

Номинация: Психологическое благополучие

Название программы: «Дорогами клинической психологии»

Авторского коллектив в составе:

1. Досаевой Руфины Наримановны
2. Костиной Ларисы Александровны
3. Бочарниковой Натальи Анатольевны
4. Смахтиной Татьяны Александровны
5. Дорфман Светланы Вячеславовны
6. Куликовой Александры Станиславовны
7. Рожковой Анастасии Викторовны
8. Гавриловой Юлии Александровны

Место работы: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Астраханский государственный медицинский университет»

Должности:

Костина Лариса Александровна – заведующий кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент, Заслуженный работник Высшей школы РФ

Досаева Руфина Наримановна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.;

Бочарникова Наталья Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н.;

Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.;

Дорфман Светлана Вячеславовна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.пед.н.;

Куликова Александра Станиславовна – старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России;

Рожкова Анастасия Викторовна – ассистент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России;

Гаврилова Юлия Александровна, методист кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России.

Контактная информация: Досаева Руфина Наримановна
dosaeva_rufina@mail.ru, номер телефона 89276639063

1. Обоснование практической актуальности

Актуальность программы обусловлена нарастающим запросом общества на сохранение психологического благополучия в условиях хронического стресса, информационной перегрузки и роста психосоматических и тревожно-депрессивных состояний среди всех возрастных групп.

Современные исследования показывают увеличение числа лиц с субклиническими проявлениями дистресса: повышенная тревожность, нарушение сна, эмоциональное выгорание, трудности саморегуляции. При этом значительная часть населения не связывает эти состояния с рисками для психологического благополучия и не владеет профилактическими стратегиями. Программа «Дорогами клинической психологии» заполняет этот пробел, перенося знания из области клинической психологии в доступную просветительскую и тренинговую форму.

Психологическое благополучие традиционно рассматривается как позитивное функционирование, включающее самопринятие, автономию, управление средой, наличие целей и личностный рост. Однако в реальной практике профилактика часто подменяется реагированием на уже возникшие проблемы. Неделя психологии в формате «Дорогами клинической психологии» предлагает системную профилактику: выявление факторов риска (психосоматические паттерны, неконструктивные защиты, когнитивные искажения); укрепление факторов благополучия (осознанность, гибкость мышления, эмпатия, навыки самоподдержки).

Многие студенты в вузе избегают обращаться к специалистам из-за страха диагноза, недоверия или недостатка информации о норме и патологии. Тематическая неделя с акцентом на клиническую психологию в позитивном ключе («дороги» как направления развития, понимания, восстановления) способствует устранению отрицательных стереотипов, связанных с определенными эмоциональными состояниями, заболеваниями. Участники получают знание о том, что обращение к психологу — не признак «ненормальности», а ответственный шаг в поддержании своего психологического благополучия.

Формат «недели» предполагает чередование форм и методов работы: лекции-кейсы, тренинговые занятия, мастерские по саморегуляции, психологические игры на понимание защитных механизмов и ресурсных состояний, музыкальная терапия, что в целом создает опыт здорового реагирования и рефлексии в безопасной среде; формирует установку на отношение к своему психологическому состоянию.

Программа органично вписывается в задачи создания здоровьесберегающей среды. Она опирается на доказательную базу клинической психологии: нейробиологию стресса, психосоматику, теорию привязанности, когнитивно-поведенческие модели. Это повышает доверие к программе у профессионального сообщества и обеспечивает измеримые результаты в улучшении показателей благополучия (снижение уровня

тревоги, повышение самооэффективности, мотивации к обучению, улучшение эмоциональной регуляции, успешной социальной адаптации).

Программа адаптируется под студентов, иностранных студентов, будущих абитуриентов. Например, для студентов — программа строится с учетом их актуальных стрессоров: академическая перегрузка, экзаменационная тревога, эмоциональное выгорание (особенно у студентов-медиков), совмещение учебы с работой, неопределенность профессионального будущего. профилактика эмоционального выгорания через понимание алекситимии и психосоматических рисков. Для иностранных студентов ключевыми факторами адаптации являются языковой барьер, культурный шок, социальная изоляция, стигма в родной культуре по отношению к психологической помощи, а также незнание российских ресурсов поддержки. Для будущих абитуриентов программа адаптируется под их возраст (16–18 лет), специфические стрессоры (ЕГЭ/вступительные экзамены, выбор профессии, давление родителей, перфекционизм) и ограниченное время контакта (они не являются студентами вуза, поэтому участвуют в рамках дней открытых дверей или профориентационных мероприятий).

Программа «Дорогами клинической психологии» решает проблему разрыва между клиничко-психологическим знанием и повседневными практиками сохранения благополучия. Она переводит сложные понятия (адаптация, копинг-ресурсы, психологические защиты, нормативный кризис) в язык действий, доступных каждому.

Реализация программы недели психологии «Дорогами клинической психологии» обеспечивает не повышение теоретической информированности, а реальное укрепление психологического здоровья, способствуя формированию устойчивого психологического благополучия в повседневный жизненный уклад участников.

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Участники программы: школьники старших классов, студенты и иностранные студенты

1. Школьники старших классов (16–18 лет)

Старшеклассники — это особая возрастная группа, находящаяся на пороге взрослой жизни. Их участие в программе «Дорогами клинической психологии» обусловлено высоким уровнем стресса, связанного с завершением школьного обучения, сдачей государственных экзаменов (ЕГЭ/ОГЭ) и выбором профессионального пути. Ведущей психологической особенностью этого возраста является сочетание максимализма, перфекционизма и одновременно неустойчивой самооценки. Многие старшеклассники живут в режиме хронического недосыпания и эмоционального перенапряжения, поскольку совмещают школьные занятия с репетиторами, подготовкой к экзаменам и дополнительными курсами.

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется высокой тревожностью, которая может принимать форму генерализованной тревоги или панических реакций накануне контрольных и экзаменов. Часто наблюдается катастрофизация — склонность преувеличивать последствия неудач («если я не сдам на 90 баллов, моя жизнь закончена»). Многие школьники демонстрируют

невротический перфекционизм: они требуют от себя идеальных результатов, не позволяя себе права на ошибку. При этом реальные навыки саморегуляции у большинства старшеклассников развиты слабо — они не умеют распознавать первые признаки стресса, не владеют техниками заземления или дыхательными практиками.

В рамках программы недели психологии старшеклассники нуждаются в трёх ключевых вещах. Во-первых, в нормализации их состояния: они должны услышать, что тревога перед экзаменами — это не слабость и не патология, а нормальная физиологическая реакция организма на нагрузку. Во-вторых, в получении конкретных, простых и быстрых техник саморегуляции, которые можно применять прямо перед экзаменом или во время стрессовой ситуации. В-третьих, в формировании реалистичных ожиданий от студенческой жизни, чтобы снизить риск разочарования на первом курсе.

2. Студенты (17–25 лет)

Студенческая аудитория является основной целевой группой программы. Это молодые люди, находящиеся в периоде поздней юности — ранней взрослости, для которого характерны задачи профессионального самоопределения, отделения от родительской семьи, построения близких отношений и формирования устойчивой идентичности. Однако образовательная среда высшего учебного заведения создаёт дополнительные факторы риска для психологического благополучия, которые варьируются в зависимости от курса обучения.

На первых курсах (1–2 курс) доминирует адаптационный стресс. Вчерашние школьники сталкиваются с новыми требованиями: большие объёмы самостоятельной работы, непривычная система оценивания (зачёты, экзамены, модули), необходимость выстраивать отношения с преподавателями и новым социальным окружением. Для иногородних студентов добавляется фактор жизни в общежитии и разлуки с семьёй. На этом этапе часто возникают тревожные расстройства, нарушения сна и пищевого поведения, а также синдром самозванца — ощущение, что тебя случайно зачислили и скоро все узнают, что ты «ничего не знаешь».

На средних курсах (2–3 курс) нарастает учебная нагрузка, многие студенты начинают совмещать учёбу с работой. Возникает риск эмоционального выгорания, которое проявляется хронической усталостью, цинизмом по отношению к учёбе, снижением успеваемости и чувством бессмысленности происходящего. У части студентов формируются психосоматические расстройства — головные боли напряжения, гастриты, дерматиты, нарушения сердечного ритма, которые часто игнорируются или списываются на «усталость».

На старших курсах (4–5 курс в зависимости от специальности) ведущим стрессором становится неопределённость будущего. Студенты тревожатся по поводу трудоустройства, конкуренции на рынке труда, соответствия реальной работы их ожиданиям. Выпускные экзамены, защита диплома или выпускной квалификационной работы вызывают состояние предэкзаменационного стресса, сравнимого по интенсивности с тем, что переживают

старшеклассники. Особую группу риска составляют студенты-отличники и перфекционисты: они склонны к сверхконтролю, страху ошибки и депрессивным эпизодам при несовпадении ожидаемого и реального результата.

Общей характеристикой большинства студентов является алекситимия — трудность в распознавании и вербализации собственных эмоций. Многие не могут ответить на вопрос «что ты чувствуешь?», вместо этого описывая телесные симптомы или внешние обстоятельства. Кроме того, среди студентов распространена стигматизация психологической помощи: обращение к психологу воспринимается как признак «ненормальности» или слабости, особенно в медицинских, технических и «силовых» направлениях подготовки.

Студенты нуждаются в программе, которая даст им язык для описания собственных состояний, позволит отличить нормативный стресс от клинически значимых симптомов и предоставит практические инструменты для самопомощи в условиях высокой академической нагрузки. Особенно важно предложить форматы, которые не требуют длительной временной затраты — короткие тренинги, экспресс-скрининги, чек-листы и памятки, которые можно использовать в перерывах между парами.

3. Иностранные студенты (18–25 лет)

Иностранные студенты представляют собой особую, часто уязвимую категорию участников, чьи потребности в психологической поддержке значительно отличаются от потребностей российских студентов. Ключевой особенностью этой группы является переживание аккультурационного стресса — комплекса психологических и физиологических реакций, возникающих при адаптации к новой культурной среде.

Языковой барьер становится первым и самым очевидным фактором дистресса. Даже при наличии базового уровня русского языка иностранные студенты испытывают трудности с пониманием лекций, чтением учебной литературы, написанием работ и, что особенно важно, с неформальной коммуникацией — шутками, идиомами, невербальными сигналами. Это приводит к хроническому чувству напряжения, ощущению собственной некомпетентности и социальной изоляции. В медицинских вузах языковой барьер приобретает критическое значение, поскольку студентам необходимо общаться с пациентами, собирать жалобы и объяснять назначения.

Культурный шок включает в себя столкновение с непривычными нормами общения, отношением ко времени, гендерными ролями, академической этикой и иерархией. Иностранные студенты часто не понимают, почему преподаватель повысил голос, почему одноклассники не здороваются первыми или почему от них требуют инициативы, тогда как в их культуре принято строго следовать указаниям. Различия в ценностях (коллективизм против индивидуализма, отношение к авторитетам, способы выражения эмоций) создают дополнительные когнитивные и эмоциональные нагрузки.

Социальная изоляция — третий значимый фактор. Иностранные студенты часто замыкаются в землячествах (объединениях по национальному признаку), что даёт временное чувство безопасности, но замедляет интеграцию в основную среду и увеличивает дистанцию от российских студентов. Многие испытывают

одиночество, особенно в праздники, выходные и вечернее время. Для студентов, приехавших без семьи, добавляется ностальгия, тревога за близких, оставшихся на родине, и чувство вины из-за того, что они «здесь, а не там».

Особым стрессором является дискриминационный стресс — реальный или воспринимаемый. Иностранные студенты могут сталкиваться с микроагрессиями (неловкие вопросы, стереотипные высказывания), открытой неприязнью или, в отдельных случаях, с отказом в обслуживании или помощи. Даже когда дискриминация отсутствует объективно, перцепируемая (воспринимаемая) дискриминация, основанная на тревожном ожидании, может наносить серьёзный ущерб психологическому благополучию.

Культуральные особенности обращения за психологической помощью представляют отдельную проблему. Во многих странах Северной Африки (Марокко) и Южной Азии (Индия), а также в Туркменистане, Таджикистане обращение к психологу или психотерапевту стигматизировано — это воспринимается как неспособность справляться с жизнью. Иностранные студенты могут испытывать острый дистресс, но отказываться от помощи из страха осуждения (включая страх, что информация дойдёт до семьи или до посольства).

Психологические проявления у иностранных студентов могут быть как явными (панические атаки, депрессивные эпизоды), так и соматизированными — головные боли, нарушения желудочно-кишечного тракта, кожные высыпания, хроническая усталость, которые не находят органической причины. Важно понимать, что в некоторых культурах принято описывать эмоциональные страдания через телесные симптомы, и это не является симуляцией.

Иностранные студенты нуждаются в программе, которая, во-первых, нормализует их состояние: они должны узнать, что культурный шок и аккультурационный стресс — это не их личная слабость или глупость, а документированный психологический феномен, через который проходят большинство мигрантов. Во-вторых, им необходима доступная информация — краткие гайды на русском и английском (или на родном языке, если позволяет состав группы) с базовыми техниками саморегуляции, которые не требуют сложной языковой нагрузки. В-третьих, важно создать безопасное пространство, где иностранные студенты могут обсудить свои трудности без страха осуждения, с пониманием культурных особенностей. В-четвёртых, для этой группы критически важен адресный контакт с психологической службой с разъяснением, что визит к психологу не повлияет на их статус, визу и академическую успеваемость. В идеале программа включает отдельные группы поддержки для иностранных студентов или хотя бы двуязычных ведущих.

Три описанные категории участников — школьники старших классов, студенты и иностранные студенты — объединены общим дефицитом: низкой психологической грамотностью, стигматизацией обращения за помощью и недостатком практических навыков саморегуляции. Однако каждая группа имеет свою специфику. Старшеклассники находятся под давлением

предэкзаменационного стресса и перфекционизма, студенты переживают академическое выгорание и кризис профессионального самоопределения, а иностранные студенты дополнительно сталкиваются с аккультурационным стрессом, языковым барьером и культурной изоляцией. Программа «Дорогами клинической психологии» должна учитывать эти различия, предлагая гибкие форматы: для школьников — короткие интенсивные тренинги по снижению экзаменационной тревоги, для студентов — углублённые навыки саморегуляции и профилактики выгорания, для иностранных студентов — психологическую поддержку с учётом культурных особенностей и языковой доступности.

При проведении недели психологии были приглашены специалисты-практики в области клинической психологии и смежных направлений — это профессионалы, чья деятельность связана с диагностикой, коррекцией и восстановлением психического здоровья детей и взрослых. В Астраханском регионе эта группа представлена специалистами, работающими как в государственных медицинских учреждениях, так и в частной практике. Специалисты имеют высшее профильное образование (медицинское или психологическое) и владеют различными методами психотерапии и психокоррекции. По месту работы группа разделяется на специалистов государственных учреждений (поликлиники, психиатрические больницы). В рамках программы недели психологии такие специалисты могут выступать в роли консультантов, экспертов или ведущих занятий, обеспечивая профессиональное сопровождение коррекционно-развивающей работы с учётом индивидуальных особенностей участников.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы: повышение уровня психологического благополучия участников образовательной среды (школьники старших классов, студенты, иностранные студенты) через формирование психологической грамотности в области клинической психологии, развитие навыков саморегуляции и снижение стигматизации обращения за психологической помощью.

Задачи программы:

1. Сформировать у участников представление о психологическом благополучии как о динамическом состоянии.
2. Познакомить школьников старших классов, студентов и иностранных студентов с базовыми понятиями клинической психологии.
3. Проинформировать иностранных студентов (на доступном языке, с учетом культурных особенностей) о наличии и принципах работы психологической помощи на факультете клинической психологии.
4. Предоставить каждому участнику консультативную помощь, индивидуальную обратную связь в безопасной форме с конкретными рекомендациями (техники саморегуляции, ресурсы самопомощи, показания для очной консультации).
5. Обучить участников простым, научно обоснованным техникам саморегуляции, применимым в стрессовых ситуациях.
6. Сформировать у участников навык распознавания ранних телесных маркеров стресса (напряжение в плечах, учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, ком в горле) как сигнала к применению техник саморегуляции.

7. Снизить уровень алекситимии (трудности распознавания и описания эмоций) у участников через упражнения на эмоциональный словарь, телесное осознание и различение эмоций и мыслей.

8. Для иностранных студентов — дополнительно сформировать навыки совладания с аккультурационным стрессом: техники снижения культурного шока, стратегии построения межкультурной коммуникации, алгоритмы действий в ситуациях дискриминации или микроагрессии.

9. Для старшеклассников — обучить техникам снижения предэкзаменационной тревоги, включая работу с иррациональными убеждениями («катастрофизация» последствий неудачи) и навыки самоорганизации в период интенсивной подготовки.

10. Разработать и апробировать систему разновозрастных и разномодалых мероприятий в рамках недели психологии: мини-лекции, тренинги, психологические игры, скрининговые акции, «психологическая гостиная», стендовые материалы, онлайн-ресурсы.

11. Обеспечить доступность программы для всех категорий участников: для школьников старших классов (в рамках профориентационных мероприятий), для студентов (в расписании между парами), для иностранных студентов (адаптированные материалы на русском и английском языках, отдельные группы или двуязычные ведущие при необходимости).

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Программа базируется на теоретических положениях клинической психологии, психологии стресса, психологии благополучия и смежных дисциплин. Ниже приведены ключевые научные концепции, составляющие фундамент программы.

1.1. Концепция психологического благополучия (К. Рифф)

Программа опирается на многомерную модель психологического благополучия Кэрол Рифф, которая включает шесть компонентов:

Самопринятие — позитивное отношение к себе, принятие своих сильных и слабых сторон.

Позитивные отношения с другими — способность к эмпатии, доверию, близости.

Автономия — независимость, способность противостоять социальному давлению.

Управление средой — способность выбирать и создавать контексты, удовлетворяющие личные потребности.

Цель в жизни — наличие направленности и смысла.

Личностный рост — ощущение непрерывного развития.

В рамках программы мероприятия направлены на укрепление каждого из этих компонентов: тренинги саморегуляции — на управление средой и автономию, групповая работа — на позитивные отношения, просветительские блоки — на формирование целей и личностного роста.

1.2. Концепция алекситимии (П. Сифнеос, Г. Кристалл, Дж. Немиа)

Алекситимия — трудность в распознавании, вербализации и

дифференциации эмоций, а также склонность к соматизации (выражению эмоционального дистресса через телесные симптомы). Эта концепция особенно важна для программы, так как алекситимия широко распространена среди студентов (особенно медицинских специальностей) и среди представителей культур с «эмоционально сдержанным» стилем. В программу включены упражнения на развитие эмоционального словаря, различение эмоций и телесных ощущений, а также обучение тому, как называть свои чувства («я чувствую тревогу» вместо «у меня болит живот»).

1.3. Модель аккультурационного стресса (Дж. Берри)

Для иностранных студентов программа опирается на модель аккультурации Джона Берри, которая выделяет четыре стратегии адаптации в новой культуре:

Интеграция — сохранение родной культуры при активном контакте с принимающей.

Ассимиляция — отказ от родной культуры в пользу принимающей.

Сепарация — сохранение родной культуры при избегании контактов.

Маргинализация — потеря связи с обеими культурами.

Программа направлена на поддержку стратегии интеграции как наиболее благоприятной для психологического благополучия.

1.8. Концепция посттравматического роста (Р. Тедески, Л. Калхун)

Несмотря на то, что программа ориентирована на профилактику нарушений благополучия, она также опирается на идею о том, что стрессовые события (включая экзаменационный стресс, кризисы адаптации) могут становиться точками роста. Участники обучаются видеть в трудностях не только угрозу, но и возможность для развития: усиление самооффективности, изменение жизненных приоритетов, углубление отношений.

1.9. Когнитивно-поведенческие модели тревоги и депрессии (А. Бек, Д. Кларк)

В основе многих тренинговых упражнений лежит когнитивная модель: автоматические мысли (например, «я провалю экзамен», «надо мной будут смеяться», «я не справлюсь») порождают негативные эмоции и ведут к неадаптивному поведению. Участники обучаются:

выявлять автоматические мысли;

анализировать когнитивные искажения (катастрофизация, чтение мыслей, долженствование, негативный фильтр);

проводить когнитивную переоценку (поиск альтернативных, более реалистичных интерпретаций).

1.10. Телесно-ориентированные подходы к регуляции стресса (классические и современные)

Программа использует простые, доказавшие эффективность техники саморегуляции через работу с телом: диафрагмальное дыхание (восстанавливает тонус блуждающего нерва, снижает активность симпатической нервной системы), техники заземления (снижают диссоциацию при острой тревоге), прогрессивная мышечная релаксация (по Э. Джекобсону — адаптированный формат).

Методологические основания программы

Методологический уровень определяет принципы, на которых строится реализация программы.

2.1. Принцип доказательности

Все техники, упражнения и просветительские материалы, используемые в программе, имеют научное обоснование. Не используются «эзотерические» или неverified методы. Каждое мероприятие опирается на одну или несколько из перечисленных выше научных концепций.

2.2. Принцип профилактической направленности

Программа ориентирована не на коррекцию уже сформированных расстройств, а на первичную и вторичную профилактику: предупреждение нарушений психологического благополучия у условно здоровых лиц и раннее выявление начальных признаков дистресса.

2.3. Принцип возрастной и культурной адекватности

Формы, содержание и язык мероприятий адаптированы для каждой категории участников. Для школьников старших классов — акцент на экзаменационную тревогу и перфекционизм; для студентов — на академическое выгорание и профессиональное самоопределение; для иностранных студентов — на аккультурационный стресс, с возможным использованием двуязычных материалов.

2.4. Принцип краткосрочности и высокой практической применимости

Поскольку неделя психологии ограничена во времени (5–7 дней), все мероприятия сконструированы так, чтобы участник за короткое время (от 20 минут до 2 часов) получил конкретный, применимый «здесь и сейчас» навык. Программа не предполагает длительной психотерапии, но создает условия для последующего обращения за ней при необходимости.

2.5. Принцип добровольности и безопасности

Участие во всех мероприятиях является добровольным. На тренингах действует правило «стоп-сигнала»: участник может выйти из упражнения в любой момент без объяснения причин. Не допускается принуждение к самораскрытию, групповое давление, критика. Ведущие имеют подготовку по клинической психологии и практический опыт, навыки работы с эмоциональными реакциями.

2.6. Принцип дестигматизации

Программа последовательно проводит идею о том, что: испытывать тревогу, грусть, страх, гнев — нормально; обращаться за психологической помощью — не стыдно, а ответственно; психолог — это не «психиатр», а специалист по благополучию, аналогично фитнес-тренеру (только для психики).

В просветительских материалах используется нейтральная или позитивная лексика, избегаются пугающие термины и ярлыки.

2.7. Принцип системности

Программа не является набором разрозненных мероприятий. Она выстроена как система: информирование → обучение навыкам → групповая поддержка → маршрутизация к очной помощи;

мероприятия разных форматов (лекции, тренинги, игры, акции) дополняют друг друга;

программа интегрирована в общую структуру психологической службы

вуза, обеспечивая преемственность.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Программа была реализована с 20 апреля по 24 апреля 2026 года кафедрой психологии и педагогики в Астраханском медицинском университете. Продолжительность одного мероприятия: от 40 минут до 2 академических часов (в зависимости от формата: мастер-класс, тренинг, лекция, акция).

Общее количество мероприятий: 10.

Общий объём программы: 20 академических часов

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты программы «Дорогами клинической психологии» являются конкретными, измеримыми, достижимыми заявленной цели. Для каждой категории участников (школьники, студенты, иностранные студенты) предусмотрены результаты на уровнях знаний, навыков, эмоционально-личностных изменений и поведения. Количественные показатели позволяют объективно оценить эффективность, а качественные результаты отражают глубинные изменения в психологической культуре образовательной среды. Программа также предусматривает долгосрочные эффекты, включая снижение отсева студентов, улучшение академической успеваемости и повышение конкурентоспособности вуза.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Критерии для школьников старших классов:

Эмоционально-личностные изменения: снижение ситуативной тревожности на 15–20% по сравнению с исходным уровнем. Не менее 50% участников, ранее считавших обращение к психологу отрицательным, меняют свое отношение. Доля согласных с утверждением «я знаю, как справиться с волнением перед экзаменом» вырастает с 30% до 60%.

Поведение: не менее 10% участников из группы высокого дистресса обращаются за очной консультацией.

Критерии для студентов:

Знания: не менее 80% участников правильно определяют три из четырех понятий (дистресс, копинг, алекситимия, выгорание). Не менее 70% называют три ранних признака выгорания.

Критерии для иностранных студентов:

Навыки: не менее 60% участников осваивают две несложные техники саморегуляции (дыхательная и заземление). Не менее 50% могут воспроизвести алгоритм действий при микроагрессии. Не менее 50% умеют сформулировать свою трудность с использованием «я-сообщения».

8. Тематический план программы

Время	Мероприятие	Место проведения
	20.04.2026	
С 20.04 –22.04	Психологическая акция «Ящик доверия будущему профессионалу». В холле будет установлен ящик для сбора вопросов от студентов, на которые 22.04.2026 будут получены ответы от	Холл первого этажа ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, ул. Бакинская, 121

	преподавателей кафедры психологии и педагогики и студентов 4 – 5 курсов ФКП.	
20.04.2026		
10.00 - 12.00	Интерактивная выставка-практикум «Методы психологической диагностики» Студенты старших курсов под руководством преподавателей демонстрируют классические методики психодиагностики. Досаева Руфина Наримановна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Сторожева Юлия Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н., доцент Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Гаврилова Юлия Александровна – лаборант кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России	Холл первого этажа ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, ул. Бакинская, 121
21.04.2026		
10.00 – 12.00	Презентация направлений работы клинического психолога «Ярмарка профессиональных траекторий» участием преподавателей кафедры психологии и педагогики, практикующих психологов и приглашенных специалистов. Модератор: Досаева Руфина Наримановна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Спикеры: Бочарникова Наталья Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н. Сторожева Юлия Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н., доцент Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Куликова Александра Станиславовна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог	Зал заседаний (ауд. 132) ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, ул. Бакинская, 121 Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 346 Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 346

12.10 – 12.45	Тренинг по перинатальной психологии с целью выявления и коррекции психологических проблем в развитии личности «Лабиринт рождения». Рожкова А.В. – ассистент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог, руководитель Совета по психотерапии и психологическому консультированию Ассоциации «ЭССИ»	
13.00. – 13.45	Интерактивная лекция и деловая игра «Что такое клиническая психология? Для учащихся образовательных школ. Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.	
	22.04.2026	
09.00. – 10.00	Подведение итогов психологической акции «Ящик доверия будущему профессионалу». Бочарникова Наталья Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н. Досаева Руфина Наримановна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Сторожева Юлия Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н., доцент Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Куликова Александра Станиславовна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог.	Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 346
09.30– 11.00	Интерактивное занятие с элементами тренинга «Формула внутренней мотивации». Куликова Александра Станиславовна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог. Рамазанова Фарида – студент 3 курс факультета клинической психологии	Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 344

11.00–12.00	Вокальная терапия для иностранных студентов Досаева Руфина Наримановна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Дорфман Светлана Вячеславовна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.пед.н.	Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 348
23.04.2026		
12.30 – 14.00	Интерактивное занятие с элементами тренинга «Вектор успеха – познай себя!» Куликова Александра Станиславовна - старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог. Чумакова Виолетта – студент 3 курс факультета клинической психологии	кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 344
14.00 – 15.00	Конкурс эссе «Один день из жизни клинического психолога» Костина Лариса Александровна – заведующий кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент, Заслуженный работник Высшей школы РФ Досаева Руфина Наримановна- старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Дорфман Светлана Вячеславовна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.пед.н	Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 344
24.04.2026 г.		
10.00 – 11.00	Завершение Недели психологии «Дорогами клинической психологии». Подведение итогов конкурса эссе среди студентов факультета клинической психологии, награждение победителей Костина Лариса Александровна – заведующий кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВО	Кафедра психологии и педагогики, 3 этаж, ауд. 344

	Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент, Заслуженный работник Высшей школы РФ Досаева Руфина Наримановна- старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. Викторина по психологии «Психологический ринг» Бочарникова Н.А. -доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент Киселева Анна - студент 5 курса факультета клинической психологии.	
--	---	--

9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий)

1 – день. Открытие недели психологии.

С 20.04.- 22.04.2025 проведение сквозного мероприятия – психологическая акция «Ящик доверия будущему профессионалу»

Процедура проведения психологической акции

1. Цель акции: создать безопасное анонимное пространство, где студенты могут задать волнующие вопросы о профессии клинического психолога: о практике, этических дилеммах, трудностях, личных переживаниях, профессиональном развитии. Акция также позволяет старшекурсникам и преподавателям выявить актуальные запросы и психологические проблемы аудитории.

2. Материальное оснащение

Физический ящик (коробка, прозрачный контейнер с прорезью) с надписью «Ящик доверия будущему профессионалу».

Бланки для вопросов (небольшие листы бумаги формата А6 или стикеры) с краткой инструкцией: «Напишите свой вопрос (анонимно). Мы ответим вам лично (при указании контакта) или письменно ответим на ваш вопрос.

Ручки (на столе рядом с ящиком).

3. Место и время размещения

Ящик устанавливается на видном месте в холле.

Доступен в течение всего времени работы выставки (2 - 3 часа).

По желанию ящик можно оставить после выставки ещё на 1–2 дня в учебной аудитории или на кафедре, чтобы охватить тех, кто не успел задать вопрос.

4. Сбор вопросов

Участник берёт бланк, анонимно (или по желанию оставляет обратную связь — e-mail, Telegram для личного ответа) формулирует вопрос.

Опускает бланк в ящик.

Никакой регистрации не требуется.

5. Обработка вопросов

После завершения сбора:

Старшекурсники (ведущие выставки) и преподаватели извлекают вопросы, сортируют их по темам:

Вопросы, требующие экспертного разъяснения, передаются преподавателю кафедры.

6. Формирование ответов

Ответы даются письменно.

Если участник указал контакт (e-mail), ответ направляется индивидуально (это повышает доверие, особенно по личным темам).

Кто отвечает:

7. Этические и организационные принципы

Анонимность — гарантируется (если участник не оставил контакт).

Конфиденциальность — личные контакты не передаются третьим лицам.

Добровольность — вопрос можно задать без указания имени.

Психологическая безопасность — если вопрос содержит признаки острого дистресса, старшекурсники информируют преподавателя для возможной поддерживающей беседы.

8. Результаты акции

Повышение информированности младших студентов о реалиях профессии.

Снижение тревоги перед практикой.

Выявление тем, требующих дополнительного разбора на учебных занятиях.

Интерактивная выставка-практикум

«Методы психологической диагностики»

Формат: интерактивные станции, свободное перемещение участников, продолжительность — 2 часа.

Цель: познакомить с основными инструментами клинико-психологической диагностики в игровой и практико-ориентированной форме.

1. Организационный этап (10–15 мин)

Приветствие (ведущие — 2–3 студента-старшекурсника).

Краткое объяснение формата: «Вы проходите по станциям, пробуете методики в роли испытуемого или наблюдателя, задаёте вопросы».

Выдача маршрутных листов (по желанию) или свободная навигация.

2. Станции

Станция 1. «Патопсихологическая диагностика»

Ведущие: студентка 4 курса ФКП Горбанева Ангелина и студентка 5 курса ФКП Киселева Анна.

Методика: «Рисунок пальцами» (Рут Фейсон Шоу)

Интерактив: участник пробует выполнить 2–3 задания, ведущий комментирует типичные варианты нарушений (снижение обобщения, разноплановость).

Вывод: как патопсихологические пробы помогают в дифференциальной диагностике.

Станция 2. Проективные методы: мифы и реальность»

Ведущие: студенты 4 курса ФКП Снегирева Алина и Зуев Ярослав

Методики: Рисунок несуществующего животного (с краткой интерпретацией базовых признаков).

Важно: ведущие подчёркивают, что проективные методы не дают диагноза, а лишь выдвигают гипотезы; демонстрируют, как они используются в клинике (например, при работе с алекситимией, тревогой).

Станция 3. «Диагностика эмоциональной сферы и личности»

Ведущие: студенты 4 курса ФКП Плетнева Нелли и Навасардян Лия)

Методики: Метафорические ассоциативные карты

Интерактив: разбор результатов в формате «вопрос-ответ», акцент на различии скрининга и углублённой диагностики.

Станция 4. «Ящик доверия будущему профессионалу»

Студенты старших курсов факультета психологии предлагают участникам поучаствовать в психологической акции «Ящик доверия будущему профессионалу»: помогают правильно обозначить проблему и написать интересующие психологические вопросы, опустить в ящик. На полученные вопросы ответят студенты старших курсов и преподаватели кафедры психологии и педагогики 22 апреля с 9 – 10 ч. (ауд 346).

3. Завершающая часть (20–30 мин)

Свободное общение с ведущими станций.

Обратная связь: стикеры с вопросами «Что было самым полезным?», «Какую методику хотел бы освоить глубже?».

4. Необходимые материалы (кратко)

- Карточки для классификации, пиктограммы, рисунки
- Метафорические карты
- Нейропсихологические таблицы, секундомер
- Бланки опросников, ручки
- Обезличенные примеры заключений
- Маршрутные листы, стикеры для обратной связи

2 – день.

Презентация направлений работы клинического психолога «Ярмарка профессиональных траекторий» с участием преподавателей кафедры психологии и педагогики, практикующих психологов и приглашенных специалистов.

Программа проведения

«Ярмарка профессиональных траекторий»

(презентация направлений работы клинического психолога)

№	Время	ФИО выступающего	Тема доклада
1.	10.00 – 10.10	Костина Л.А. завкаф психологии и педагогики	Приветственное слово для участников
2.	10.10 – 10.20	Мирошникова Н.В., ассистент кафедры неврологии и нейрохирургии кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, медицинский психолог, нейропсихолог, член Национальной ассоциации нейропсихологов России	Работа медицинского психолога в условиях отделения медицинской реабилитации детей с заболеваниями нервной системы и опорно – двигательного аппарата.

3.	10.20 – 10.30	Гаджиева Н.Х., социальный педагог, Каспийский институт морского и речного транспорта им.ген.-адм ФМ. Априаскина, филиал ФГОУ ВО «ВГУВТ», практикующий психолог	Психологический навык – неотъемлемая часть успешной профессиональной деятельности.
4.	10.30 – 10.40	Бочарникова Т.А., доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н.	Патопсихология: как определить, где норма, а где патология
5.	10.40 – 10.50	Туягалиева А.А., медицинский психолог общепсихиатрического отделения ГБУЗ «ОКПБ»	Взаимосвязь патопсихологии с другими науками
6.	10.50- 11.00	Куликова А.С., старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России -	Эриксоновский гипноз в практике клонического психолога
7.	11.00 – 11.10	Даций М.С., ассистент кафедры наркологии и психотерапии ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава Росси, клинический психолог	Песочная терапия в практике клинического психолога
8.	11.10 – 11.20	Овсянникова Т.Ю., доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н., -	Аппаратные методы нейрореабилитации в практической деятельности медицинского психолога
9.	11.20 – 11.30	Рожкова А.В., ассистент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, практикующий психолог, руководитель Совета по психотерапии и психологическому консультированию Ассоциации «ЭССИ»	Психология семьи
10.	11.30 – 11.40	Асман Т.В., педагог – психолог Государственное социальное казенное учреждение Астраханской области «Областной социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних «Исток»	Азбука семьи-школа осознанных родителей

11.	11.40 -11.50	Смахтина Т.А., доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.-	Этнопсихологическое путешествие: погружение в многообразие культур
	11 50 – 12.00	Рогаль – Левицкая О.Ф., доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.	Современные аспекты психолого – педагогической деятельности в системе художественного образования

Тренинг по перинатальной психологии с целью выявления и коррекции психологических проблем в развитии личности «Лабиринт рождения».

Цель: создание безопасного пространства для глубокого самоисследования, проживания личного опыта и поиска внутренних ресурсов через взаимодействие с другими участниками в метафорическом процессе прохождения «родового пути».

Задачи:

1. Актуализация и проживание участниками чувств, связанных с этапами рождения (метафора начала нового этапа жизни).
2. Осознание личных психологических барьеров и способов их преодоления.
3. Развитие навыков рефлексии и анализа собственного поведения в стрессовых ситуациях.
4. Формирование навыка получения поддержки от группы и умения оказывать её другим.
5. Повышение уровня осознанности и принятие ответственности за свой жизненный выбор.

Форма проведения: очная.

Аудитория:

Студенты университета, девушки и юноши 18–23 лет.

Количество участников: 18 - 20 человек.

Продолжительность: 1 час.

Материалы для участников:

Листы бумаги А4, раздаточные листы-бланки, ручки/карандаши.

План игры:

Игра включают вводную часть, основную имитационную фазу, обсуждение полученного опыта и завершающий ритуал

Правила:

1. Конфиденциальность. Всё, что происходит и говорится на игре, остаётся внутри круга участников.

2. Правило «Стоп». Любой участник имеет право в любой момент остановить игру или отказаться выполнять упражнение без объяснения причин.

3. Открытость и активность. Участникам предлагается быть искренними и активно включаться в процесс для получения максимальной пользы.

5. Безоценочное Я-высказывание. Участники говорят только о своих чувствах и переживаниях («Я чувствую...», «Мне кажется...»), избегая оценок и советов в адрес других.

Используемые материалы

Для создания атмосферы и обеспечения безопасности участников используется специально подготовленное полотно и набор символических предметов.

1. Игровое поле: полотно размером 3/3м, с изображением «лабиринта». Внутри этого квадрата нет мебели, чтобы обеспечить безопасность передвижения.

2. Игральный куб размером 30/30 см. Используется для внесения элемента случайности в процесс прохождения. Выпавшее символ, обозначает доступный ресурс.

Стимульные (ресурсные) материалы:

Камни: символизируют опору, тяжесть, земную твердь или препятствия. Могут использоваться для создания «порогов» внутри лабиринта.

Ветви: олицетворяют преграды, переплетения, сложность пути, либо метафору жизни.

Вода: символизирует поток жизни, очищение, но также и неопределённость.

Свечи: создают приглушённое, сакральное освещение. Символизируют свет в конце туннеля, надежду или жизненную силу и теплоту.

Одеяло: служит мягким покрытием, обеспечивая физический комфорт и безопасность. Символизирует материнскую утробу, тепло и защиту.

Клубок ниток: Символизирует путеводную нить, связь с внешним миром и поддержку. Может использоваться как физическая преграда или как метафора запутанности пути.

Ход игры

Игра делится на несколько чётких этапов: подготовка, основной процесс и интеграция опыта.

1. Подготовка и распределение ролей

Участники собираются вместе. Проводится краткий инструктаж о целях и правилах безопасности.

Путём жеребьёвки (например, вытягивания жребия) определяются роли.

Основной игрок (Рождающийся): Тот, кто будет проходить путь по лабиринту.

Внутренний круг (Помогающие/ресурсные игроки): Остальные участники, которые не проходят путь сами, а создают среду для основного игрока.

Внешний круг (Наблюдатели): Участники, которые не принимают активного участия в создании лабиринта или прохождении пути. Их задача наблюдать за процессом без вмешательства.

2. Основной процесс

В сопровождении ведущего игрок готовится к входу в лабиринт, интегрируется со всеми участниками, используя технику Эриксоновского гипноза.

При движении по лабиринту игрок может кидать кубик в любой период и на основных точках, определяющих trimestры беременности. И делать выбор в пользу поддерживающих ресурсов, выпавших на игральном кубе.

На выходе из лабиринта, игрок выбирает помощь ведущего и, заканчивая игру ведущий проводит технику «Первый вдох»

3. Разбор прохождения игры в группе с участием внутреннего и внешнего круга и ко-терапевта, наблюдающего за динамикой группы. Индивидуальная рефлексия, с использованием подготовленных бланков.

Интерактивная лекция и деловая игра

«Что такое клиническая психология?»

(для учащихся образовательных школ)

Цель: расширение представлений о специальности «Клиническая психология»

Задачи:

-формирование первоначальных представлений о клинической психологии и сферах работы психологов-практиков.

-ознакомление с личностными и профессиональными качествами клинического психолога.

Актуальность профориентационной работы

В настоящее время происходит изменение социально-экономической ситуации в стране и в мире и, соответственно, изменяется и рынок труда. Возросшие требования к уровню профессиональной подготовленности кадров актуализируют проблемы профессиональной ориентации молодежи. На современном этапе развития общества одна из важнейших задач — подготовка специалистов, соответствующих требованиям рыночной экономики. Профориентационной работе в образовательных учреждениях уделяется недостаточно внимания, отсутствуют в штате специалисты, которые отвечали бы за этот фронт социально-педагогической работы. Осуществлять профориентационную работу с подрастающим поколением необходимо начинать с раннего детства. Люди, правильно сделавшие свой выбор и работающие с удовольствием в той или иной сфере экономики, показывающие высокую производительность труда — важный стратегический ресурс для государства и общества, гарантирующий стабильность и рост. Передовой педагогический опыт, результаты научных исследований говорят о том, что только комплексный подход к решению трудового самоопределения молодежи будет способствовать успеху профориентационной деятельности. Профессиональная ориентация в современном обществе это не только совокупность мероприятий, которые позволяют человеку выбирать профессию с учетом его запросов и возможностей. Профессиональная ориентация — это государственная по масштабам, экономическая по результатам, социальная по содержанию, педагогическая по методам сложная и многогранная проблема. Профориентация должна содействовать рациональному распределению трудовых ресурсов общества в соответствии с интересами, склонностями, возможностями личности и потребностями народного хозяйства страны в кадрах определенных профессий.

Тема: что такое клиническая психология как специальность?

Организационные моменты. Знакомство с кафедрой психологии (5 мин).

Видеоролик «Кто такой клинический психолог» (3 минуты).

Мини-лекция (5мин).

План:

1. Клиническая психология-история, объект и методы исследования.
2. Личностные и профессиональные качества клинического психолога.
3. Психолог, психотерапевт и психиатр – сходства и различия.
4. Сферы деятельности клинического психолога
5. Перспективы развития клинической психологии

Проведение игровых упражнений на повышение самооценки

Упражнения на повышение самооценки и установление межличностных контактов, создание в группе благоприятного климата.

Упражнение «Мои хорошие качества»

Цели: учить преодолению застенчивости; помогать осознавать свои положительные качества; повышать самооценку.

Содержание игры: каждый в течение нескольких минут должен вспомнить свои лучшие качества. Затем все садятся в круг и по очереди рассказывают о себе. (Дать возможность высказаться всем желающим и не заставлять, если кто-то отказывается.) 5 мин

Упражнение «Я лучше всех умею ...»

Цели: учить преодолевать застенчивость, формировать чувство уверенности, повышать самооценку.

Содержание игры: все садятся в круг, ведущий даёт задание вспомнить, что у каждого из участников лучше всего получается (например, петь, танцевать, вышивать, выполнять гимнастические упражнения, ...). Затем все по очереди показывают это действие жеста. 5 мин

Упражнение «Аплодисменты»

Цели: установление межличностных контактов; создание в группе благоприятного микроклимата.

Содержание упражнения: все стоят в широком кругу. Ведущий говорит: «Вы сегодня славно поработали, и мне хочется похлопать вам. Ведущий выбирает одного участника из круга, подходит к нему и, улыбаясь, аплодирует ему. Выбранный участник тоже выбирает товарища, подходит к нему уже вдвоём с ведущим. Второму аплодируют уже вдвоём. Таким образом, последнему участнику аплодирует вся группа. Второй раз игру начинает уже не ведущий. 5 мин.

Проведение деловой игры «Один день из жизни...»

Количество игроков: 6 – 8 до 20 человек

Дополнительно: нет

Упражнение проводится в кругу. Время — от 15 до 25. минут.

Основные этапы игры:

1. Ведущий определяет вместе с остальными игроками, какую профессию интересно было бы рассмотреть. Например, группа захотела рассмотреть профессию “фотомодель”.

2. Общая инструкция: “Сейчас мы совместными усилиями постараемся составить рассказ о типичном трудовом дне наш его работника — фотомодели. Это будет рассказ только из существительных. К примеру, рассказ о трудовом дне учителя мог бы быть таким: звонок — завтрак — звонок — урок — двоечники — вопрос — ответ — тройка — учительская — директор — скандал — урок — отличники — звонок — дом — постель. В этой игре мы посмотрим, насколько

хорошо мы представляем себе работу фотомодели, а также выясним, способны ли мы к коллективному творчеству, ведь в игре существует серьезная опасность каким-то неудачным штришком (неуместно названным "ради хохмы", дурацким существительным) испортить весь рассказ.

Важное условие: прежде, чем назвать новое существительное, каждый игрок обязательно должен повторить все, что было названо до него. Тогда наш рассказ будет восприниматься как целостное произведение. Чтобы лучше было запоминать названные существительные, советую внимательно смотреть на всех говорящих, как бы связывая слово с конкретным человеком”.

3. Ведущий может назвать первое слово, а остальные игроки по очереди называют свои существительные, обязательно повторяя все, что называлось до них. Если игроков не много (6—8 человек), то можно пройти два круга, когда каждому придется называть по два существительных.

4. При подведении итогов игры можно спросить у участников, получился целостный рассказ или нет? не испортил ли кто-то общий рассказ своим неудачным существительным? Если рассказ получился путаным и сумбурным, то можно попросить кого-то из игроков своими словами рассказать, о чем же был составленный рассказ, что там происходило (и происходило ли?).

Обратная связь- 10 минут

3 – й день

Интерактивное занятие с элементами тренинга

«Формула внутренней мотивации».

Цель: формирование у участников понимания механизмов внутренней и внешней мотивации, и предоставление им инструментов для самостоятельного управления своей мотивацией.

Задачи:

1. Диагностировать источники и текущий уровень мотивации каждого участника;

2. Освоить практические инструменты для самостоятельного анализа мотивации;

3. Отработать технику работы с внутренними ограничениями (лень, страх, прокрастинация и тд.);

4. Создать индивидуальный набор персональных приемов, которые помогут быстро возвращаться в ресурсное для мотивации состояние.

Форма проведения: очная.

Аудитория: Студенты университета, девушки и юноши 18-23 лет. Количество участников 10-15 человек.

Помещение: Просторная аудитория на кафедре психологии и педагогики, 3-й этаж Астраханского ГМУ по адресу ул. Бакинская 121. Количество посадочных мест: 16 стульев (кресел). Необходима возможность расположить стулья кругом. Необходимо наличие 8 столов (парт). Кулер с водой.

Оснащение помещения: доска, мел, таймер

Продолжительность: 1 час

Материалы для участников: листы бумаги А4 , раздаточные листы-бланки, ручки/карандаши

Приветствие (5 мин)

"Добрый день, уважаемые участники. Я, Рамазанова Фарида, студентка 3 курса факультета клинической психологии, рада приветствовать вас на интерактивном занятии с элементами тренинга «Формула внутренней мотивации». Прежде чем мы начнем, давайте договоримся: сегодня мы работаем с одним из самых ценных ресурсов — с вашей личной эффективностью и мотивацией в учебе. Поэтому я призываю вас быть максимально включенными, делиться своим опытом и задавать вопросы. Давайте начнем с правил и короткого знакомства, чтобы понимать, как мы сегодня работаем."

Правила:

1. Конфиденциальность
2. Правило "Стоп"
3. Правило "1 микрофон"
4. Открытость и активность
5. Безоценочное Я-высказывание.

Знакомство (5-7 мин)

Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»

Цель: познакомить участников группы, снять тревожность.

Ведущий: «Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая». Итак, начинаем».

Интерактивная лекция «Внутренняя мотивация и внешняя мотивация» (5-10 мин)

Цель: Дать участникам глубокое понимание двух типов мотивации, их влияния на продуктивность и благополучие, а также научить распознавать и предотвращать выгорание.

"Сегодня мы проведем разбор внутренней и внешней мотивации."

Внутренняя мотивация — это мотивация, которая исходит изнутри человека, а не от внешних факторов (награды, давление, страх наказания). Это желание действовать ради самого процесса, из-за интереса, удовольствия или личного смысла. Она интересна, приносит удовольствие, удовлетворяет потребность в компетентности, автономии и самореализации, т.е. она работает как внутренний двигатель, который не требует "запуска" извне.

Внешняя мотивация — это стимулы, которые исходят извне, побуждают человека к действию ради конкретного результата. Чаще всего это материальные стимулы, но они могут быть и психологическими: например, желание превзойти соседа в достатке или получить одобрение со стороны родителей. Деятельность ради достижения отдельного результата (получить награду или избежать наказания).

Интерактив: "Мини-опрос: Какой тип мотивации, по-вашему, более эффективен в долгосрочной перспективе?" (Ответы через поднятие рук).

Выгорание — это состояние физического и психического истощения, которое возникает из-за хронического стресса на работе и невозможности с ним справиться. Также называется синдромом эмоционального выгорания. Термин ввёл

американский психиатр Герберт Фрейденобергер в 1974 году. ВОЗ включила выгорание в обновлённую Международную классификацию болезней (МКБ-11), но оно считается не медицинским диагнозом, а фактором риска.

Механизм выгорания:

1. Человек изначально имеет внутренний интерес к учебе.
2. Учеба нагружает его внешними стимулами: отчеты, бесконечные дедлайны и т.д.
3. Внутренний голос ("Мне это интересно") заглушается внешним ("Нужно сдать выполненное домашнее задание, иначе будет плохо").
4. Происходит сдвиг мотивации вовне. Деятельность теряет внутренний смысл.
5. Наступает экзистенциальное истощение: "Зачем я это все делаю? Ради чего?".
6. Результат: Выгорание. Пропадает энергия, появляется цинизм, падает эффективность.

Интерактив: "Диагностика выгорания" (5 мин)

Раздаточный материал:

Участникам раздаются бланки, на которых надо ответить "да/нет" на данные вопросы:

- Вы чаще думаете об оценке/зачете, чем о содержании учебы?
 - Вам сложно начать дело, если не видите немедленного вознаграждения?
 - Вы чувствуете пустоту и отсутствие смысла в том, что делаете?
 - Вы ловите себя на мысли "мне просто надо дожить до пятницы"?
 - Вы замечаете, что выполняете задачи лишь ради чужого одобрения, а не из личного интереса?
 - Вы быстро теряете энтузиазм, если не видите прогресса или результата?
 - Вам сложно удерживать внимание и вовлечённость без внешних стимулов?
- Если на большинство вопросов "да" — у вас высокий риск выгорания.

Упражнение "Карта смыслов" (10 мин)

Цель: визуализировать и осознать личные мотивы и ценности, которые стоят за учебой. Это помогает перевести фокус с рутины («надо учиться») на внутренние стимулы («ради чего я это делаю»), что повышает осознанность и укрепляет внутреннюю мотивацию.

Материалы: бумага, ручки

Инструкция:

Участникам предлагается в центре листа написать «Моя учеба». Вокруг участники рисуют круги с теми ценностями и целями, ради которых они учатся (например: «профессия», «развитие», «самоуважение», «будущее»).

После заполнения карты каждый рассказывает группе о ключевых смыслах.

Рефлексия (1-2 мин): Какой из смыслов для вас сейчас самый сильный?

Упражнение «Формула моего успеха» (15 минут)

Цель: Создать персональную формулу мотивации для сложных моментов.

Материалы: бумага А4, ручки.

Инструкция:

Индивидуальная работа (20 мин): Участники пишут свою формулу успеха в учебе по схеме:

$$\text{УСПЕХ} = [\text{качество характера}] + [\text{конкретное действие}] \times [\text{регулярность}] - [\text{главная помеха}]$$

Пример: «УСПЕХ = любознательность + 1 час в день английского × 3 дня - прокрастинация»

Рефлексия (2-3 мин):

Групповое обсуждение: 2-3 добровольца делятся своими формулами.

Что в вашей формуле самое легкорезализуемое?

Как будете бороться с «помехой»?

Завершение (1-2 мин)

«Дорогие участники! За это время мы проделали огромный путь: от теории мотивации до ваших личных карт смыслов и формул успеха.

Помните, что мотивация — это не постоянное состояние, а мускул, который нужно тренировать. Вы теперь знаете, как это делать. У вас есть ваши ценности, ваши ресурсные состояния как источник энергии, и ваши планы.

Самое важное начинается сейчас, за дверьми этой аудитории. Используйте свои инструменты, будьте к себе добрее и помните о своей силе, которую вы так ярко проявили здесь. Большое спасибо за вашу работу, открытость и доверие! Я верю, что ваша формула внутренней мотивации будет вести вас дальше к большим успехам. До свидания и удачи!»

Вокальная терапия для иностранных студентов

Цель: снижение тревожности и развитие навыков саморегуляции у иностранных студентов через вокальные практики и дыхательные упражнения.

Задачи:

Развить телесное осознание (осанка, мышечные зажимы, дыхание).

Сформировать базовые навыки фонационного дыхания и голосовой саморегуляции.

Обеспечить эмоциональную разрядку через вокальное самовыражение.

Адаптировать упражнения для работы с иноязычными участниками (учёт языкового барьера, межкультурных особенностей).

Целевая группа: иностранные студенты (от 15 до 20 человек), без специальных музыкальных требований.

Форма проведения: групповое занятие

Продолжительность: 45–60 минут.

Ход занятия:

1. Вводная часть (5–7 минут)

Приветствие участников, краткое представление целей вокальной терапии. Важно создать атмосферу принятия и безопасности. Ведущий представляется, затем каждый участник называет своё имя и коротко рассказывает о своём настроении. Допускается использование родного языка с переводом или жестов — главное, чтобы каждый чувствовал себя включённым.

2. Разминка. Осознание тела (10 минут)

Участники выполняют упражнения на снятие мышечных зажимов, стоя в кругу. Медленно поднимают плечи вверх к ушам, задерживаются на 3 секунды, затем резко "сбрасывают" их вниз с шумным выдохом. Далее – наклоны головы вперед-назад и в стороны для освобождения шеи, лёгкое потряхивание кистями и стопами ("встряхнуть напряжение"). Движения выполняются медленно, под спокойный счёт ведущего.

3. Дыхательная гимнастика (15 минут)

Знакомство с диафрагмальным дыханием. Участники кладут одну руку на живот, другую – на грудь. На вдохе живот надувается "шариком" (диафрагма опускается), на выдохе – медленно сдувается. Грудь остаётся неподвижной. Для контроля ведущий предлагает представить, что в животе – воздушный шар. Упражнение повторяется 5–8 раз. Затем добавляется удлинённый выдох со звуком «с-с-с» или «ш-ш-ш» – имитация спускающегося колеса или шипения чайника. Главное – не форсировать, дыхание остаётся свободным.

4. Вокальное разогревание (10 минут)

Звуковые упражнения на свободный выдох: медленное пропевание гласных на выдохе («а-а-а», «о-о-о», «у-у-у») в комфортном низком тоне. Участники могут закрыть глаза и сфокусироваться на вибрации в груди или лице. Ведущий показывает пример, затем каждый пробует самостоятельно. Задача – почувствовать, как звук "рождается" на выдохе, без напряжения в горле.

5. Исполнение народных фольклорных песенных жанров.

6. Завершение (5 минут)

Рефлексия: "Что вы чувствуете сейчас?", "Что изменилось по сравнению с началом занятия?". Ответы могут быть короткими, на любом языке. Общее заключительное дыхание – медленный вдох и выдох с движением рук вверх-вниз, завершающее занятие.

4 – й день

Интерактивное занятие с элементами тренинга «Вектор успеха – познай себя!»

Цель: актуализация процесса самопознания, понимания себя как индивидуальности, осознание сильных сторон своей личности; рост самосознания, через механизмы обратной связи с участниками занятия.

Задачи:

- Диагностировать «сильные» и «слабые» стороны своей личности;
- Проанализировать поддерживающие или ограничивающие убеждения;
- Развить позитивную мотивацию к самопознанию и самоанализу;
- Сформировать позитивное самоотношение;
- Расширить знания участников об эмоциональной сфере личности
- Развить способности безоценочного принятия и умения выражать свои чувства и эмоции;
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Форма проведения: очная.

Аудитория: Студенты университета, девушки и юноши 18-23 лет. Количество участников 10-15 человек.

Помещение и его оснащение: Просторная аудитория на кафедре психологии и педагогики, 3-й этаж Астраханского ГМУ по адресу ул. Бакинская 121. Количество посадочных мест: 16 стульев (кресел). Необходима возможность расположить стулья кругом. Необходимо наличие 8 столов (парт). Кулер с водой.

Материалы занятия:

Листы А4 15 шт, простые карандаши – 15 шт, ластик – 3 шт; заранее подготовленные карточки «Цветы», фразы для упражнения «Невербальный телефон».

Продолжительность занятия: 1,5 часа.

Содержание программы:

9.30-9.32 (2 мин)	Приветствие	Этапы
9.32-9.37 (5 мин)	Упражнение 1	Знакомство
9.37-9.40 (3 мин)	Правила тренинга	
9.40-9.45 (5 мин)	Теоретическая часть	
9.45-9.52 (7 мин)	Упражнение 2	«Цветок»
9.52-10.15 (23 мин)	Упражнение 3	«Волшебная лампа» + рефлексия
10.15-10.22 (7 мин)	Упражнение 4	«Невербальный телефон»
10.22-10.30 (8-10 мин)	Итоговая рефлексия	Подведение итогов

Приветствие – 1-2 минуты.

Доброе утро, уважаемые участники тренинга! Сегодня я ваш ведущий, Чумакова Виолетта, студентка 301 гр. факультета клинической психологии.

Наше занятие «Познай себя» посвящено теме личностного роста, что и является нашей основной целью. Актуальность его заключается в создании благоприятных условий для развития личности, активной и продуктивной работы, направленной на самоанализ и развитие личностных качеств.

Основными нашими задачами являются самоанализ и развитие позитивной мотивации к самопознанию.

Упражнение 1 - знакомство – 5 минут.

Думаю, уместно начать наше занятие со знакомства. Вам необходимо представиться и назвать три самых важных для вас вещи. Например, я Виолетта, для меня важна честность, а еще я не смогу обойтись без прогулок и книг. Передаю эстафету следующему участнику.

Очень приятно, теперь, когда мы все знакомы, предлагаю ознакомиться с правилами нашей группы.

Правила занятия: - 2 минуты

1) Конфиденциальность – все, что происходит на тренинге, остается на тренинге.

2) Здесь и сейчас

3) Общение на «ты»

4) Активность

5) Искренность и открытость

6) Добровольность и правило «Стоп»

7) Правило одного микрофона

8) Безоценочные высказывания

Все ли согласны с правилами занятия или остались вопросы? Если вам хотелось бы что-то добавить, это только приветствуется.

Если все в порядке, предлагаю перейти к следующему этапу нашего занятия.

Теоретическая часть – 4 минуты.

Первым делом необходимо ознакомиться с некоторыми теоретическими аспектами нашей сегодняшней встречи. Предлагаю узнать – что же такое «личностный рост».

Думаю, что вы слышаны о «самореализации личности», «самоактуализации», «личностном росте». Эти слова приобрели широкую популярность не только в психологии, но и часто используются в средствах массовой информации.

Главный психологический смысл личностного роста — это обретение себя и своего жизненного пути, самоактуализация и развитие всех личностных атрибутов. А взаимодействие с собственным внутренним миром в целом не менее значимо, нежели с миром внешним.

Личностный рост достигается в результате: самопознания, саморазвития, самоэффективности, внутренней гармонии, творческого поиска человеком своего предназначения, что в конечном счете ведет к самоактуализации.

Существует несколько основных критериев личного роста:

Интраперсональные: (то есть внутриличностные)

- Принятие себя;
- Открытость внутреннему опыту переживаний;
- Понимание себя: то есть как можно более точное, полное и глубокое представление о себе, своих переживаниях, желаниях, мыслях, способность увидеть и услышать себя.

- Ответственная свобода: то есть ответственность за выбор ценностей, независимость от давления внешних оценок. И, наконец, это ответственность за проявление своей индивидуальности, самобытности, за то, чтобы остаться верным себе.

- Целостность внутреннего мира;
- Динамичность: гибкость, открытость изменениям и способность, сохраняя свою идентичность, развиваться через разрешение актуальных противоречий и проблем и постоянно «быть в процессе» — «скорее быть процессом зарождающихся возможностей».

Интерперсональные: (то есть межличностные)

- Принятие других;
- Понимание других;
- Социализированность: человек в контактах с другими становится все более открытым и естественным, но при этом — более реалистичным, гибким, способным «жить с другими в максимально возможной гармонии».

- Творческая адаптивность: важнейшее качество зрелой личности — готовность смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя творческую адаптацию к новизне конкретного момента и умение выразить и использовать все потенциальные внутренние возможности.

Упражнения нашего тренинга как раз и будут направлены на развитие всех этих качеств, благодаря чему мы «прокачаем» свою личность.

Важно помнить, что развитие происходит через действие, а не только через изучение теории. Регулярные, пусть даже небольшие, шаги в направлении самосовершенствования приводят к значительным результатам. Главное — начать и сохранять системность в своих действиях.

Теперь, когда мы получили некоторые теоретические знания, можем использовать их и на практике. Остались ли у вас какие-то вопросы?

Упражнение 2 - «Цветок» - 5 минут

Сейчас я раздам вам цветы, на каждом из которых написано высказывание, которое необходимо закончить и поделиться с группой. Предлагаю начать по часовой стрелке.

Я горжусь...

Больше всего я хочу...

Человек, которым я восхищаюсь — это ...

Больше всего я люблю...

Меньше всего я люблю...

Мне бы хотелось...

Я мечтаю...

Я чувствую себя «живым», когда...

Я здесь для того, чтобы...

Три вещи, которые мне дороги...

Три вещи, которые меня не устраивают...

Мое хобби...

Вы еще не знаете обо мне, что я..

То, что меня больше всего отвлекает...

Я вру себе, когда...

Я трачу много времени на то, что мне не нравится, потому что...

На самом деле, я боюсь, что люди узнают обо мне...

Рефлексия: (2 минуты) Спасибо за вашу открытость, искренность, откровенность. Какие комментарии вы можете дать по поводу упражнения? Как вы чувствовали себя во время ответа на вопрос? Было ли тяжело делиться с группой?

Упражнение 3 – «Волшебная лампа» - 20 минут (история – 3 минуты + зарисовка желаний – 5 минут + 10 минут –поделиться+рефлексия 5 минут).

Предлагаю приступить к упражнению, которое работает с визуализацией желаний, мечтаний, включает творческий подход и поможет нам приоткрыть завесу своих глубинных желаний.

Я подготовила для вас легенду и предлагаю полностью погрузиться в нее. Перед тем, как мы начнем, примите расслабленную и удобную для себя позу, можете прикрыть глаза. Постарайтесь включить свое воображение, слушайте мой голос и представляйте то, о чем будет наш рассказ.

История начинается в маленьком, уютном, но пыльном книжном магазинчике. На первый взгляд он совсем невзрачный, и забрели мы сюда что называется случайно. Вы входите в дверь, колокольчик над ней весело звенит. Запах старой бумаги смешивается с резким, но таким приятным ароматом

свежесваренного кофе. Магазин полон полок, которые ломятся от невообразимого количества книг. Оглядываясь, около себя вы замечаете место, где лежат сувениры, раритетные книги, блокноты, журналы.

Ваш взгляд падает на маленькую пыльную лампу. Вы берете ее и ладонью протираете от пыли, чтобы прочитать надпись на ней. Но в этот же момент перед вами в клубах розового и голубого дыма оказывается Джинн, который готов исполнить одно ваше самое заветное желание. И сейчас у вас есть такая возможность. Загадайте желание. А теперь откройте глаза. Запишите ваши желания на листе бумаги, а затем нарисуйте их, хотя бы схематично. Для того, чтобы создать иллюстрации у вас будет 5 минут.

Теперь, когда все иллюстрации готовы, предлагаю поделиться своими желаниями с группой.

Рефлексия – 5 минут.

- Почему вы выбрали именно эти желания?
- Какие эмоции вы испытывали, представляя исполнение этих желаний?
- Как эти желания связаны с вашими текущими жизненными целями?
- Что мешает вам достичь этих желаний в реальной жизни?
- Какие шаги вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы приблизиться к исполнению хотя бы одного из этих желаний?

Спасибо большое за обратную связь.

Упражнение 4 – «Невербальный телефон» - 10 минут.

Напомню, что личностный рост это не только про внутренние качества, но и про интраперсональное, то есть взаимодействие с окружающими. Умение понимать не только себя, но и других. Сейчас мы будем улучшать навыки восприятия, невербальной коммуникации и поднимем свое настроение.

Правила нашего упражнения таковы: попрошу всех встать и собраться по парам. Одному из участников я выдаю карточку, в которой описана ситуация. Суть задания похожа на игру «Крокодил», задача у нашего «говорящего» – объяснить предложение своему партнеру, используя жесты и мимику. Отгадывающий может задавать вопросы, но ответами могут служить только слова «да» или «нет». Главная задача – отгадать фразу, которая была задумана.

(Фраза на карточках: Я иду по карьерной лестнице, Я меняю привычки, Я стираю старые границы, Я иду вперед, Я учусь новому, Я открываю новую главу, Я сжигаю свои страхи)

Поделитесь впечатлениями. Что было труднее – передать фразу или все-таки понять партнера?

Завершение и рефлексия: 10 минут.

Друзья, наше занятие, посвященный личностному росту, подходит к концу. Сегодня мы сделали очень важный шаг – шаг навстречу самим себе. Мы начали исследовать свой внутренний мир и больше узнали о своих целях и желаниях. Помните, что истинный личностный рост – это не одномоментное событие, а непрерывный процесс. Сегодняшний тренинг – это лишь маленькое начало вашего уникального пути.

Я вижу, как многие из вас активно включились в работу, делились своими мыслями, участвовали в упражнениях. Надеюсь, что вы получили не только новые

знания, но и ценные инсайты о себе, которые помогут вам двигаться дальше. Помните, что каждый инсайт, каждое новое понимание – это уже шаг вперед.

Хочу предложить вам немного поделиться своими впечатлениями. Пожалуйста, поделитесь своими эмоциями, чувствами, инсайтами, которые возникали на протяжении нашего тренинга. Что понравилось или не понравилось? Что было интересно, а что не очень. Что вызвало наибольшие трудности, а что – наоборот? Что бы вы хотели оставить здесь, а что забрать с собой? Какие приемы и техники вы будете применять в повседневной жизни?

Спасибо каждому из вас за вашу активную работу, за вашу искренность и готовность открываться. Главное сейчас – не останавливаться. Применяйте полученные знания и навыки каждый день. Пусть саморефлексия, самоанализ, внимательное и уважительное отношение к себе и постановка целей станут вашей доброй привычкой. Экспериментируйте, пробуйте разные техники, адаптируйте их под себя. И не бойтесь ошибок – они лишь ступеньки на пути к совершенству.

Желаю вам неиссякаемой энергии, вдохновения и успехов на вашем уникальном пути личностного роста!

Конкурс эссе

«Один день из жизни клинического психолога»

Условия конкурса эссе

(для студентов факультета «Клинической психологии»)

1. Общие положения

1.1. Конкурс проводится кафедрой клинической психологии и педагогики Астраханского государственного медицинского университета.

1.2. Цель — углубление представлений о профессиональной деятельности клинического психолога в системе здравоохранения, развитие рефлексивных навыков и популяризация профессии среди студентов.

1.3. Задачи:

1) Осмысление студентами реальных профессиональных задач клинического психолога (диагностика, коррекция, реабилитация, психологическое просвещение).

2) Формирование компетенций в области медицинской этики и деонтологии.

3) Стимулирование интереса к научно-практическому осмыслению клинического опыта.

2. Участники

К участию приглашаются студенты 1–5 курсов по специальности «Клиническая психология».

3. Содержание и требования к эссе

Эссе представляет собой письменное описание одного рабочего дня клинического психолога, увиденного глазами студента (в ходе учебной/производственной практики) либо смоделированного на основе профессиональных задач.

Обязательные содержательные элементы:

Указание места работы психолога: стационар (психиатрический, соматический, онкологический, реанимационный профиль); поликлиника; реабилитационный центр; психиатрическая больница.

Междисциплинарное взаимодействие: описание контактов с врачами (психиатрами, неврологами, терапевтами), медицинским персоналом, участие в консилиумах.

Профессиональные задачи: патопсихологическая / нейропсихологическая диагностика; психокоррекция и психотерапия (с учётом нозологии); работа с семьёй пациента; психологическое просвещение медицинского персонала; ведение документации (заключения, истории болезни).

Клинико-психологический анализ: необходимо продемонстрировать понимание связи между психологическими феноменами и клинической картиной (нозология, симптоматика, этап лечения).

Этические аспекты: соблюдение принципов информированного согласия, конфиденциальности (все личные данные изменены), отражение вопросов профессиональной границы и эмоционального выгорания.

Рефлексия: анализ собственных эмоций, сложностей, инсайтов, возникших в ходе описанного дня. Для 1 – 2 курсов допустимо эссе-размышление о том, каким студент видит этот день в будущем, с опорой на изученные дисциплины.

4. Технические требования

Объём: 3 000–8 000 знаков с пробелами (около 2–5 страниц А4).

Шрифт: Times New Roman, 14 кегль, межстрочный интервал 1,5.

Файл: формат .doc, .docx или .pdf.

Титульный лист: ФИО автора, курс, группа, контактный телефон и e-mail, научный руководитель (если есть), название эссе.

5. Критерии оценки

- Соответствие теме и профессиональная достоверность (отражение реалий работы клинического психолога в медицинской организации)
- Глубина клинико-психологического анализа (корректное использование понятий патопсихологии, нейропсихологии, психосоматики)
- Этическая компетентность (соблюдение деонтологических принципов, грамотное описание этических дилемм)
- Рефлексивность (способность анализировать собственные переживания, ошибки, профессиональные находки)
- Литературное качество и структура (логичность, грамотность, целостность повествования)

6. Порядок предоставления и сроки

Приём работ: с «13 апреля» 2026 г. по «22» апреля 2026 г.

Работы направляются на электронный адрес оргкомитета: kaf_pp@astgmu.ru с пометкой «Конкурс эссе» или на бумажном носителе сдать на кафедру психологии и педагогики (ауд 345).

Экспертиза: жюри из числа преподавателей кафедр клинической психологии и педагогики.

Костина Лариса Александровна – заведующий кафедрой психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н., доцент, Заслуженный работник Высшей школы РФ

Бочарникова Наталья Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.м.н.;

Досаева Руфина Наримановна- старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.

Дорфман Светлана Вячеславовна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.пед.н.;

Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н.;

Сторожева Юлия Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, к.псих.н. доцент;

Куликова Александра Станиславовна – старший преподаватель кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России

Подведение итогов: не позднее «23» апреля 2026 г.

Награждение: дипломы победителей (I, II, III места) и номинации («Лучшее описание диагностического дня», «За глубину рефлексии», «Этика в действии» и др.). Лучшие работы рекомендуются к публикации в студенческом сборнике или на сайте университета.

7. Контактная информация:

Оргкомитет: кафедра клинической психологии и педагогики, ауд. 345

5 – й день

Заккрытие недели психологии **(подведение итогов, награждение победителей)**

Викторина «Психологический ринг»

Цель мероприятия: развитие познавательной сферы, расширение кругозора и закрепление знаний участников в игровой, увлекательной форме.

Задачи мероприятия:

- закрепление учебного материала, углубление знаний по конкретной теме, расширение эрудиции;
- развитие мышления, внимания, памяти;
- формирование культуры общения, умения работать в команде;
- воспитание интереса к науке и саморазвитию, повышение интереса к обучению.

Оборудование: проектор, ноутбук с презентацией, карточки.

Содержание:

1. Организация: Разделение участников на 2 команды по карточкам, выбор капитанов и названия команд (5 мин.).

2. Ход мероприятия (20 мин.)

Вступление: Ведущий приветствует участников, объявляет тему викторины, представляет жюри.

Викторина (презентация вопросов прилагается в виде файла PowerPoint): проходит в 1 раунд в виде блиц-опроса.

3. Заключительный этап (5 мин.)

Подведение итогов: Подсчет баллов, определение победителей.

Награждение: Вручение грамот или небольших призов.

Заключительное слово: Ведущий благодарит всех за участие.

10. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы:

- требования к специалистам: преподавательский состав, реализующий программу как правило, имеет высокую квалификацию: это кандидаты психологических и медицинских наук, что подтверждает их экспертный уровень. Для работы в клиническом контексте специалисты кафедры прошли профессиональную переподготовку по клинической психологии;

- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы включает:

1. организационно-правовую документацию: программа мероприятия, которая включает календарно-тематический план (расписание по дням с указанием времени, аудиторий и ответственных лиц), аннотации к каждому мероприятию; приказы и распоряжения:

2. учебно-методические материалы: для проведения психодиагностических мероприятий необходимы стимульные материалы и бланки (в распечатанном или цифровом виде).

3. методическое обеспечение тренингов и мастер-классов: программы и сценарии, написанные с учетом этических норм работы с будущими врачами (профилактика эмоционального выгорания): сценарии психокоррекционных занятий: направленных на развитие эмпатии, коммуникативных навыков врача (работа с «трудным пациентом»); наборы кейсов (Case-study); клинические ситуации для разбора (дифференциальная диагностика, кризисные состояния); презентации (PowerPoint), бланки обратной связи (анкеты для оценки удовлетворенности мероприятием (рефлексия).

- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.): помещение должно отвечать санитарно-гигиеническим и психологическим нормам для эффективной и безопасной работы. Пространство и расположение: должно быть просторным и хорошо проветриваемым. Желательно, чтобы на каждого участника приходилось не менее 5 кв. м.

Оборудование залов: для проведения презентации направлений, лекций идеально подойдет оборудованный конференц-зал. Для тренингов, где важна мобильность, лучше подойдет помещение с мебелью, где учтены место для ведущего и участников.

Средства для визуализации: доска, стенд для плакатов или флипчарт, проектор и экран для демонстрации презентаций и учебных материалов.

Звуковое оборудование: колонки и микрофоны (стационарные или радиомикрофоны) для хорошей слышимости в аудитории, особенно во время лекций и обсуждений.

Медиаоборудование: ноутбук, проектор, колонки (для музыкального сопровождения тренингов), музыкальный инструмент (для проведения вокальной терапии).

Для проведения тренингов, мастер-классов и психологических практик потребуются специальные расходные материалы: цветные карандаши, фломастеры, краски с кисточками; плотная бумага форматов А4 и А3; картонные карточки небольшого размера.

- требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: наличие подключения к интернету в лекционных аудиториях, учебных кабинетах и местах проведения тренингов; доступ к профессиональным, научным и образовательным ресурсам; наличие корпоративной электронной почты и мессенджеров для оперативного информирования участников об изменениях в расписании и рассылки материалов.

11. Соблюдение правил заимствования.

Для письменных работ, представленных в рамках Недели психологии (конкурс эссе «Один день из жизни клинического психолога») была предусмотрена процедура проверки на наличие текстовых заимствований.

12. Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация)

Программа Недели психологии «Дорогами клинической психологии» прошла практическую апробацию на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский медицинский университет».

Сроки апробации: 20–24 апреля 2026 года. Мероприятие является ежегодным и проводится кафедрой психологии и педагогики с 2020 года два раза в год (ноябрь и апрель).

Участники: В апробации приняли участие студенты 1–5 курсов специальности «Клиническая психология», а также студенты педиатрического, лечебного и стоматологического факультетов. Общее число участников мероприятий превысило 320 человек (в акции «Ящик доверия профессионалу» — 133 человека, в тренинговых занятиях — 135 человек, интерактивная выставка-практикум «Методы психологической диагностики» - 60 человек, презентация направлений работы клинического психолога «Ярмарка профессиональных траекторий» - 50 человек).

Выбор базы обусловлен наличием трех целевых групп участников: школьники старших классов (из числа будущих абитуриентов в рамках профориентационных мероприятий), студенты различных курсов (1–5 курс лечебного, педиатрического, стоматологического, факультетов, факультета клинической психологии), иностранные студенты (из Северной Африки (Марокко) и Южной Азии (Индия), Туркменистана, Таджикистана), обучающиеся на русском и английском языках.

Форматы и этапы апробации:

Апробация программы была реализована в три этапа:

Недели психологии на базе данного университета проводятся два раза в год.

Первый этап: пилотное тестирование участников было проведено в рамках недели психологии «Эмоциональный интеллект – основа

благополучия» (ноябрь 2025 года).

На этом этапе проводятся выборочные мероприятия для отработки и содержания, форматов и инструментария. Было проведено скрининговое обследование на одной из студенческих групп (например, на 3 – 4 курсе факультета, 30 человек) с использованием опросников РНQ-9, шкалы тревоги Спилбергера–Ханина. В рамках недели психологии «Эмоциональный интеллект – основа благополучия» были проведены и апробированы тренинги, мастер – классы, танцевальная терапия, конкурс стенгазет, круглый стол (Приложение 1).

После проведения данного этапа были скорректированы формулировки вопросов скрининга для иностранных студентов, добавлены инструкции к техникам, сокращена длительность тренинга с 2 часов до 1,5 часов в связи с высокой утомляемостью участников. Удовлетворенность мероприятиями составила 70%. После анализа мероприятий, проведённых на первом этапе нами, была разработана и реализована программа — неделя психологии «Дорогами клинической психологии».

Второй этап: полномасштабная неделя психологии «Дорогами клинической психологии» (апрель 2026 г.)

Количественный состав:

Школьники старших классов — 30 человек, учащиеся 10–11 классов школ города Астрахани.

Студенты — 200 человек, включая:

1– курс (адаптационный стресс) — 30% от общего числа студентов-участников;

3–4 курс (пик нагрузки и начало выгорания) — 40%;

5– курс (выпускная тревога) — 30%.

Иностранные студенты — 50 человек, представляющие 4 страны (Индия, Марокко, Туркменистан, Таджикистан). Уровень владения русским языком - от базового до продвинутого.

Перечень проведенных мероприятий:

- 1) Психологическая акция «Ящик доверия будущему профессионалу».
- 2) Интерактивная выставка-практикум «Методы психологической диагностики»
- 3) Презентация направлений работы клинического психолога «Ярмарка профессиональных траекторий» участием преподавателей кафедры психологии и педагогики, практикующих психологов и приглашенных специалистов.
- 4) Тренинг по перинатальной психологии с целью выявления и коррекции психологических проблем в развитии личности «Лабиринт рождения».
- 5) Интерактивная лекция и деловая игра «Что такое клиническая психология? (для учащихся образовательных школ).
- 6) Интерактивное занятие с элементами тренинга «Формула внутренней мотивации».
- 7) Вокальная терапия для иностранных студентов
- 8) Интерактивное занятие с элементами тренинга «Вектор успеха – познай себя!»
- 9) Конкурс эссе «Один день из жизни клинического психолога»

10) Викторина по психологии «Психологический ринг»

Третий этап: сбор результатов и подведение итогов программы «Дорогами клинической психологии».

В конце учебного года (через 6 недель после завершения недели психологии) мы проводили опрос участников для оценки устойчивости навыков и поведения по следующим оцениваемым параметрам:

- Применение техник саморегуляции в реальных стрессовых ситуациях.

- Сохранение позитивного отношения к психологической помощи.

- Обращаемость в психологическую службу университета.

Нами были получены следующие результаты апробации программы недели психологии «Дорогами клинической психологии»:

Общее количество участников - 250 человек

Доля студентов, освоивших 3+ техники саморегуляции-74%

Снижение среднего балла по РНҚ-9 (студенты) с 8,2 до 5,7

Доля иностранных студентов, впервые узнавших о психологической помощи - 68%

Удовлетворенность программой (оценка «хорошо» и «отлично»)- 85%

По итогам апробации ожидается подтверждение эффективности программы: не менее 70% участников освоили техники саморегуляции, не менее 60% изменили отношение к психологической помощи в позитивную сторону, удовлетворенность составляет не менее 85%.

Кадровое обеспечение апробации:

Руководитель программы — кандидат психологических наук, клинический психолог с опытом работы в вузе.

Ведущие тренингов, мастер - классов — преподаватели кафедры психологии и педагогики, кандидаты психологических и медицинских наук (специалисты, имеющие подготовку в области клинической психологии).

Волонтеры — 5–10 студентов 4 – 5 курсов факультета клинической психологии (прошедшие обучение по тренинговой работе и предварительный инструктаж по проведению диагностики, основам скрининга и психоконсультированию).

Переводчик – кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры психологии и педагогики (для работы с иностранными студентами).

По итогам апробации материалы круглого стола: выступления специалистов – практиков, преподавателей кафедры психологии и педагогики, студентов факультета клинической психологии опубликованы в сборнике материалов научно-практической конференции (индексируемом в РИНЦ).

Содержание программы «Дорогами клинической психологии» представляет собой пятидневный цикл взаимосвязанных мероприятий, объединенных тематическими днями. Программа включает просветительские лекции, скрининговые акции, тренинги практических навыков саморегуляции, психологические игры, вокальную терапию, консультативную помощь, групповую поддержку и маршрутизацию к постоянной помощи. Для каждой

из трех целевых групп (школьники старших классов, студенты, иностранные студенты) предусмотрены как общие, так и специализированные форматы с учетом их возрастных и культурных особенностей. Программа завершается сбором обратной связи и отсроченным опросом для оценки устойчивости результатов.

Программа прошла трехэтапную апробацию: пилотное тестирование, реализацию неделю психологии «Дорогами клинической психологии» и сбор результатов. Базой апробации выступает Астраханский государственный медицинский университет, что позволяет охватить три целевые группы (школьники, студенты, иностранные студенты). По итогам апробации получены количественные данные об эффективности программы, сформирован пакет методических материалов и подготовлены публикации. Программа может быть рекомендована для проведения и тиражирования в других образовательных организациях (колледжи, школы, психологические службы вузов).

13. Список литературы:

1. Карвасарский, Б. Д. Клиническая психология: учебник для вузов / под редакцией Б. Д. Карвасарского. – 5-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 896 с. – Текст: непосредственный.
2. Колесник, Н. Т. Клиническая психология: учебник для вузов / Н. Т. Колесник [и др.]. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2023. – 359 с.
3. Костина, Л. А. Основы медицинской и клинической психологии: учебное пособие для студентов медицинских вузов: в 2 ч. / Л. А. Костина, С. Б. Селезнев, Н. А. Бочарникова [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Астрахань: Изд-во ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, 2024. – Ч. 1. – 197 с.; Ч. 2. – 224 с.
4. Кочур, В. В. Общая психология : учебное пособие : в 2 ч. / В. В. Кочур, Л. А. Костина, Н. Ю. Дружинина [и др.]. – 3-е изд., перераб. и доп. – Астрахань: Изд-во ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, 2024. – Ч. 1. – 178 с.; Ч. 2. – 115 с.
5. Кулёва, Е. Б. Психологический тренинг в медицине. Программы, кейсы, рекомендации / Е. Б. Кулёва. – Москва: Психология и бизнес, 2021. – 240 с. – (Практическая психология для врачей).
6. Методические рекомендации к Неделе психологии в образовательных организациях / Л. П. Фальковская, О. А. Ульянина [и др.]; Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБОУ ВО МГППУ. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: МГППУ, 2024. – 216 с.
7. Островская, И. В. Психология: учебник / И. В. Островская. – 2-е изд., испр. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 480 с. – ISBN 978-5-9704-6233-9.
8. Отчет о проведении Недели психологии в Дальневосточном государственном медицинском университете / Дальневосточный государственный медицинский университет. – Хабаровск: ДВГМУ, 2025. – 12 с. – URL: <https://www.fesmu.ru/science/psychology-week-report-2025> (дата обращения: 28.06.2026). – Текст: электронный.
9. Подпорина, А. А. Неделя психологии: методическая разработка / А. А. Подпорина; КГА ПОУ ГАСКК МЦК, Хабаровский центр развития психологии и детства «Психология». – Хабаровск, 2023. – 45 с. – URL: <https://psi-logia.ru/metod->

material (дата обращения: 28.06.2026). – Текст: электронный.

10. Тараскина, Т. В. Основы психологии общения: учебно-методическое пособие для студентов медицинских вузов / Т. В. Тараскина, Л. А. Костина, Н. Ю. Дружинина, Ю. А. Сторожева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Астрахань: Изд-во ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России, 2024. – 137 с.

11. Ульянина, О. А. Неделя психологии: содержание и организация деятельности / О. А. Ульянина // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 4. – С. 112–121.

Приложение 1.

**ПРОГРАММА
НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ**

«Эмоциональный интеллект – основа благополучия»

Дата проведения: 18 – 21 ноября 2025 года

Место проведения: ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России

Адрес: 414000, г. Астрахань, ул. Бакинская, 121

Время	Мероприятие	Место проведения
18.11.2025		
В течение всей недели	Выставка стенгазет и конкурсных рисунков студентов, посвященных роли психологии в нашей жизни Бочарникова Наталья Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.м.н. Дорфман Светлана Вячеславовна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.пед.н.	Холл первого этажа ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
8.15. – 9.30	Арт-терапевтические практики Смахтина Татьяна Александровна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н. Рогаль-Левицкая Оксана Федоровна - доцент кафедры психологии и педагогики, к.пед.н. Гаврилова Ю.А. – лаборант кафедры психологии и педагогики	Холл первого этажа ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
8.15. – 9.30	Современные аппаратные методы диагностики в деятельности медицинского психолога Овсянникова Татьяна Юрьевна – заведующий службой психолого-педагогической помощи ГАУ АО «Научно-практический центр реабилитации детей «Коррекция и развитие», доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н.	Холл первого этажа ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России
10.00 - 12.00	Круглый стол с участием практикующих клинических психологов «Клиническая психология в медицине. Задачи. Проблемы. Перспективы.», приуроченный к 107-летию образования ФГБОУ ВО Астраханский ГМУ Минздрава России Модератор: Сторожева Юлия Анатольевна – доцент кафедры психологии и педагогики, к.псих.н., доцент	Конференц-зал (зал боевой славы)
19.11.2025		
14.00 – 16.00	Тренинговое занятие, направленное на повышение стрессоустойчивости Куликова Александра Станиславовна – старший преподаватель кафедры психологии и педагогики	кафедра психологии и педагогики, 3 этаж
20.11.2025		

14.00 – 16.00	Мастер-класс по танцевально-двигательной терапии и аутентичному движению «Resilience - способность восстанавливаться после травмы. «Психологическая упругость» - возможность противостоять стрессу и другим жизненным трудностям» Еловчиева Зельфира Равильевна – клинический, юнгианский психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики	кафедра психологии и педагогики, 3 этаж
14.00 – 16.00	Мастер-класс «Терапевтическое смысловое фехтование как метод телесно-ориентированной практики диалога с собой и другими» Дружинина Наталья Юрьевна - детский, семейный практикующий психолог, песочный терапевт, тренер по терапевтическому смысловому фехтованию, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, сертифицированный супервизор	кафедра психологии и педагогики, 3 этаж
21.11.2025		
15.00 – 17.00	Празднование Дня психолога на факультете клинической психологии Костина Лариса Александровна – заведующий кафедрой психологии и педагогики, к.м.н., доцент	кафедра психологии и педагогики, 3 этаж

Приложение 2.

Фото – отчет



Психологическая акция «Ящик доверия будущему профессионалу»



Интерактивная лекция и деловая игра «Что такое клиническая психология?»
(для учащихся образовательных школ)



Вокальная терапия для иностранных студентов



Тренинг по перинатальной психологии «Лабиринт рождения»



Подведение итогов конкурса эссе «Один день из жизни клинического психолога»

