ориентированность, опора на опыт участников, рефлексия.

В подготовке спикеров-волонтеров используются дискуссии, ролевые игры, упражнения на эмпатию, микро-преподавание (каждый участник пробует себя в роли ведущего). Задания строятся на принципах проблемного обучения, командного взаимодействия и творческой самореализации.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общая продолжительность: сентябрь 2025 г. – май 2026 г. (с перерывом между этапами).

Общее количество академических часов: 90 ак. ч., в том числе:

Мастерская для спикеров-волонтеров – 64 ак. ч. (16 встреч по 4 ак. ч., еженедельно по четвергам, сентябрь-декабрь 2025 г.).

Неделя психологии – 26 ак. ч. (5 дней по 4-6 ак. ч., 18-22 мая 2026 г.).

Календарный план-график мастерской (четверги, 4 ак. ч. / 3 астр. ч.):

Месяц	Мероприятие	Содержание
Сентябрь	Встреча 1	Организационно-диагностический этап. Вводное занятие. Знакомство с программой мастерской. Проведение опроса

Месяц	Мероприятие	Содержание
		среди студентов для выявления актуальных проблем. Обработка первичных данных, выделение ТОП-6 тем.
	Встреча 2	Анализ результатов диагностики. Презентация и обсуждение ТОП-тем. Формирование рабочих групп по тематическим направлениям. Введение в основы фасилитации и психологической безопасности.
Октябрь	Встреча 3	Проектирование содержания. Разработка структуры мини-лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов по каждой теме. Супервизия педагогов-психологов.
	Встреча 4	Разработка мини-лекций (теория). Каждый участник готовит 15-минутный фрагмент лекции по своей теме. Взаимное рецензирование.
	Встреча 5	Разработка мастер-классов (практика). Проектирование интерактивных упражнений. Апробация в малых группах.
	Встреча 6	Разработка тренинговых модулей. Структура тренинга, упражнения на разогрев, основная часть, рефлексия. Супервизия.
Ноябрь	Встреча 7	Защита проектных заданий (лекции). Каждый участник представляет готовую мини-лекцию. Педагоги-психологи и группа дают обратную связь.
	Встреча 8	Защита проектных заданий (мастер-классы). Презентация и пробное проведение фрагментов мастер-классов.
	Встреча 9	Защита проектных заданий (тренинги). Презентация тренинговых программ.
	Встреча 10	Интеграция. Сборка всех элементов в единый сценарий Недели психологии. Распределение ролей и ведущих по дням.
Декабрь	Встреча 11	Углублённая разработка тренинговых программ. Подбор ролевых игр, кейсов, отработка навыков фасилитации групповых дискуссий.
	Встреча 12	Репетиция тренингов и воркшопов. Проведение в малых группах с получением обратной связи от супервизоров и коллег.
	Встреча 13	Пробный прогон одного полного дня Недели (лекция + тренинг) с участием волонтеров. Хронометраж, корректировка.

Месяц	Мероприятие	Содержание
	Встреча 14	Подготовка диагностического инструментария. Разработка анкет входной и итоговой диагностики, бланков обратной связи.
	Встреча 15	Организационный блок. Логистика, расписание, информационное сопровождение, реквизит. Утверждение финального плана Недели.
	Встреча 16	Итоговая репетиция и защита. Полный прогон всех дней Недели (в сокращённом формате). Защита программы перед супервизорами. Получение допуска к проведению.

Неделя психологии (18-22 мая 2026 г., 26 ак. ч.):

День	Формат	Ак. часы
День 1 (18.05)	Открытие. Анонсы. Регистрация. Психологическая разминка.	4
День 2 (19.05)	Параллельные мини-лекции и мастер-классы по 6 темам.	6
День 3 (20.05)	Углублённые тренинги и воркшопы по 6 темам (продолжение).	6
День 4 (21.05)	Круглые столы, «Открытая гостиная».	4
День 5 (22.05)	Заккрытие. Подведение итогов. Награждение. Рефлексия.	6
Итого		26

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Сформирована устойчивая студенческая команда спикеров-волонтеров (15 человек), владеющая навыками диагностики, проектирования и проведения психологических мероприятий.
2. Проведена Неделя психологии с охватом не менее **350 студентов** (суммарно за все дни).
3. У участников Недели психологии (посетивших не менее двух мероприятий) зафиксировано снижение уровня тревожности (по шкале Спилбергера) не менее чем на 10% и повышение субъективного благополучия (по шкале SWLS) не менее чем на 0,5 балла.
4. Не менее 80% участников отметят приобретение конкретных полезных навыков.

5. Подготовлен и опубликован **электронный сборник** сценариев всех дней Недели психологии, конспектами лекций, мастер-классов, воркшопов и тренингов для тиражирования в других вузах.
6. Каждый из 15 спикеров-волонтеров защищает **индивидуальный проект** (разработанное мероприятие) и получает сертификат о прохождении мастерской.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерий	Способ оценки	Планируемый показатель
Общий охват участников	Подсчёт зарегистрировавшихся	≥ 150 человек
Удовлетворённость (средняя)	Анкета (5-балльная шкала)	$\geq 4,5$
Динамика тревожности	Опросник Спилбергера (до/после)	снижение $\geq 10\%$
Динамика благополучия	Шкала SWLS (до/после)	рост $\geq 0,5$ балла
Самооценка навыков	Анкета самооценки	$\geq 80\%$ отметят улучшение
Качество проектных заданий спикеров-волонтеров	Защита перед супервизорами (оценка по 5-балльной шкале)	средний балл ≥ 4

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ (5 дней, 26 ак. ч.)

День	Тема / Мероприятие	Форма	Ак. часы	Ответственные студенты
День 1 (18.05)	Открытие Недели. Анонс всех мероприятий. Психологическая разминка «Круг эмоций». Выдача буклетов.	Открытое мероприятие в холле	4	Макарова Ю., Казачанц А.
День 2 (19.05)	Базовые навыки. 6 параллельных интерактивных мини-лекций + мастер-классов по темам: стресс, тайм-менеджмент, коммуникация, уверенность, выгорание, адаптация.	Лекции с практическими упражнениями (по 60 мин)	6	15 спикеров-волонтеров (по 2–3 на тему)
День 3	Углублённая практика. 6	Тренинги,	6	

День	Тема / Мероприятие	Форма	Ак. часы	Ответственные студенты
(20.05)	параллельных тренингов/воркшопов по тем же темам с интенсивной отработкой навыков (ролевые игры, кейсы, техники).	воркшопы (по 90 мин)		15 спикеров-волонтеров
День 4 (21.05)	Рефлексия и обмен опытом. Круглые столы «Что я забрал с собой», «Идеи для следующих Недель». Открытая гостиная с чаем и свободным общением.	Групповые дискуссии, неформальное общение	4	2–3 модератора + все желающие
День 5 (22.05)	Заккрытие Недели. Подведение итогов. Вручение сертификатов. Презентация сборника. Рефлексия.	Торжественное мероприятие	6	Вся команда
Итого			26	

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9.1. Содержание мастерской для спикеров-волонтеров (64 ак. ч.)

Мастерская построена как **проектный семинар**, где каждый этап завершается конкретным продуктом, который защищается перед супервизорами и группой.

Модуль 1. Диагностический (встречи 1-2, 8 ак. ч.)

Встреча 1. Вводное занятие. Знакомство с целями и форматом мастерской. Правила работы в группе. Проведение опроса среди студентов (анкета «Актуальные психологические трудности студентов»). Первичная обработка данных.

Встреча 2. Презентация результатов опроса. Выделение ТОП-6 проблем (стресс, тайм-менеджмент, коммуникация, уверенность, выгорание, адаптация). Формирование 6 рабочих групп по 2–3 человека. Введение в основы фасилитации и психологической безопасности (этика, границы, работа с группой).

Модуль 2. Проектировочный (встречи 3-6, 16 ак. ч.)

Встреча 3. Разработка структуры мини-лекции, мастер-класса, воркшопа и тренинга. Критерии качества. Супервизия содержания по каждой теме.

Встреча 4. Работа над мини-лекциями: отбор теории, адаптация для студенческой аудитории, создание презентаций. Взаимное рецензирование.

Встреча 5. Работа над мастер-классами: проектирование интерактивных упражнений, отработка техник (дыхательные практики, матрица Эйзенхауэра, активное слушание, поза уверенности, арт-разрядка, карта кампуса). Апробация в парах.

Встреча 6. Работа над тренинговыми модулями: структура (разогрев – основная часть – рефлексия), подбор упражнений, временной регламент. Супервизия.

Модуль 3. Защита проектов (встречи 7-9, 12 ак. ч.)

Встреча 7. Защита мини-лекций. Каждый участник представляет 15-минутный фрагмент. Педагоги-психологи и группа дают обратную связь. Корректировка.

Встреча 8. Защита мастер-классов. Презентация и пробное проведение фрагментов (20-25 мин). Оценка по критериям: интерактивность, практическая польза, вовлечённость.

Встреча 9. Защита тренингов. Презентация полной структуры тренинга с демонстрацией 2-3 ключевых упражнений. Оценка.

Модуль 4. Интеграция и углублённая подготовка тренингов (встречи 10-13, 16 ак. ч.)

Встреча 10. Сборка всех элементов в единый сценарий Недели психологии. Распределение ролей и ведущих по дням. Согласование логистики.

Встреча 11. Углублённая разработка тренинговых программ: подбор ролевых игр, кейсов, отработка навыков фасилитации групповых дискуссий.

Встреча 12. Репетиция тренингов и воркшопов в малых группах с получением обратной связи от супервизоров и коллег.

Встреча 13. Пробный прогон одного полного дня Недели психологии (лекция + тренинг) с участием волонтеров. Хронометраж, корректировка.

Модуль 5. Диагностика и логистика (встречи 14-15, 8 ак. ч.)

Встреча 14. Разработка диагностического инструментария: анкета входной диагностики (опросник Спилбергера, SWLS, вопросы о студенческих трудностях), анкета итоговой диагностики, бланки обратной связи.

Встреча 15. Организационный блок: утверждение расписания, информационное сопровождение (группа ВКонтакте, телеграм-канал), подготовка реквизита (бейджики, сертификаты, призы). Распределение обязанностей на Неделе психологии.

Модуль 6. Итоговая защита (встреча 16, 4 ак. ч.)

Встреча 16. Полный прогон всех дней Недели психологии в сокращённом формате. Защита программы перед супервизорами. Получение допуска к проведению. Рефлексия: что было самым сложным, что удалось, какие навыки приобрели.

9.2. Содержание Недели психологии (26 ак. ч.)

День 1. Открытие Недели психологии (4 ак. ч.)

Формат: открытое мероприятие в холле университета.

Ведущие: Макарова Ю.А., Казанчанц А.А.

Программа:

Приветственное слово от Психологической службы.

Представление студенческой команды спикеров-волонтеров (15 человек).

Анонс всех мероприятий Недели психологии.

Психологическая игра-разминка «Круг эмоций» – участники встают в круг и называют эмоцию, которую они приносят с собой в этот день, затем передают её жестом.

Выдача буклетов с расписанием Недели и контактами психологической службы.

День 2. Базовые навыки: мини-лекции и мастер-классы (6 ак. ч.)

Формат: 6 параллельных интерактивных занятий (по 60 минут), которые проходят в разных аудиториях. Участники могут посетить любые по выбору.

Ведущие – спикеры-волонтеры (по 2 человека на тему).

Темы:

1. «Как победить тревогу за 5 минут» – дыхательные и телесные техники (дыхательный квадрат, прогрессивная мышечная релаксация).
2. «Тайм-менеджмент для студентов» – матрица Эйзенхауэра и помидорная техника (метод Франческо Чирилло).
3. «Бесконфликтное общение» – активное слушание и Я-сообщения.
4. «Прокачка уверенности» – поза, голос, аргументация, дневник побед.
5. «Как не выгореть за семестр» – ресурсный подход, арт-разрядка, переключение.
6. «Секреты адаптации» – карта кампуса, контакты служб, советы бывалых.

Каждый мастер-класс включает теоретический блок (10-15 мин) и практические упражнения (30-40 мин). Участники получают памятки.

День 3. Углублённая практика: тренинги и воркшопы (6 ак. ч.)

Формат: 6 параллельных тренингов (по 90 минут), которые являются логическим продолжением мастер-классов Дня 2. Участники выбирают один углублённый тренинг по наиболее актуальной теме.

Темы тренингов:

1. **«Антистресс-практикум»** – отработка дыхательных техник, прогрессивной мышечной релаксации, когнитивного переструктурирования (техника «Позитивное переформулирование»).
2. **«Тайм-менеджмент в действии»** – разбор реальных учебных ситуаций, составление недельного плана, техники борьбы с прокрастинацией (метод «швейцарского сыра», «съешь лягушку»).
3. **«Мастерская общения»** – ролевые игры на отработку активного слушания, Я-сообщений, навыков конструктивного отказа.
4. **«Тренинг уверенного поведения»** – упражнения на позу, голос, аргументацию, работа с ограничивающими убеждениями.
5. **«Ресурсный тренинг: как не выгореть»** – арт-терапевтические техники, составление личного ресурсного плана, практики переключения.
6. **«Адаптационный воркшоп»** – интерактивная карта кампуса, решение кейсов первокурсника, обмен лайфхаками.

Каждый тренинг завершается выдачей памятки и мини-анкетой обратной связи.

День 4. Пост-практика: круглые столы и «Открытая гостиная» (4 ак. ч.)

Круглый стол 1 (параллельно): «Что я забрал с собой» – обсуждение впечатлений и применённых навыков.

Круглый стол 2 (параллельно): «Идеи для следующих Недель» – сбор предложений от студентов.

Вечер: «Открытая гостиная» в холле с чаем, настольными играми и свободным общением, где студенты могут задать вопросы психологам в неофициальной обстановке.

День 5. Закрытие Недели (6 ак. ч.)

Подведение итогов – объявление наиболее активных участников, вручение призов.

Вручение сертификатов участникам всех активностей.

Презентация электронного сборника сценариев всех дней Недели психологии (размещается в открытом доступе).

Рефлексия – желающие высказываются о том, что изменилось в их восприятии психологии.

Заключительное слово супервизоров.

9.3. Примеры методических материалов

Пример анкеты входной диагностики (фрагмент):

Анкета «Актуальные психологические трудности студентов»

Инструкция: Оцените, насколько следующие проблемы актуальны для вас лично (от 1 – «совсем не актуально» до 5 – «очень актуально»).

1. Трудности с управлением временем, прокрастинация.
2. Высокий уровень тревоги перед экзаменами и дедлайнами.
3. Конфликты в общении с одногруппниками или преподавателями.
4. Неуверенность в себе, страх публичных выступлений.
5. Чувство усталости, эмоциональное выгорание.
6. Трудности адаптации к вузовской среде (для первокурсников).
7. Другое (укажите): _____.

Далее следуют опросники Спилбергера и SWLS.

Пример плана мероприятия (мастер-класс «Тайм-менеджмент для студентов»):

Время	Этап	Содержание	Материалы
0–5 мин	Введение	Приветствие, постановка цели, разогрев («Как я обычно планирую своё время?» — обсуждение в парах)	—
5–15 мин	Теория	Матрица Эйзенхауэра: 4 квадранта, критерии важности и срочности. Помидорная техника: 25 минут работы + 5 минут отдыха.	Презентация, карточки
15–35 мин	Практика 1	Работа с карточками дел: распределить 15 типичных студенческих дел по квадрантам. Обсуждение ошибок.	Карточки с делами, флипчарт
35–50 мин	Практика 2	Составить список дел на завтра, разбив каждое на подзадачи по «помидорной» технике. Работа в парах.	Бланки, песочные часы
50–60 мин	Рефлексия	Что было самым полезным? Что возьмёте в повседневную жизнь? Выдача памятки.	Памятка «Как перестать откладывать и начать делать»

Пример тренингового упражнения (фрагмент из тренинга «Уверенность и самооценка»):

Упражнение «Техника "Я могу"» (15 мин)

Цель: тренировка позитивного самовнушения через логическую аргументацию.

Инструкция: Ведущий раздаёт карточки с типичными «страшными» студенческими ситуациями (ответ на экзамене, выступление на конференции, вопрос преподавателю, знакомство с новыми одногруппниками). Участник вытягивает карточку и вслух проговаривает: **«Я могу это сделать, потому что...»** — и заканчивает фразу конкретным аргументом (например, «...потому

что я готовился», «...потому что я уже делал это»). Команда помогает друг другу подобрать аргументы.

Обсуждение: Как изменилось ваше состояние после проговаривания? Какие аргументы оказались самыми сильными?

**9.4. Лист защиты проекта (для каждого из 15 спикеров-волонтеров)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» Психологическая служба**

ЛИСТ ЗАЩИТЫ ПРОЕКТНОГО ЗАДАНИЯ

Спикер-волонтер: _____

Тема проекта: _____

Форма мероприятия

(лекция / мастер-класс / тренинг / воркшоп): _____

Дата защиты: _____

Супервизоры (педагоги-психологи): Червяковская О.М., Маричева А.В.

Критерий оценки	Макс. балл	Оценка супервизора	Оценка группы (средняя)	Итоговая оценка
1. Соответствие содержания заявленной теме и актуальным проблемам студентов	5			
2. Научно-методическая обоснованность (опора на теорию, корректность терминов)	5			
3. Практическая направленность (наличие конкретных упражнений, техник, памяток)	5			
4. Интерактивность и вовлекающий характер (для ведущего – умение удерживать внимание группы)	5			
5. Психологическая безопасность (соблюдение этических норм, добровольность, деликатность)	5			
6. Качество презентации (структурированность, наглядность, чёткость речи)	5			
ИТОГО	30			

Заключение супервизора о допуске к проведению мероприятия в рамках Недели психологии:

☐ Допущен(а) к проведению

☐ Требуется доработка (указать: _____)

Подписи: Супервизор: _____ //

Спикер-волонтер: _____ //

Дата: _____

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам:

Супервизоры – Червяковская Олеся Михайловна, Маричева Анастасия Викторовна, педагоги-психологи Психологической службы КФУ с высшим психологическим образованием, опытом групповой работы и супервизии, знаниями в области студенческой психологии. Осуществляют курацию всех этапов подготовки и присутствуют на мероприятиях Недели.

Спикеры-волонтеры – проходят полный курс мастерской (64 ак. ч.), защищают проектные задания, получают допуск к проведению мероприятий.

Перечень учебных и методических материалов:

Опросники для предварительной диагностики (Шкала тревожности Спилбергера, SWLS, анкета «Актуальные психологические трудности студентов»).

Конспекты всех мини-лекций, мастер-классов, тренингов и воркшопов.

Карточки для заданий (матрица Эйзенхауэра, карточки с делами, ситуационные задачи).

Памятки для участников (дыхательные техники, тайм-менеджмент, карта уверенности, ресурсный план).

Бланки анкет обратной связи и опросников для оценки до/после.

Презентации для мини-лекций и мастер-классов.

Электронный сборник сценариев (формируется по итогам).

Материально-техническое обеспечение:

Для мастерской: аудитория с круговой рассадкой, флипчарт, маркеры, проектор, экран, ноутбук.

Для Недели психологии: 6 аудиторий или площадок для параллельных занятий, каждая оформлена соответственно теме. Реквизит: песочные часы, карточки, стикеры, плакаты, колонки (для музыкального сопровождения).

Для регистрации и награждения: столы, бейджики, сертификаты, призы (канцелярия, сладкие призы).

Информационное обеспечение:

Группа ВКонтакте для анонсов и регистрации.

QR-коды на стендах для быстрой регистрации.

Электронная почта для вопросов и обратной связи.

Цифровые технологии:

Яндекс Формы для регистрации и сбора данных.

Онлайн-опросники (для предварительной диагностики).

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Все диагностические методики (Спилбергер, SWLS) используются с указанием авторства. Упражнения (дыхательные техники, матрица Эйзенхауэра, релаксация, техника «позитивное переформулирование», «Я-сообщения») являются общеизвестными и применяются в адаптированном виде. Все тексты заданий, сценариев мастер-классов и тренингов – оригинальные разработки студенческой команды, выполненные под супервизией педагогов-психологов. Оформление ссылок в тексте – согласно ГОСТ 7.0.5-2008.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа находится на стадии подготовки к реализации.

Пилотная апробация отдельных мастер-классов и тренингов запланирована на **ноябрь-декабрь 2025 года** с участием 25 студентов (в рамках текущей деятельности Психологической службы). Это позволит доработать содержание и формат.

Полная реализация Недели психологии запланирована на **18-22 мая 2026 года**.

После проведения будут собраны данные по охвату, удовлетворённости, динамике психологических показателей, подготовлен электронный сборник.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 262 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: Аспект Пресс, 2010. – 368 с.
4. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
5. Бек А. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. – М.: Эксмо, 2006. – 288 с.
6. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2009. – 528 с.
8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1982-1984.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
11. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2008. – 544 с.
12. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
13. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 168 с.
14. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
15. Ильин Е.П. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
16. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.

- 17.Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
- 18.Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
- 19.Конопкин О.А. (ред.) Психическая саморегуляция. – М.: Просвещение, 1983. – 176 с.
- 20.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
- 21.Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2003. – 256 с.
- 22.Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. – М.: Институт практической психологии, 1997. – 384 с.
- 23.Лисовский В.Т. Социология молодёжи. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996. – 460 с.
- 24.Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2010. – 592 с.
- 25.Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
- 26.Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
- 27.Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эксмо-Пресс, 2001. – 640 с.
- 28.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Владос, 1998. – 384 с.
- 29.Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
- 30.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
- 31.Спилбергер Ч.Д. Концепция тревоги и методы её измерения // Тревога и тревожность. – СПб.: Питер, 2001. – С. 68-82.
- 32.Хобфолл С.Э. Стресс, культура и сообщество. – М.: Смысл, 2002. – 288 с.
- 33.Хрящева Н.Ю. (ред.) Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2006. – 256 с.
- 34.Ялом И. Дар психотерапии. – М.: Эксмо, 2015. – 352 с.
- 35.Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М.: Смысл, 2001. – 368 с.

ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ

- 36.Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 18.08.2026).
- 37.Психологическая служба в системе высшего образования: методические рекомендации / ФРЦ психологической службы в системе высшего образования РАО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.svf.ru> (дата обращения: 18.08.2026).
- 38.Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования РАО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.svf.ru> (дата обращения: 18.08.2026).