

Номинация 1. «Психологическое благополучие»: программы Недели психологии, ориентированные на решение актуальных проблем целевых групп

название программы:

«Комплексная программа психологического просвещения и профилактики
"Искусство психологического благополучия" в рамках недели психологии»

Члены авторского коллектива:

Китаева М.П., к. биол. н., доц

Смыслов Д.А., к. псих. н., доц

Ермолова В.М. к. псих. н., доц

Валуев О.С. ст. преп.

Место работы: ОЧУ ВО «Московский институт психологии»

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная система высшего образования ориентирована не только на подготовку высококвалифицированных специалистов, но и на создание условий для сохранения психологического здоровья, развития личностного потенциала и психологического благополучия обучающихся. В условиях интенсивных социальных, технологических и информационных изменений особую актуальность приобретает профилактическая работа, направленная на развитие психологических ресурсов личности, повышение стрессоустойчивости, формирование навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного взаимодействия с окружающим миром.

Период обучения в образовательной организации высшего образования является одним из наиболее значимых этапов личностного и профессионального становления человека. В это время студенты сталкиваются с необходимостью адаптации к новой образовательной среде, высокой академической нагрузкой, профессиональным самоопределением, расширением социальной ответственности, необходимостью самостоятельного принятия решений и построения жизненных перспектив. Одновременно усиливается влияние цифровой среды, возрастает объем поступающей информации, расширяется спектр социальных рисков, связанных с информационными манипуляциями, деструктивным контентом, эмоциональным выгоранием и снижением качества межличностного общения.

Исследования последних лет свидетельствуют о росте распространенности тревожности, эмоционального напряжения, нарушений психологического благополучия среди студенческой молодежи. Поддержание психического здоровья и психологического благополучия студентов рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений деятельности психологических служб образовательных организаций высшего образования. При этом специалисты отмечают необходимость смещения акцента с оказания помощи уже сформировавшимся группам риска на развитие профилактических программ, направленных на укрепление психологических ресурсов личности и формирование культуры заботы о собственном психическом здоровье [31; 15; 23].

Актуальность данной задачи подтверждается государственной политикой в сфере образования. В рамках развития психологической службы системы высшего образования Министерством науки и высшего образования Российской Федерации совместно с Российской академией образования реализуются мероприятия, направленные на развитие психологического сопровождения студентов, создание психологически безопасной образовательной среды, повышение доступности психологической помощи и развитие программ психологического просвещения [25]. Результаты всероссийских исследований, проводимых Федеральным ресурсным центром психологической службы в системе высшего образования Российской академии образования, свидетельствуют о необходимости разработки научно обоснованных профилактических программ, ориентированных на формирование психологического благополучия обучающихся, развитие стрессоустойчивости и личностных ресурсов [12].

Важным ориентиром являются и международные подходы к охране психического здоровья молодежи. Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье представляет собой состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать собственный потенциал, успешно справляться с повседневными стрессами, продуктивно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества. В этой связи укрепление психологического благополучия рассматривается как одно из ключевых направлений профилактики психических нарушений и повышения качества жизни молодежи [5].

В современной психологии психологическое благополучие рассматривается как многомерный интегративный феномен, включающий эмоциональное, когнитивное, мотивационно-смысловое и поведенческое функционирование личности. Известно, что высокий уровень психологического благополучия связан с успешной адаптацией, академической успешностью, эффективной саморегуляцией, устойчивостью к стрессу, высокой учебной мотивацией и удовлетворенностью жизнью. В исследованиях, посвященных студенческой молодежи, установлено, что психологическое благополучие является значимым предиктором академической успешности и профессионального развития обучающихся [16, с. 273; 30; 35 и др.].

Результаты анкетного опроса, проведенного среди студентов ОЧУ ВО «Московский институт психологии», также свидетельствуют об актуальности и практической значимости психологической помощи обучающимся.

В анкетировании приняли участие 140 обучающихся в возрасте от 18 до 50 лет. Результаты исследования демонстрируют высокую актуальность проблемы психологического благополучия среди обучающихся. Почти половина опрошенных (43,9 %) сообщили о наличии актуальной потребности в психологической помощи в настоящее время. Наиболее востребованными направлениями психологического просвещения и профилактики стали темы, связанные с поведением в стрессовых ситуациях и условиях неопределённости (72,4 %), противодействием негативному влиянию (53,1 %), профилактикой деструктивного поведения (46,9 %), развитием критического мышления (45,9 %) и организацией личного времени (40,8 %). В целом результаты исследования свидетельствуют о высокой заинтересованности студентов в психологической поддержке.

Особую значимость в современных условиях приобретает развитие у обучающихся навыков осознанной саморегуляции и стрессоустойчивости. Современные исследования стрессоустойчивости подтверждают, что психологическая устойчивость может успешно развиваться в образовательной среде посредством освоения навыков эмоциональной регуляции, рефлексии, конструктивного совладания со стрессом и социальной поддержки [12; 20 и др.].

Одновременно возрастает значение развития критического мышления и информационной культуры студентов. Цифровизация образования существенно расширяет возможности получения знаний, однако сопровождается увеличением информационной нагрузки, распространением недостоверной информации, манипулятивных технологий и рисков цифровой зависимости. Формирование

навыков информационной гигиены и критического анализа информации становится важным условием психологической безопасности личности и профилактики деструктивного поведения [12; 20 и др.].

Перспективным направлением профилактической работы является использование потенциала искусства и культуры как ресурсов развития психологического благополучия личности. Современные исследования в области психологии искусства, арт-терапии и культуротерапии свидетельствуют, что художественная деятельность способствует развитию эмоционального интеллекта, рефлексии, способности к символизации внутреннего опыта, снижению уровня психоэмоционального напряжения и восстановлению психологических ресурсов личности. Творческая деятельность позволяет человеку безопасно выражать переживания, осознавать собственные эмоциональные состояния и находить конструктивные способы их переработки [19; 29 и др.].

Именно поэтому интеграция психологического знания с искусством, культурой и творческой деятельностью представляет собой эффективную профилактическую технологию, позволяющую объединить психологическое просвещение, развитие эмоциональной компетентности, творческого потенциала, критического мышления и навыков саморегуляции.

Программа «Искусство психологического благополучия» разработана как комплексная культурно-просветительская и профилактическая программа, направленная на создание культурно-терапевтической образовательной среды, способствующей развитию психологического благополучия обучающихся. Междисциплинарный характер программы, объединяющей достижения современной психологии, искусства, культурологии и образовательных технологий, обеспечивает формирование у студентов психологических ресурсов, необходимых для успешной учебной деятельности, профессионального становления, сохранения психического здоровья и повышения качества жизни. Реализация программы соответствует современным приоритетам развития психологической службы в системе высшего образования и задачам формирования психологически безопасной образовательной среды.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА)

Участники программы: обучающиеся в ОЧУ ВО «Московский институт психологии» по направлениям подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование» и 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса». Участниками программы стали обучающиеся ОЧУ ВО «МИП» студенты, которые были отнесены к «группе риска» на основании результатов проведенного анкетирования и психологической диагностики. Количество – 63 человека, преимущественный возрастной диапазон от 18 до 50 лет, средний возраст 31,8 г.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие психологического благополучия обучающихся посредством создания культурно-терапевтической образовательной

среды, способствующей развитию саморегуляции, рефлексии, стрессоустойчивости и личностных ресурсов обучающихся..

Задачи:

1. Развитие регуляторных компетенций и стресс-толерантности у обучающихся.
2. Развитие способности к рефлексии, эмоциональной осознанности и самопознания через использование символической, образной и творческой деятельности, а также средств искусства.
3. Формирование критического мышления, навыков информационной гигиены и психологической безопасности, способствующих профилактике деструктивного и рискованного поведения.
4. Формирование способности к восстановлению и развитию эмоциональных, когнитивных и личностных ресурсов обучающихся посредством культурно-терапевтических технологий, междисциплинарных проектов и психологического просвещения.
5. Расширение представлений обучающихся о современной психологической науке и профессии психолога посредством популяризации психологических знаний и демонстрации возможностей их применения в различных сферах жизнедеятельности.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

В качестве научных методологических основ разработки программы выступили современные отечественные и зарубежные психологические концепции, раскрывающие закономерности развития личности, психологического благополучия и эмоциональной саморегуляции в образовательной среде.

Концептуальной основой программы выступают современные представления о сущности и структуре психологического благополучия, которое рассматривается как системный феномен, включающий в себя широкий спектр субъективных и объективных факторов позитивного функционирования личности посредством эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной составляющей [17; 31 с. 244; 25; 26 с. 29; 37 и др.]. Данный подход соответствует современным задачам развития психологической культуры студентов и формирования условий для сохранения их психического здоровья.

Существенное значение для реализации программы имеет **культурно-историческая теория развития психики Л.С. Выготского**, согласно которой развитие высших психических функций осуществляется посредством освоения человеком культурных средств, символов и знаковых систем. Искусство, художественный образ и творческая деятельность рассматриваются как культурные средства развития рефлексии, эмоционального интеллекта, произвольной регуляции поведения и личностного роста. [3 и др.].

Методологическую основу программы составляют деятельностный подход А.Н. Леонтьева и субъектно-деятельностная концепция С.Л. Рубинштейна, согласно которым личность рассматривается как активный субъект деятельно-

сти, способный к осознанной регуляции поведения, саморазвитию и преобразованию окружающей действительности. В рамках данных подходов деятельность выступает ведущим условием формирования личности, развития сознания, самосознания и психологического благополучия [4; 28 и др.].

Подходы к пониманию стрессоустойчивости опираются на исследования С. Кобейсы, С. Мадди, рассматривающих жизнестойкость и психологическую устойчивость как важнейшие ресурсы сохранения психического здоровья в условиях неопределенности и эмоционального напряжения [34; 35 с. 176 и др.].

Особое место в программе занимают положения психологии творчества, психоаналитического и гуманистического направлений, раскрывающих психологические механизмы творческой деятельности, где творчество рассматривается как способ выражения бессознательных переживаний и эмоционального опыта человека [27 с. 344; 33 с. 29; 32 с. 113 и др.] как форма символической коммуникации, эмоциональной разрядки и психологической переработки жизненного опыта А.И. Копытин, [13;14]. При этом терапевтическое значение имеет не столько художественный результат, сколько сам процесс творческой деятельности, обеспечивающий личностное развитие, повышение осознанности и эмоциональной регуляции [21 с. 16; 27 с. 29.].

Важное место в программе занимает развитие эмоционального интеллекта, критического мышления и рефлексии. Данные направления опираются на исследования П. Сэловея [38 с. 29] и др. источники, раскрывающие механизмы осознания, понимания и регуляции эмоций, а также на отечественные исследования рефлексии [10 с. 50 ;37 и др.], смыслообразования [16 с. 350; 19 и др.] и развития личности в образовательной среде [1 с. 68 и др.].

Реализация программы также соответствует принципам позитивной психологии, ориентированной на развитие сильных сторон личности, психологических ресурсов, жизненных смыслов, субъективного благополучия и психологической устойчивости [6; 26 с. 128; 27 с. 405 и др.].

Таким образом, программа интегрирует положения культурно-исторической психологии, деятельностного подхода, психологии саморегуляции, позитивной психологии, психологии творчества, арт-терапии и современных исследований психологического благополучия, что обеспечивает ее научную обоснованность, междисциплинарный характер и соответствие современным задачам психологического сопровождения студентов в системе высшего образования.

Принципы реализации программы:

- принцип научной обоснованности — содержание программы строится на современных достижениях отечественной и зарубежной психологической науки, соответствует современным исследованиям психологического благополучия, саморегуляции, стрессоустойчивости, арт-терапии и психологии творчества.
- принцип добровольности и психологической безопасности — участие обучающихся в мероприятиях осуществляется добровольно, при соблюдении норм профессиональной этики, конфиденциальности, уважения личности и создании атмосферы психологического комфорта.

- принцип субъектности — каждый участник рассматривается как активный субъект собственного развития, способный к осознанному выбору, рефлексии, саморазвитию и личностному росту.
- принцип культурно-терапевтической направленности и междисциплинарности — искусство, творчество, кинематограф, литература, изобразительная деятельность и движение рассматриваются как психологические ресурсы развития личности, эмоциональной регуляции и восстановления внутренних ресурсов, что способствует формированию целостного мировоззрения и профессионального мышления студентов.
- принцип развития психологических ресурсов личности — программа ориентирована не на коррекцию дефицитов, а на развитие сильных сторон личности, психологической устойчивости, эмоционального интеллекта, творческого потенциала и способности к конструктивному преодолению жизненных трудностей.
- принцип активности и включенности — приоритет отдается интерактивным формам работы, предполагающим активное участие обучающихся в дискуссиях, творческой деятельности, рефлексивных практиках, тренингах и совместном поиске решений.
- принцип рефлексивности — каждое мероприятие предусматривает анализ полученного опыта, осознание эмоциональных переживаний, формирование навыков самоанализа и самопознания.
- принцип доступности — мероприятия адаптированы для обучающихся различных направлений подготовки, реализуются в очном и дистанционном форматах и обеспечивают равные возможности участия независимо от индивидуальных особенностей студентов.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО АКАД. ЧАСОВ)

Этап	Содержание	Сроки
Подготовительный	организация, реклама, регистрация	2 недели
Основной	6 дней мероприятий	1 неделя (30 академических часов)
Заключительный	оценка эффективности	1 неделя

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Повышение уровня психологического благополучия обучающихся за счет развития эмоциональной устойчивости, позитивного самоотношения, осознанности и расширения личностных ресурсов.
- Развитие регуляторных компетенций, включающих навыки осознанной саморегуляции, управления эмоциональными состояниями, стрессоустойчивости и конструктивного совладания с трудными жизненными ситуациями.

- Развитие способности к рефлексии и эмоциональной осознанности, проявляющейся в умении распознавать, понимать и выражать собственные эмоциональные переживания с использованием символических, образных и творческих средств.
- Формирование навыков критического мышления и информационной гигиены, обеспечивающих осознанное восприятие информации, распознавание манипулятивных воздействий и снижение риска вовлечения в деструктивные формы поведения.
- Расширение представлений обучающихся о возможностях искусства как ресурса психологического благополучия, эмоционального восстановления и личностного развития.
- Повышение интереса к психологическим знаниям и психологической профессии, формирование представлений о современных направлениях психологической науки и практики, возможностях их применения в профессиональной и повседневной жизни.
- Создание благоприятной культурно-терапевтической образовательной среды, способствующей развитию психологической культуры, укреплению межличностного взаимодействия и психологической безопасности участников образовательного процесса.
- Повышение вовлеченности обучающихся в мероприятия психологической службы образовательной организации и формирование позитивного отношения к обращению за психологической помощью при необходимости.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№	Планируемый результат	Критерий оценки	Показатели	Методы оценки
1.	Развитие психологического благополучия	Повышение субъективного уровня психологического благополучия	позитивная самооценка эмоционального состояния; удовлетворенность участием в программе; осознание личностных ресурсов	анкетирование до и после программы, психодиагностика
2.	Развитие саморегуляции и стрессоустойчивости	Сформированность навыков эмоциональной саморегуляции	использование конструктивных способов совладания со стрессом; осознание способов самопомощи	самоотчет, наблюдение, рефлексивные задания в ходе практикумов

3.	Развитие эмоциональной осознанности и рефлексии	Способность анализировать собственные эмоциональные состояния	умение распознавать и описывать эмоции; осознание личного опыта, активность в обсуждениях	письменная рефлексия, творческие работы, наблюдение
4.	Формирование критического мышления и информационной гигиены	Развитие навыков критического анализа информации	способность выявлять манипулятивные воздействия; осознанное отношение к информационному контенту	анализ кейсов, дискуссии, экспертная оценка
5.	Развитие творческого потенциала	Активность в творческой деятельности	вовлеченность в практические занятия; оригинальность решений; готовность к самовыражению	наблюдение, анализ творческих продуктов, самооценка
6.	Популяризация психологических знаний	Повышение интереса к психологии	расширение представлений о современной психологии; интерес к дальнейшему участию в психологических мероприятиях	анкетирование, обратная связь
7.	Создание психологически благоприятной образовательной среды	Удовлетворенность участников программой	положительная оценка содержания мероприятий; ощущение психологической безопасности; готовность рекомендовать программу другим	анкетирование, опрос удовлетворенности
8.	Повышение вовлеченности обучающихся в мероприятия психологической службы образовательной организации	Активность, готовность принимать участие в волонтерских проектах и действовать под руководством педагога/супервизора	интерес к дальнейшему участию в психологических мероприятиях	анкетирование, растущая динамика запросов в психологическую службу вуза

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (В ФОРМЕ ТАБЛИЦЫ)

	Дата	Мероприятие	Форма	Часы	Ответственный
--	------	-------------	-------	------	---------------

1 день	5.10.2026	1 день. Открытие недели психологии в МИП. Лекция на тему «Психология искусства. 130-летие со дня рождения Льва Семёновича».	лекция	2 ак.ч	Валуев О.С.
		Китаева М.П. «Психология творчества».	лекция	2 ак.ч	Китаева М.П.
		Практикум «Технологии решения творческих задач»	практикум	2 ак ч	Китаева М.П. .
2 день	6.10.2026	Лекция «Психология изобразительного искусства» (2 академических часа). Онлайн.	лекция	2 ак ч	Китаева М.П.
		Практикум «Использование изобразительного искусства в психодиагностике» (2 академических часа).	практикум	2 ак ч	Китаева М.П.
3 день	7.10.2026	Психологический киноклуб. Просмотр мультфильма	лекция-дискуссия	4 ак ч	Валуев О.С.
		Практикум	практикум	4 ак ч	Валуев О.С.
4 день	08.10.2026	Тревожный чемоданчик психолога	лекция	2 ак ч	Ермолова В.М.
			практикум	2 ак ч	
5 день	09.10.2026	Психологическое время личности.	лекция	2 ак ч	Смыслов Л.А
			практикум	2 ак ч	
6 день	10.10.2026	Психогенеалогия и Трансгенерационная психология: теория и практика. Закрытие недели психологии. Круглый стол	лекция	2 ак ч	Смыслов Д.А.
			практикум	2 ак ч	
				1 час	

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ПЕРЕЧЕНЬ И ОПИСАНИЕ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МОДУЛИ, ДИДАКТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, ОПИСАНИЕ ИСПОЛЪЗУЕМЫХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ И Т.Д.)

	Тема (этап занятия)	Содержание	Форма работы	Методики и технологии, психологический инструментарий	Время
	День первый (5.10.2026), понедельник				
	Лекция «Психология искусства. 130-летие со дня рождения Льва Семёновича». Валуев О.С., ст. преп.				
	Форма проведения: лекция (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся представлений о психологическом значении искусства в развитии личности, эмоциональной сферы и психологического благополучия на основе научного наследия Л.С. Выготского и современных исследований психологии искусства. Задачи: 1. Познакомить обучающихся с основными этапами жизни, научной деятельности и вкладом Л.С. Выготского в развитие отечественной психологии и психологии искусства. 2. Раскрыть основные положения культурно-исторической концепции Л.С. Выготского и психологические механизмы восприятия искусства, эстетического переживания и катарсиса. 3. Сформировать представление о роли искусства как средства развития эмоциональной сферы, рефлексии, творческого потенциала и психологического благополучия личности. 4. Познакомить обучающихся с современными направлениями развития идей Л.С. Выготского в психологии творчества, арт-терапии, культуротерапии и психологическом сопровождении личности. 5. Способствовать развитию интереса к психологической науке, формированию психологической культуры и осознанию возможностей искусства как ресурса личностного и профессионального развития. 6. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация;				

	– платформа видеоконференцсвязи.				
1.	Психология искусства в культурно-историческом подходе	Понимание искусства в мировой культуре. Творчество и искусство. Философия творчества и искусства (Н. А. Бердяев). Психологический взгляд на искусство. Разработка психологии искусства в культурно-историческом подходе Л. С. Выготского. Вклад Л. С. Выготского в развитие психологии искусства.	Интерактивная лекция	Метод мифопоэтического анализа (Л. С. Выготский, А. Г. Асмолов)	30 мин
2.	Искусство как практика антропогенеза	Антропогенез и практики выработки «человеческого в человеке». Искусство как антропогенная практика культуры (А. Г. Асмолов, М. К. Мамардашвили, В. С. Собкин и др.). Влияние искусства на развитие личности (А. М. Айламазян, Дж. Бьюдженталь и др.).	Интерактивная лекция	Метод нестандартного мышления и «водная логика» Э. де Боно	20 мин
3.	Развитие психологии искусства в практиках жизнетворчества	Понятие жизнетворчества в культуре и искусстве. Жизнетворчество в психологии и психологическом консультировании (Д. А. Леонтьев). Жизнетворчество и жизненное творчество (Е. Ю. Патяева). Культурные практики жизнетворчества в развитии психологии искусства.	Интерактивная лекция	Экзистенциально-культуральная рефлексия	20 мин
4.	Рефлексия и обсуждение лекции	Обсуждение лекции.	Групповое обсуждение, рефлексия	Групповая дискуссия	15 мин
Лекция. Психология творчества. Китаева М.П.к. биол. Наук, доцент					
Форма проведения: лекция (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: формирование у обучающихся научных представлений о психологической природе творчества и креативности, их роли в развитии психологического благополучия, личностных ресурсов и профессионального становления.. Задачи:					

	7. Познакомить обучающихся с основными этапами развития научных представлений о творчестве в отечественной и зарубежной психологии. 8. Сформировать представление о психологических особенностях творческой личности, факторах развития креативности и условиях реализации творческого потенциала. 9. Показать значение творческой деятельности как ресурса психологического благополучия, эмоциональной саморегуляции, личностного роста и профессионального развития. 10. Способствовать развитию познавательного интереса к психологии творчества и осознанию возможностей применения творческого подхода в учебной, профессиональной и повседневной деятельности. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.				
5.	Творчество и креативность	Проблема творчества в историческом аспекте. Творчество и креативность. Основные подходы к определению понятия «творчество». Черты характера, определяющие творческую личность. Креативность в трудах отечественных и зарубежных ученых.	Лекция	Лекция с элементами проблемного изложения	40 мин
6.	Основные аспекты проблемы креативности	Основные аспекты креативности: креативная личность, креативный процесс, креативный продукт, креативная среда.	Лекция	Эвристическая беседа	40 мин
7.	Рефлексия и обсуждение результатов	Ответы на вопросы по темам, рассмотренным в лекции.	Групповая дискуссия, рефлексия	Ответы на вопросы	10 мин
Практикум «Технологии решения творческих задач». Китаева М.П.к. биол. Наук, доцент					
Форма проведения: практикум (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут)					

Цель: Развитие креативного мышления и освоение технологий решения творческих задач как средства повышения психологического благополучия, личностной эффективности и способности к конструктивному решению нестандартных ситуаций. Задачи: – Познакомить обучающихся с современными психологическими и эвристическими подходами к решению творческих задач – Сформировать представление о психологических механизмах дивергентного мышления и особенностях применения различных технологий генерации новых идей. – Развить навыки использования методов мозгового штурма, метода фокальных объектов, ТРИЗ и синектики при решении учебных, профессиональных и жизненных задач. – Способствовать развитию когнитивной гибкости, творческой инициативы, коммуникативных навыков и способности к эффективному взаимодействию в процессе коллективного поиска решений. – Содействовать осознанию значения творческого мышления как ресурса психологического благополучия, самореализации и успешной адаптации к условиям неопределенности. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.					
	Введение в проблематику решения творческих задач	Структурно-уровневая модель творчества Я.А. Пономарева. Конвергентное и дивергентное мышление Дж. Гилфорда и Э. П. Торранса. ТРИЗ Г.С. Альтшуллера. Классификация творческих заданий А.В. Хуторского, В.А. Шелонцев, Н.А. Ждан.	Мини-лекция, обсуждение	Групповая дискуссия, работа в парах	15 мин
	Психологические технологии решения творческих задач	Мозговой штурм. Метод фокальных объектов. ТРИЗ. Синектика.	Интерактивная лекция, обсуждение	Мозговой штурм А. Осборна. Метод фокальных объектов Ф. Кунце. ТРИЗ Г.С. Альтшуллера. Метод синектики У. Гордона.	20 мин

	Практическая работа «Решаем творческую задачу»	Выполнение индивидуальных и групповых упражнений с использованием технологий мозгового штурма, метода фокальных объектов, ТРИЗ и синектики.	Практическая работа в малых группах	Групповая работа по решению творческих задач с помощью четырех методов: мозговой штурм, метод фокальных объектов, ТРИЗ, синектика. Обсуждение.	45 мин
	Рефлексия и обсуждение результатов	Анализ используемых стратегий, обсуждение полученного опыта, определение возможностей применения технологий в учебной и профессиональной деятельности	Групповая дискуссия, рефлексия	Рефлексивные техники (три вопроса). Обсуждение.	10 мин
	День второй (6.10.2026), вторник				
	Лекция «Психология изобразительного искусства». Китаева М.П.к. биол. наук, доцент				
	Форма проведения: лекция (дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: дать студентам базовые знания по психологии изобразительного искусства. Задачи: 1. Кратко осветить психологию создания предметов изобразительного искусства. 2. Дать представление о психологии восприятия предметов изобразительного искусства. 3. Описать основные аспекты использования изобразительного искусства для психодиагностики и психотерапии. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.				
	Психология создания предметов изобразительного искусства	Личность художника. Роль бессознательного. Этапы творческого процесса. Внутренние и внешние мотивационные факторы.	Лекция	Работы, описывающие теоретические представления о создании произведения изобразительного искусства, – З. Фрейд, К.Г. Юнг, Л.С. Выготский, Р. Арнхейм, Н.Л. Нагибина.	25 минут

	Психология восприятия предметов изобразительного искусства	Сенсорный уровень. Когнитивная обработка. Эмоциональный отклик. Интерпретация. Эстетика и нейроэстетика.	Лекция	Работы, раскрывающие основные положения психологии восприятия произведений изобразительного искусства, – Г.Т. Фехнер, У. Штерн, Р. Арнхейм, Л.С. Выготский, Д.А. Леонтьев, В.Ф. Петренко, Е.А. Коротченко.	25 минут
	Использование изобразительного искусства для психодиагностики	Тест «Нарисуй человека». Тест «Дерево». Тест «Дом – Дерево – Человек». Тест «Несуществующее животное». Тест «Рисунок семьи». Рисунки как средство выражения бессознательного. Диагностический потенциал спонтанных каракулей.	Лекция	Работы, отражающие основные аспекты использования изобразительного искусства в психодиагностике, - Ф. Гудинаф, М. Люшер, К. Кох, Дж. Бук, М.З. Дукаревич, В. Вульф, В. Хьюлс, Р.К. Бернс, С.К. Кауфман, Г. Ферс, Э. Ульман, Ф. Кейн, М. Бетенски, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева. Кратко.	10 минут
	Использование изобразительного искусства в психотерапии	Подходы в арт-терапии, основанные на восприятии произведений изобразительного искусства. Подходы в арт-терапии, основанные на создании произведений изобразительного искусства.	Лекция	Работы, определяющие основные подходы в арт-терапии, основанные на восприятии произведений изобразительного искусства, – В.М. Элькин, О.В. Платонова, А. Коулз, С. Легари. Работы, обосновывающие основные подходы	20 минут

				в арт-терапии, основанные на создании произведений изобразительного искусства, - М. Наумбург, Э. Крамер, Ш. МакНифф, А. Брютт. Кратко.	
	Ответы на вопросы	Ответы на вопросы по темам, рассмотренным в лекции.	Обсуждение	Краткое обсуждение тем, рассмотренных на лекции.	10 минут
Практикум «Использование изобразительного искусства в психодиагностике». Китаева М.П., к. биол. наук, доцент					
Форма проведения: практикум (дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: сформировать у студентов теоретическую основу для использования изобразительного искусства в психологической диагностике и первичные практические навыки в этой области психодиагностики. Задачи: 11. Кратко осветить методологию психодиагностических методов, использующих изобразительное искусство. 12. Создать первичные навыки по применению проективных изобразительных методов. 13. Создать первичные навыки по интерпретации результатов применения проективных изобразительных методов. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи; – бумага А4; – простые карандаши; – цветные карандаши.					
	Проективные методы	Особенности проективных методов. Классификации проективных методов. Области применения проективных методов. Преимущества и недостатки проективных методов.	Лекция, обсуждение	Классификация Л. Франка. Обсуждение.	10 минут
	Тест Роршаха	Тест чернильных пятен Германа Роршаха. Прохождение теста и обсуждение диагностических признаков.	Практическое применение теста, обсуждение	Тест чернильных пятен Германа Роршаха: практическое применение в аудитории, обсуждение	20 минут

				диагностических признаков.	
	Тест Люшера	Тест Люшера. Прохождение теста и обсуждение диагностических признаков.	Практическое применение теста, обсуждение	Тест Люшера: практическое применение в аудитории, обсуждение диагностических признаков.	20 минут
	Каракули как психодиагностический инструмент	«Игра в каракули» Д. Винникота. Прохождение теста и обсуждение.	Практическое применение теста, обсуждение	«Игра в каракули» Д. Винникота. Прохождение теста и обсуждение.	20 минут
	Тест «Нарисуй человека»	Тест «Нарисуй человека». Прохождение теста и обсуждение.	Практическое применение теста, обсуждение	Тест «Нарисуй человека» Ф. Гудинаф. Новый взгляд на тест К. Маховер. Прохождение теста и обсуждение.	20 минут
	День третий (7.10.2026), среда				
	Психологический кино клуб «Творческий взгляд». Валуев О.С., ст. преп.				
	Форма проведения: психологический кино клуб Продолжительность: 8 академических часов (360 мин) Цель: исследование возможностей киноискусства в психологическом развитии личности Задачи: 1. Организовать просмотр и обсуждение мультфильма Х. Миядзаки «Мальчик и птица». 2. Провести психологический и мифопоэтический анализ просмотренного произведения. 3. Показать философско-психологическую практику «раскручивания опыта» по М. К. Мамардашвили на материале работы с художественным текстом. 4. Организовать персональное исследование участниками творческого взгляда на себя через мультфильм. Оборудование и материалы: • компьютер; • мультимедийная презентация; • платформа видеоконференцсвязи; • интерактивная доска (Miro, Padlet); • маркеры; • раздаточные материалы (тексты романа М. Пруста и лекции М. К. Мамардашвили) – по количеству участников;				

	• рабочие листы, ручки – по количеству участников.				
	Вводное слово	Приветствие. Оглашение программы психологического киноклуба. Ответы на вопросы аудитории. Мотивация к работе.	Спитч, поэтическое слово	Метод эмоционального заражения	30 мин
	Просмотр мультфильма «Мальчик и птица» (2023) режиссера Х. Миядзаки	Просмотр мультфильма Х. Миядзаки «Мальчик и птица» («Мальчик и цапля», «Как ты живешь», 2023).	Кинопросмотр	Восприятие произведения искусства, видеометод	80мин
	Дискуссия по просмотренному кинофильму с применением креативных методов	Знакомство с алгоритмами поиска нестандартных решений. Методы генерации идей, приемы преодоления функциональной фиксированности, использование ассоциаций, аналогий и воображения.	Групповое обсуждение	Свободная дискуссия, метод «П-М-И» Э. де Боно	25 мин
	Кофе-пауза 15 мин				
	Рефлексивная лекция «Как ты живешь, когда кончается вечность?»	Авторский психологический и мифопоэтический анализ просмотренного мультфильма (представляется в форме рефлексивной лекции с обсуждением).	Рефлексивная лекция	Экзистенциально-культуральная рефлексия	45 мин
	Практикум «раскручивания опыта» по М. К. Мамардашвили	Прочтение отрывка романа М. Пруста «Содом и Гоморра». Обсуждение содержания отрывка.	Психологический практикум	Чтение текста, групповая дискуссия, метод «раскручивания опыта» М. К. Мамардашвили	45 мин
	Практикум «раскручивания опыта» по М. К. Мамардашвили	Прочтение фрагмента лекции М. К. Мамардашвили о романе Пруста. Психологическое комментирование и обсуждение текстов. Раскрытие способа прочтения себя текстом («опыт третьего чтения» по Е. Ю. Патяевой).	Психологический практикум	Чтение текста, групповая дискуссия, метод «раскручивания опыта» М. К. Мамардашвили	45 мин

	Кофе-пауза 15 мин				
	Практикум «Творческий взгляд на себя» мультфильмом	Практикование творческого взгляда на себя мультфильмом как произведением искусства.	Кинопросмотр, психологический практикум	Видеометод, метод «раскручивания опыта» М. К. Мамардашвили	45 мин
	Общая рефлексия психологического киноклуба	Подведение индивидуальных и групповых итогов работы, их обсуждение.	Групповое обсуждение	Групповая рефлексия	45 мин
	День четвертый (8.10.2026), четверг				
	Лекция. Тревожный чемоданчик психолога Ермолова В.М., к.псих. наук, доцент				
	Форма проведения: лекция (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся представлений о современных научно обоснованных подходах к психологической помощи при последствиях психотравмирующих событий и тревожных расстройствах на примере метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (EMDR), а также расширение представлений о возможностях современной психологической практики. Задачи: 1. Познакомить обучающихся с историей возникновения, теоретическими основами и современным состоянием развития метода EMDR как одного из научно обоснованных подходов к работе с психотравмой. 2. Раскрыть особенности модели адаптивной переработки информации (Adaptive Information Processing, AIP) и современные представления о нейробиологических механизмах формирования и переработки травматического опыта. 3. Сформировать представление о структуре стандартного протокола EMDR, его показаниях и современных направлениях применения в психологической и психотерапевтической практике. 4. Расширить знания обучающихся о современных возможностях психологической помощи при посттравматическом стрессовом расстройстве, тревожных, аффективных расстройствах и других состояниях, сопровождающихся эмоциональной дезадаптацией. Способствовать формированию профессионального интереса к современным научно обоснованным методам психологической помощи и развитию психологической культуры обучающихся. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация;				

	– платформа видеоконференцсвязи. Мероприятие носит просветительский характер и не предполагает обучения самостоятельному применению метода EMDR без соответствующей профессиональной подготовки.				
	Выводная часть	Актуальность метода в современной психотерапии. Почему EMDR — один из наиболее изученных и признанных подходов для работы с травмой. История развития метода.	информационная лекция с элементами проблемного изложения	Беседа, объяснение, демонстрация,	25 мин
	Основная часть	Теоретическая основа: модель АПИ (Adaptive Information Processing). Нейробиологические механизмы травматического опыта и его переработки. Структура стандартного протокола	информационная лекция с элементами проблемного изложения	Беседа, объяснение, демонстрация	40 мин
	Рефлексия и обсуждение результатов	Основное показание: ПТСР Расширение спектра применения (за пределами ПТСР) Тревожные расстройства: панические атаки, фобии, генерализованная тревожность . Аффективные расстройства: депрессия, расстройства настроения. Расстройства личности: пограничное расстройство личности (значительное снижение симптомов)	информационная лекция с элементами проблемного изложения	Дискуссия, ответы на вопросы участников	25 мин
	Практикум. Тревожный чемоданчик психолога Ермолова В.М., к.псих. наук, доцент				
	Форма проведения: практикум (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся представлений о практических основах применения метода десенсибилизации и переработки движениями глаз (EMDR), его возможностях, ограничениях и принципах безопасного использования в профессиональной деятельности психолога. Задачи: – Познакомить обучающихся со структурой стандартного протокола EMDR и содержанием основных этапов работы с клиентом.				

– Сформировать представление о значении этапов подготовки, стабилизации и ресурсирования как необходимых условий безопасной психологической помощи. – Познакомить обучающихся с алгоритмом оценки травматического опыта, особенностями выявления негативных и позитивных убеждений клиента, а также с основными компонентами оценки воспоминания в модели EMDR. – Дать представление о принципах применения билатеральной стимуляции, профессиональной этике, показаниях, противопоказаниях и ограничениях использования метода. – Способствовать развитию профессионального мышления, пониманию границ компетентности психолога и осознанию необходимости соблюдения принципов безопасности при использовании современных психотерапевтических технологий, развивать представления о методах экстренной психологической помощи, в т.ч. самопомощи. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.					
	Структура основного протокола	Обзор 8 фаз EMDR: Студентам кратко объясняется структура метода: от сбора анамнеза до ре-оценки . Акцент делается на том, что фазы 1 и 2 (подготовка и стабилизация) являются обязательными и создают основу для безопасной переработки . Понятие стабилизации и «Безопасного места»: Объясняется, что это внутренний ресурс, к которому клиент может обратиться при возникновении сильного дистресса	Практическая работа в малых группах	Работа в парах, тройках, групповая дискуссия	20 мин
	Оценка и начало переработки: работа с негативной и позитивной когницией	Вторая часть фокусируется на фазе «Оценки» (фаза 3), где студенты учатся выделять ключевые элементы травматического воспоминания и работать с убеждениями клиента.	Практическая работа в малых группах	Работа в парах, тройках, групповая дискуссия. Решение кейсов.	30 мин
	Знакомство с билатеральной стимуляцией и этический аспект	Знакомство студентов с инструментами билатеральной стимуляции, принципами этики и безопасности в работе с методом. Групповая и индивидуальная форма работы	Практическая работа в малых группах	Работа в парах, тройках, групповая дискуссия	20 мин

	Рефлексия и обратная связь	Оценка эффективности применения метода. Ограничения метода.	Практическая работа в малых группах	Рефлексивные техники (три вопроса). Обсуждение.	20 мин
	День пятый (09.10.2026)				
	Лекция. Психологическое время личности, Смыслов Д.А., к.псих. наук, доцент				
	Форма проведения: лекция (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся научных представлений о психологическом времени личности, его роли в развитии психологического благополучия, личностной идентичности, смыслообразовании и построении жизненной перспективы. Задачи: 1. Познакомить обучающихся с современными психологическими представлениями о структуре, функциях и особенностях психологического времени личности. 2. Раскрыть значение прошлого, настоящего и будущего как взаимосвязанных компонентов жизненного пути личности, влияющих на ее самоопределение, эмоциональное благополучие и личностное развитие. 3. Сформировать представление о взаимосвязи временной перспективы, жизненных кризисов, идентичности и процессов смыслообразования на различных этапах жизненного пути. 4. Познакомить обучающихся с основными научными концепциями психологического времени (К. Левин, Ф. Зимбардо, Ж. Нюттен, Л. Франк, Э. Эриксон, В. Франкл) и их значением для современной психологической науки и практики. 5. Способствовать развитию рефлексии, осознанию собственной временной перспективы и пониманию роли жизненных целей и ценностей в поддержании психологического благополучия.				
	Психология Времени. Психологическое время личности	Психологическое время личности Функции психологического времени Структура психологического времени Прошлое: фундамент личности и источник Настоящее: точка выбора и место жизни Будущее: горизонт целей, надежды и смысла	Лекция, обсуждение	Транспекция. Способы гармонизации временной перспективы Мини-упражнения на баланс времени	30 минут
	Психологическое время и жизненные кризисы	Жизненные кризисы. Личные кризисы. Специфика и особенности в линейке времени	Интерактивная лекция	Упражнения по работе с психологическим временем	30 мин

	Временная перспектива	Широта временной ретроспективы и перспективы Временная перспектива и идентичность. Курт Левин, автор «временной перспективы». Концепция временной перспективы Филипа Зимбардо. Zimbardo Time Perspective Inventory. Формула идеального баланса по Ф. Зимбардо. Жозеф Нюттен: теория мотивации во временной перспективе. Концепция временного горизонта Лоуренса Франка. Эрик Эриксон. Понимание временной Перспективы. Понимание временной перспективы в русле логотерапии.	Лекция, обсуждение	Техника «Временной пирог». Временное консультирование и коррекция. Преодоление ловушек временных перспектив. Транспекция. Способы гармонизации временной перспективы	30 мин
Практикум. Психологическое время личности, Смыслов Д.А., к.псих. наук, доцент					
Форма проведения: практикум (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Развитие у обучающихся навыков рефлексии собственной временной перспективы, осознанного целеполагания и понимания взаимосвязи жизненного опыта, личностных ресурсов и психологического благополучия. Задачи: 1. Сформировать представление о взаимосвязи временной перспективы, жизненных целей, профессионального самоопределения и психологического благополучия личности. 2. Познакомить обучающихся с психологическими подходами к анализу жизненного пути, временных перспектив и личностных ресурсов (М. Чиксентмихайи, Дж. Миллер, У. Лонг и др.). 3. Развить навыки анализа собственной временной перспективы, жизненных целей и значимых событий посредством выполнения рефлексивных упражнений. 4. Способствовать развитию осознанного целеполагания, пониманию роли жизненных ценностей, личной ответственности и этических аспектов постановки целей. 5. Содействовать развитию навыков саморефлексии, осознанию собственных психологических ресурсов и формированию конструктивного отношения к жизненным изменениям и кризисам.					

	Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.				
	Жизненное пространство личности.	Профессиональная ориентация и границы Безопасности. Типология временных линий	Групповая дискуссия, рефлексия	Рефлексивные техники – проработка понимания жизненного пространства	30 мин
	Практикум. Постановка цели в жизни Постановка цели Целеполагание	Состояние потока Михая Чиксентмихайи Цель как система координат Целеполагание и постановка цели Этика целеполагания	Разбор упражнений, обсуждение	Задания для рефлексии целеполагания	30 мин
	Практикум по психологии Времени	Упражнение «Линия жизни». Упражнение: Медитативная линия жизни. Геометрия судьбы Джорджа Миллерау. Структурные свойства личного времени. Границы «Я»: четыре уровня Уилберта Лонга	Упражнения и задания для анализа	Беседа, обсуждение	30 мин
	День шестой (10.10.2026)				
	Лекция. Психогенеалогия и Трансгенерационная психология: теория и практика. Смыслов Д.А., к.псих. наук, доцент				
	Форма проведения: лекция (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся представлений о современных подходах к изучению влияния семейной истории и межпоколенческой передачи опыта на развитие личности, психологическое благополучие и профессиональную деятельность психолога. Задачи: 1. Раскрыть содержание современных психологических концепций, объясняющих механизмы межпоколенческой передачи семейного опыта, ценностей, моделей поведения и эмоционального реагирования. 2. Сформировать представление о роли семейной системы, семейных сценариев и межпоколенческих связей в формировании личностной идентичности, жизненного выбора и психологического благополучия.				

	3. Способствовать развитию профессионального мышления, системного понимания личности и интереса к современным направлениям психологической науки и консультативной практики. 4. Способствовать развитию рефлексии, осознанию собственной временной перспективы и пониманию роли жизненных целей и ценностей в поддержании психологического благополучия.				
	История возникновения психогенеалогии как дисциплины. От психоанализа З. Фрейда через семейную терапию М. Боуэна к современным подходам	Эволюция понимания трансгенерационной передачи: психоаналитическая парадигма (интернализация объектов, трансфер); системно-семейный подход (треугольники Боуэна, дифференциация self); феноменологические и экзистенциальные интерпретации; постмодернистские переосмысления роли историй и нарративов в семейной психодинамике	Лекция с элементами диалога, групповое обсуждение, анализ исторических кейсов	Работа с первоисточниками (Z. Bowen, I. Boszormenyi-Nagy, B. Hellinger, K. Toia), сравнительный анализ парадигм, картирование эволюции понятий	30 минут
	Становление европейских школ психогенеалогии и интеграция психодинамических, системных и трансперсональных подходов	Концепция невидимых лояльностей И. Бёзор-мени-Надя; системные расстановки Б. Хеллингера; синтез психогенеалогии и трансперсональной психологии в теории К. Тойча; роль архетипической памяти и информационных полей; механизмы бессознательной идентификации; прерывание циклов передачи травмы	Лекция-презентация, групповой анализ ключевых концепций, минидемонстрации методов Хеллингера, обсуждение критики и ограничений	Теория невидимых лояльностей, системные расстановки (Familien-Stellen), метод репрезентации, анализ семейных сценариев, визуализация трансгенерационных полей	30 мин
	Генограмма как клинический инструмент: построение, интерпретация, расширенная диагностика	Стандартные символы генограммы и их семантика; расширенная генограмма (emotional genogram); включение исторических, социальных, культурных, религиозных и миграционных факторов; временная шкала жизненных событий; маркеры травм, потерь, разрывов, повторений; выявление паттернов: синхронизации	Групповой анализ генограмм, самостоятельное построение собственной генограммы (с границами приватности)	Инструмент построения генограмм (программы GenoPro, SmartDraw, или бумажный вариант), Шкала дифференциации self (Bowen Scale), анализ повторяющихся жизненных событий,	30 мин

		зация событий, квантовые скачки, циклические повторения; диагностика позиций в треугольниках (по Боуэну); идентификация «назначенного носителя» симптома в семейной системе		картирование параллелей между поколениями, метод параллельных историй	
	Практикум. Смыслов Д.А., к.псих. наук, доцент				
	Форма проведения: практикум (очно, дистанционно) Продолжительность: 2 академических часа (90 минут) Цель: Формирование у обучающихся представлений о возможностях психогенеалогического анализа в исследовании семейной истории, межпоколенческих взаимосвязей и биографических нарративов, а также развитие навыков применения отдельных методов анализа в учебной и профессионально ориентированной деятельности. Задачи: 1. Познакомить обучающихся с принципами сбора и анализа психогенеалогического анамнеза, особенностями изучения семейной истории и межпоколенческих связей. 2. Сформировать представление о возможностях структурированного интервью, психогенеалогического анализа жизненных событий и их использовании в профессиональной деятельности психолога. 3. Познакомить обучающихся с основными подходами к интерпретации сказок, мифов, литературных произведений и биографических нарративов с позиций психогенеалогии, аналитической и нарративной психологии. 4. Развить навыки анализа психологического содержания текстов, выявления символических образов, семейных сценариев и межпоколенческих смыслов на основе учебных примеров. 5. Способствовать развитию профессионального мышления, навыков психологического анализа, критического отношения к различным теоретическим подходам и соблюдению этических принципов работы с семейной историей. Оборудование и материалы: – компьютер; – мультимедийная презентация; – платформа видеоконференцсвязи.				
	Психогенеалогический анамнез: техники сбора и	Структурированное интервью: основные вехи жизни родителей, бабушек, дедушек; выявление тяжёлых жизненных событий (войны, ми-	Мастер-класс с демонстрацией, групповое обсуждение трудных	Структурированное интервью по психогенеалогии, шкала оценки	30 мин

	интерпретации семейной истории	грации, потери, болезни, позоры); анализ незавершённых горестей и невыплаченных долгов; выявление «семейного носителя» проблем; изучение отношений между поколениями; роль секретов и тайн; отслеживание изменений в семейной системе после травматических событий; эмоциональный тон разговора о разных членах семьи; когда и почему некоторые члены семьи как бы «выключены» из нарратива	моментов в интервьюировании, супервизия	травматичности события (Life Events Checklist), техники активного слушания и рефлексии, работа с реакциями переноса, методика «безопасного расстояния» до травматического материала, фиксация невербальных реакций	
	Методологические основы применения психогенеалогического анализа сказок, мифов, литературных произведений и биографических нарративов	Исторические корни: влияние юнгианской психологии и концепции архетипов; психоаналитическая критика (З. Фрейд, Ж. Лакан, Ж. Кристева) применительно к текстовому анализу; развитие нарративной психологии (J. McAdams, D. Polkinghorne); Интеграция психогенеалогии и литературоведения: как невысказанные семейные травмы кодируются в символах, метафорах, сюжетных поворотах; роль автора как носителя трансгенерационной памяти; текст как манифестация бессознательной семейной системы; Объекты анализа: народные сказки (универсальные архетипические паттерны); авторские сказки (индивидуальная фантазия, вплетённая в архетипическую ткань); автобиографические повествования;	Вводная лекция, групповой анализ и интерпретация текстовых фрагментов, демонстрационный разбор классического примера (например, сказка Братьев Гримм через психогенеалогическую призму), круглый стол с дискуссией о границах метода	Психодинамическое прочтение символов, метод триангуляции персонажей, техника выявления скрытых сюжетных линий, схема анализа молчания и пропусков, матрица соответствия персонажей и семейных позиций, аналитическое картирование архетипических паттернов, литературно-психологический комментарий	30 мин

	Архетипические матрицы в сказках: психогенеалогическая декодификация скрытых семейных сценариев	Парадигма сказки как семейного послания. Анализ ключевых архетипов в контексте психогенеалогии. Сказочные сюжеты в психогенеалогическом ключе. Символическая логика	Семинар-практикум, разбор в малых группах по 4–5 человек каждой сказки, сравнительный анализ вариантов одной сказки (например, разные версии "Золушки"), презентация интерпретаций, групповая интерпретативная дискуссия, творческое переосмысление: создание "альтернативной" версии сказки с психогенеалогическим осмыслением	Матрица архетипической интерпретации	30 мин.
	Закрытие недели психологии	Обсуждение мероприятий, сбор обратной связи от студентов. Определение перспективных направлений и задач просвещения и профилактики в деятельности психологической службы института.	Круглый стол	ответы на вопросы участников; рефлексия.	30 минут

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

10.1 Требования к специалистам

Специалисты, привлекаемые к реализации программы должны иметь соответствующий опыт и квалификацию для проведения запланированных мероприятий. Ниже в таблице представлены сведения о квалификации и уровне образования задействованных сотрудников. Как видно из представленных данных, каждый специалист имеет высшее образование по профилю деятельности, или профессиональную переподготовку. Также следует отметить наличие повышения квалификации у всех сотрудников по актуальным направлениям психологической практики (КПТ, ДПДГ, экзистенциальный подход и др. методы немедицинской терапии). Все сотрудники имеют опыт практической деятельности в сфере психологического консультирования и психокоррекции.

	ФИО	Должность	Образование	Повышение квалификации	Переподготовка	Ученая степень	Научное звание
	Валуев О.С.	Ст. преподаватель	Высшее, Среднее специальное. Учитель начальных классов с дополнительной подготовкой в области психологии. ГБОУ СПО Zubovo-Polyanskiy pedagogicheskii kolledzh, p. Zubova Polyana, RM (2009). Высшее. Педагог-психолог и учитель-олигофренопедагог.	1. Актуальные проблемы современной экзистенциальной психологии (24 ч, 17.06.2024) . Удостоверение о повышении квалификации № 772421390254, регистрационный номер 20494. НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа». 2. Методы психологической самопомощи и профилактики кризисных состояний (24 ч, 23.04.25). Удостоверение о повышении квалификации № 771837907, регистрационный номер 349/25. ФГАОУ ВО «РГГУ». 3. Охрана труда (24 ч,			

		ФГБОУ ВПО "Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева", г. Саранск, РМ (2014). Аспирантура. Исследователь. Преподаватель-исследователь в области психологических наук. ФГБОУ ВПО "Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева", г. Саранск, РМ (2017).	23.04.25). Удостоверение о повышении квалификации № 771838122, регистрационный номер 564/25. ФГАОУ ВО «РГГУ». 4. Обеспечение пожарной безопасности в структурных подразделениях РГГУ (24 ч, 28.06.24). Удостоверение о повышении квалификации № 771834567, регистрационный номер 3404/24. ФГАОУ ВО «РГГУ». 5. Информационно-коммуникационные технологии в высшей школе: электронная информационно-образовательная среда (24 ч, 28.06.24). Удостоверение о повышении квалификации № 771834446, регистрационный номер 3282/24. ФГАОУ ВО «РГГУ». 6. Психотехника понимающей психотерапии и поэтика высказывания в терапевтическом диалоге (28 ч, 02.07.24). Удостоверение о повышении квалификации №			
--	--	---	--	--	--	--

				340000542377, регистрационный номер ПТД-2024034. ООО «Институт философии и психологии «Человек и мир»».			
	Китаева М.П	доцент	Высшее: 1. Квалификация "Психолог. Преподаватель психологии" по специальности "Психология", МГУ имени М.В. Ломоносова; 2. Квалификация "Провизор" по специальности "Фармация", ПГМУ имени И.М. Сеченова. Аспирантура: квалификация "Исследователь. Преподаватель-исследователь" по направлению подготовки 06.06.01	1. Программа "Мандалотерапия - эффективный метод арт-терапии в работе психолога", 108 часов, диплом 3701-у от 04.07.2024. 2. Программа "Танцевально-двигательная терапия в практике психолога", 170 часов, диплом 3733-у от 18.07.2024 года. 3. "Основы научно-исследовательской деятельности переводчика", 16 часов, диплом 25805 от 03.06.2023. 4. Программа "IT в переводе", 72 часа, диплом 24265 от 03.06.2023. 5. Программа "Theoretical phonetics of the English language", 24 часа, диплом 24470 от 03.06.2023. 6. Программа "Бизнес-модели компании и операционная эффективность", 24 часа, диплом 24633 от	1. Программа «Клиническая психология. Психологическая диагностика и психотерапия в клинической и психолого-педагогической практике со специализацией в психологии экстремальных ситуаций», квалификация "Клинический психолог. Кризисный психолог", 2064 часа, диплом 31636 от 23.03.2023. 2. Программа "Арт-тера-	канд. биол. наук	Доктор психологических наук по специальности 19.00.01 (5.3.1) - Общая психология, психология личности, история психологии, Диссертационный совет при Академии Образования Великобритании, диплом № ДДН 2400272 147 (0217) от 10.10.2024

			Биологические науки, ФГБНУ ВИЛАР..	03.06.2023. 7. Программа "Разработка и реализация маркетинговой стратегии", 72 часа, диплом 27016 от 03.06.2023. 8. Программа "Таргетированная реклама и интернет-маркетинг", 36 часов, диплом 28227 от 03.06.2023.	пия в практике психолога", квалификация "Арт-терапевт", 540 часов, диплом 2686 от 02.03.2023. 3. Программа "Искусствоведение", квалификация "Искусствовед", 1100 часов, диплом 18822 от 11.07.2025.		
Смыслов Д.А.	доцент	Высшее, 1. Квалификация «Социальный педагог, психолог-консультант», МПГУ, 1996. 2. Магистр истории ИАИ РГГУ, 2014. 3. Аспирантура РАО 19.00.01 психология личности, 1999.	"1. Национальный центральный институт развития дополнительного образования, 175 часов, «Основы провокативной психотерапии» 2023, удостоверение №7724119038383. 2. Национальный центральный институт развития дополнительного образования, 144 часа, «Арт-терапия зависимости и со-зависимости» 2023, удостоверение	1. Программа «Менеджер по связям общественностью и рекламе». РУДН. ПП № 701157, 2011. 2. Программа «Менеджер социальной сферы», РГСУ ПП-3 №039064, 2013	канд.псих наук	доцент	

				№772419340646. 3. Балтийский федеральный ун-т им. Канта, «Тайм - менеджмент», 72 часа. №28032 , 2023"			
	Ермолова В.М.	доцент	Высшее. Курский государственный педагогический институт, олигофренопедагог с дополнительной специальностью логопед, 1994 г. Аспирантура, 2000, 19.00.10 Коррекционная психология	2026 Схема-терапия: теоретические основы и практика, 72 часа, уд.№ 7724254633591 НОЧУ "Московский институт психологии", Повышение квалификации 2026.Логотерапия и экзистенциальный анализ, 108 часов, уд.№772425463592, НОЧУ "Московский институт психологии", Повышение квалификации. 2025.Десенсибилизация и переработка движением глаз, 48 часов, уд №772421419433. ЧОУ ДПО "Институт им. Милтона Эриксона", Повышение квалификации 2023 Инновационные методы диагностики, профилактики и коррекции нарушений развития детей и подростков. Меж-профессиональное	ВГПИ, Вологодский государственный педагогический институт, 2004, супервизор, специалист по социальной работе	канд.псих наук	доцент

				взаимодействие, 20 часов, НОЧУ ВО "Московский институт психо- анализа", уд.№ 772416955232. 2023. Методика преподавания ос- нов российской государственности, 72 часа. уд №01500-2023-У- ФИРО РАНХиГС, Москва,			
--	--	--	--	--	--	--	--

10.2 Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

10.2.1. Анкета для выявления риска психологического неблагополучия у студентов.

Инструкция: «Отметьте один вариант ответа в каждом вопросе. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Отвечайте так, как вы чувствуете себя в последние 2 недели».

- 1) Как часто вы ощущаете усталость без видимой причины?
 - а) редко
 - б) иногда
 - в) часто
- 2) Насколько вам сложно сосредоточиться на учебе?
 - а) практически не сложно
 - б) иногда сложно
 - в) очень сложно
- 3) Как часто вы испытываете тревогу или беспокойство?
 - а) редко
 - б) иногда
 - в) часто
- 4) Как вы оцениваете качество своего сна?
 - а) хорошее
 - б) среднее
 - в) плохое
- 5) Чувствуете ли вы поддержку со стороны окружающих (друзей, семьи)?
 - а) да, в достаточной мере

б) иногда

в) почти не чувствую

6) Как часто вы испытываете чувство одиночества?

а) редко

б) иногда

в) часто

7) Насколько вы удовлетворены своей учебной деятельностью?

а) удовлетворен(а)

б) частично удовлетворен(а)

в) не удовлетворен(а)

8) Как часто у вас возникают перепады настроения?

а) редко

б) иногда

в) часто

9) Испытываете ли вы трудности с мотивацией к повседневным делам?

а) редко

б) иногда

в) часто

10) Как часто вы ощущаете эмоциональное истощение?

а) редко

б) иногда

в) часто

Обработка результатов:

Подсчет баллов

- 10–16 баллов — низкий риск.
- 17–23 балла — умеренный риск.
- 24–30 баллов — высокий риск.

10.2.2. Психодиагностические методики, направленные на исследование психологического благополучия студентов:

Шкала психологического благополучия Рифф, РWB

Оценивает общее психологическое благополучие человека и его отдельные аспекты.

Интернет-страница: <https://psytests.org/exist/rpwbA-run.html>

Количество вопросов: 84

Время прохождения: 15 минут

Автор: Carol Ryff (1989)

Адаптация: Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко (2005)

Количество шкал: 11

Шкалы:

1. Психологическое благополучие – обобщающая шкала
2. Позитивные отношения
3. Автономия

4. Управление средой
5. Личностный рост
6. Цели в жизни
7. Самопринятие
8. Баланс аффекта (новые ключи)
9. Осмысленность жизни (новые ключи)
10. Человек как открытая система (новые ключи)
11. Автономия (новые ключи)

Методика диагностики субъективного благополучия

Оценивает субъективное благополучие человека и его отдельные аспекты.

Интернет-страница: <https://psytests.org/life/dsb-run.html>

Количество вопросов: 34

Время прохождения: 6 минут

Авторы: Р.М. Шамянов, Т.И. Бескова (2018)

Количество шкал: 6

Шкалы:

1. Субъективное благополучие – обобщающая шкала
2. Эмоциональное благополучие
3. Экзистенциальное благополучие
4. Эго-благополучие
5. Гедонистическое благополучие
6. Социально-нормативное благополучие

Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург, WEMWBS

Оценивает общее психологическое благополучие человека.

Интернет-страница: <https://psytests.org/life/wemwbs-run.html>

Количество вопросов: 14

Время прохождения: 3 минуты

Автор: R. Tennentetal (2006)

Адаптация: С.К. Нартова-Бочавер (2013)

Количество шкал: 1

Шкалы:

Шкала психологического благополучия

Шкала воспринимаемого стресса (Perceived Stress Scale, PSS)

Оценивает уровня воспринимаемого стресса, а именно субъективное восприятие уровня напряженности ситуации.

Интернет-страница: <https://psytests.org/stress/pss14.html>

Количество вопросов: 14

Время прохождения: 3 минуты

Автор: S. Cohen, G. Williamson (1988)

Адаптация: А. А. Золотарева (2023)

Количество шкал: 1

Шкалы:

Шкала психологического благополучия

10.2.3. Итоговая анкета удовлетворенности участников программы «Искусство психологического благополучия»

Инструкция:

Уважаемый участник!

Просим Вас оценить программу «Искусство психологического благополучия». Анкета анонимна. Полученные данные будут использованы только в обобщенном виде для совершенствования программы.

Отметьте **один** вариант ответа.

1. Насколько программа соответствовала Вашим ожиданиям?

- а) да, полностью соответствовала
- б) частично соответствовала
- в) не соответствовала

2. Насколько полезной для Вас оказалась информация, представленная в ходе мероприятий?

- а) очень полезной
- б) частично полезной
- в) практически не полезной

3. Помогла ли программа лучше понять собственные эмоции и переживания?

- а) да, значительно помогла
- б) помогла частично
- в) не помогла

4. Получили ли Вы новые способы сохранения психологического благополучия и управления своим эмоциональным состоянием?

- а) да, получил(а) много новых способов
- б) получил(а) некоторые новые способы
- в) не получил(а)

5. Насколько интересными были используемые формы работы (лекции, практикумы, тренинги, киноклуб, творческие занятия)?

- а) очень интересными
- б) скорее интересными
- в) неинтересными

6. Изменилось ли Ваше отношение к роли искусства и творчества в поддержании психологического благополучия?

- а) да, существенно изменилось
- б) изменилось незначительно
- в) не изменилось

7. Насколько комфортной и психологически безопасной была атмосфера мероприятий?

- а) полностью комфортной и безопасной
- б) в основном комфортной
- в) недостаточно комфортной

8. Возник ли у Вас интерес к дальнейшему изучению психологии?

- а) да, интерес значительно повысился
- б) интерес немного повысился
- в) нет, не изменился

9. Готовы ли Вы применять полученные знания и навыки в повседневной жизни?

- а) да, обязательно
- б) скорее да
- в) скорее нет

10. Как Вы в целом оцениваете программу «Искусство психологического благополучия»?

- а) отлично
- б) хорошо
- в) требует существенной доработки

Благодарим Вас за участие!

Для оценки эффективности программы можно использовать простую систему подсчета:

- первый вариант ответа — **3 балла**;
- второй вариант — **2 балла**;
- третий вариант — **1 балл**.

Интерпретация результатов:

- **26–30 баллов** — высокая удовлетворенность программой;
- **18–25 баллов** — достаточная удовлетворенность;
- **10–17 баллов** — низкая удовлетворенность, требующая анализа и совершенствования программы.

10.3 Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инвентарь)

№ п/п	Наименование мероприятий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения мероприятий, с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для мероприятий
1	2	3	4
1	Лекция/Практикум	Аудитория 101 Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля (в том числе контрольных работ) и промежуточной аттестации <u>Специализированная мебель:</u> стул с пюпитром для обучающегося — 20 шт., рабочее место преподавателя (стол и стул) -1 шт., шкаф — 1 шт.;	115114, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1 Этаж 1 Часть помещения 1 (17,4 кв.м.), помещение 2 (13,5 кв.м.), помещение 3 (14,1 кв.м.)

<u>Оборудование и технические средства обучения:</u> ноутбук Apple MacBook Air 2020 M1 с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии ОЧУ ВО «МИП» и к электронной библиотечной системе — 1 шт.; мультимедиапроектор BenQ MS560 — 1 шт.; проекционный экран DEXP WM-60 — 1шт; доска маркерная; учебно-наглядные презентационные материалы, демонстрируемые с помощью мультимедийного оборудования по дисциплине. <u>Программное обеспечение:</u> — операционная система Microsoft Windows 10 (лицензионное ПО); — офисное программное обеспечение Microsoft Office (лицензионное ПО); — 7-Zip (свободно распространяемое ПО) под лицензией GNU LGPL; Kaspersky Endpoint Security (лицензионное ПО отечественного производства); Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии.	(Аудитория внутренних № 101; 42 кв.м.)
Аудитория 106 Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля (в том числе контрольных работ) и промежуточной аттестации <u>Специализированная мебель:</u> парта обучающихся двойная — 6 шт., стул обучающегося — 12 шт., рабочее место преподавателя (стол и стул) -1 шт., доска маркерная — 1шт., стеллаж — 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии	115114, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1 Этаж 1 Помещение 29 (26,3 кв.м.) (Аудитория внутренних № 106; 26,3 кв.м.)

	ОЧУ ВО «МИП» и к электронной библиотечной системе — 1 шт.; мультимедиапроектор BenQ MS560 — 1 шт.; проекционный экран DEXP WM-60 — 1шт; доска маркерная; учебно-наглядные презентационные материалы, демонстрируемые с помощью мультимедийного оборудования по дисциплине. <u>Программное обеспечение:</u> — операционная система Microsoft Windows 10 (лицензионное ПО); — 7-Zip (свободно распространяемое ПО) под лицензией GNU LGPL; Kaspersky Endpoint Security (лицензионное ПО отечественного производства); Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии.	
	Аудитория 102 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии ОЧУ ВО «МИП», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> стол обучающегося — 4 шт., стул обучающегося — 4 шт., стеллаж — 1 шт., вешалка для одежды — 1 шт., тумба под принтер — 1 шт., <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии ОЧУ ВО «МИП», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам — 4 шт., принтер XEROX phaser 3020 — 1 шт. <u>Программное обеспечение:</u>	115114, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1 Этаж 1 Часть помещения 12 (6,23 кв.м.), часть помещения 13 (13,2 кв.м.) (Аудитория внутренний № 102; 23 кв.м.)

	— операционная система Альт Образование 10 (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии; — офисное программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое ПО) под лицензией MPL 2.0; — 7-Zip (свободно распространяемое ПО) под лицензией GNU LGPL; Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии. <u>Современные профессиональные базы данных:</u> Национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных) www.elibrary.ru Крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных) www.scopus.com <u>Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы</u> Справочно-правовая информационная система Консультант https://www.consultant.ru/online/ Российский образовательный портал http://www.edu.ru/ Открытое образование https://openedu.ru/	
	Аудитория 105 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии ОЧУ ВО «МИП», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> парта обучающихся двойная — 5 шт., стул обучающегося — 10 шт., стеллаж — 1 шт., шкаф — 1 шт., стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) — 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u>	115114, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1 Этаж 1 Помещение 28 (21,8 кв.м.) (Аудитория внутренний № 105; 21,8 кв.м.)

	моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в электронную информационно-образовательную среду соискателя лицензии ОЧУ ВО «МИП», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам — 10 шт., МФУ Kyocera M-2735dn — 1 шт. <u>Программное обеспечение:</u> — операционная система Альт Образование 10 (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии; — офисное программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое ПО) под лицензией MPL 2.0; — 7-Zip (свободно распространяемое ПО) под лицензией GNU LGPL; Яндекс.Браузер (свободно распространяемое ПО отечественного производства) на условиях простой (неисключительной) лицензии. <u>Современные профессиональные базы данных:</u> Национальная библиографическая база данных научного цитирования (профессиональная база данных) www.elibrary.ru Крупнейшая в мире единая реферативная база данных (профессиональная база данных) www.scopus.com <u>Информационные справочные системы и электронные образовательные ресурсы</u> Справочно-правовая информационная система Консультант https://www.consultant.ru/online/ Российский образовательный портал http://www.edu.ru/ Открытое образование https://openedu.ru/	
--	--	--

10.4 Образовательная платформа, электронные библиотеки и научные информационные ресурсы

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	https://dosmedia.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	https://ipran.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	https://psyrus.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Онлайн-каталог психологических тестов	psytests.org	свободный, из любой точки, где есть Интернет

10.5 Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при реализации Программы

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
Добавить интернет музей, ссылку на фильм, мультфильм – валуев О.С.	

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При подготовке программы использовались, в том числе, инструменты искусственного интеллекта, включая Perplexity AI [36] исключительно в целях поиска информации, уточнения формулировок и редактирования текста. Все заимствованные сведения, идеи и текстовые фрагменты, полученные из внешних источников, оформлены с указанием ссылок на первоисточники в соответствии с установленными требованиями. Недопустимое некорректное заимствование, включая дословное воспроизведение чужого текста без ссылки на источник, не допускалось. Ответственность за достоверность, корректность оформления и соблюдение требований к оригинальности текста несет авторский коллектив.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы недели психологии «Искусство психологического благополучия» в ОЧУ ВО «Московский институт психологии состоится с 05.10.2026 по 10.10.2026.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. М.: Просвещение, 2015. 447 с.
2. Борисов Г.И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития: монография. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 157–174. URL: <https://psy.su/feed/10732/> (дата обращения: 29.06.2026).
3. Выготский Л. С. История развития высших психических функций // Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. М.: Педагогика, 1983. URL: https://yanko.lib.ru/books/psycho/vugotskiy-psc_razv_chel-4-istoriya_razvitiya_vysshyh_psih_funkciy.pdf (дата обращения: 29.06.2026).
4. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. (Многочисленные переиздания: М.: Смысл; Академия и др.). URL: leontev.deyatelnost_soznanie_lichnost.pdf (дата обращения: 01.07.2026).
5. Доклад о психическом здоровье в мире: охрана психического здоровья: преобразования в интересах всех людей. Краткий обзор. URL: <https://mental-health-russia.ru/wp-content/uploads/2022/06/9789240051942-rus.pdf> (дата обращения: 29.06.2026).
6. Карапетян Л. В., Глотова, Г.А. (2018). Структурная модель эмоционально-личностного благополучия. Национальный психологический журнал, (2), 46-56. URL: <https://doi.org/10.11621/npj.2018.0206/> (дата обращения: 29.06.2026).
7. Карапетян Л.В. Особенности самооценки эмоционально-личностного благополучия у респондентов с различным образовательным статусом // Актуальные проблемы психологического знания. 2017. № 1. С. 22–33.

8. Карапетян Лариса В. Психологические корреляты эмоционально-личностного благополучия // СибСкрипт. 2017. №4 (72). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-korrelyaty-emotsionalno-lichnostnogo-blagopoluchiya> (дата обращения: 29.06.2026).
9. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П.Астафьева. 2017. № 2 (40). С.132–137.
10. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // *Психологический журнал*. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
11. Ковтунович М.Г., Даммер М.Д., Ковров В.В., Корицова м.а. исследование наличия комплексного проявления стресса у студентов вузов при работе в цифровой образовательной среде // *Современные проблемы науки и образования*. 2021. № 1. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30534> (дата обращения: 29.06.2026).
12. Ковтунович М.Г., Даммер М.Д., Ковров В.В., Корицова М.А. Исследование наличия комплексного проявления стресса у студентов вузов при работе в цифровой образовательной среде // *Современные проблемы науки и образования*. 2021. № 1. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30534> (дата обращения: 01.07.2026).
13. Концепция развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования Российской Федерации на период до 2030 года (утв. министром науки и высшего образования Российской Федерации 20 марта 2026 г., № 11/1-К). URL: <https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/pdf/Conc-vo-25-30.pdf> (дата обращения: 29.06.2026).
14. Копытин А. И. Арт-терапия: теория и практика : учебное пособие для вузов / А. И. Копытин. — 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2023. 244 с. [file:///C:/Users/User/Downloads/КОПЫТИН%20АРТ%20pre-view Art terapiia Teoriia i praktika VUZ.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/КОПЫТИН%20АРТ%20pre-view%20Art%20terapiia%20Teoriia%20i%20praktika%20VUZ.pdf)
15. Копытин А. И. Основы арт-терапии. — СПб.: Лань, 1999. 256 с. URL: <tlib.gbs.spb> (дата обращения: 29.06.2026).
16. Кормильцев Н.Ф. Тревожность и синдром выгорания у современных студентов: причины и пути преодоления // *Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал*. 2025. № 04 (105). URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/trevozhnost-i-sindrom-vygoraniya-u-sovremennykh-studentov-prichiny-i-puti-preodoleniya.html> (дата обращения: 29.06.2026).
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд., доп. М.: Смысл, 2007. 511 с.
18. Леонтьев Дмитрий Алексеевич От феномена самостоятельности к механизмам самодетерминации // *Вопросы образования*. 2024. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ot-fenomena-samostoyatelnosti-k-mehanizamam-samodeterminatsii> (дата обращения: 29.06.2026).

19. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 107–130.
20. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рыкун А.Ю., Дымшиц М.Н., Кошелева Н.В., Сухушина Е.В. Разнообразие досугового поведения и личностный потенциал как предикторы психологического благополучия // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 6. С. 75–98. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2524>
21. Маракшина, Ю.А., Исмагуллина, В.И., Лобаскова, М.М. (2024). Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 5–33. URL: <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201> (дата обращения: 30.06.2026)
22. Маракшина, Ю.А., Исмагуллина, В.И., Лобаскова, М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований. *Клиническая и специальная психология*, 13(2), 5–33. URL: <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201> (дата обращения: 29.06.2026).
23. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
24. Маякова, Е.В., Кудряшов, М.Р., Горбунова, Е.В., Кобзева, А.С. (2026). Факторы психологического благополучия студентов: систематический обзор. *Современная зарубежная психология*, 15(1), 68–84. URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150106> (дата обращения: 29.06.2026).
25. Нартова-Бочавер С.К., Подлипняк М. Б., Хохлова А. Ю. Вера в справедливый мир и психологическое благополучие у глухих и слышащих подростков и взрослых // *Клиническая и специальная психология*, 2013. №3. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2013_n3/64003 (дата обращения: 01.07.2026)
26. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 О направлении методических рекомендаций. URL: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-06122023-n-mn-115565/> (дата обращения: 29.06.2026).
27. Реан А.А., Ставцев А.А., Шевченко А.О., Кузьмин Р.Г. Психологическое благополучие личности: обзор подходов к теоретическому конструкту // *Вестник СанктПетербургского университета. Психология*. 2025. Т. 15. Вып. 4. С. 000–000. URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2025_n4/vspu_psychology_2025_n4_Rean_Stavtsev_et_al.pdf. (дата обращения: 29.06.2026).
28. Реан А.А., Ставцев А.А., Кузьмин Р.Г. Позитивная психология и педагогика. М.: МПГУ, 2023. 413 с.

- 29.Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с
- 30.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Составители, авторы комментариев и послесловия А.В.Брушлинский, К.А.Абульханова-Славская СПб: Издательство "Питер", 2000. URL: <https://sdo.mgaps.ru/books/KP1/M5/file/2.pdf> (дата обращения: 01.07.2026).
- 31.Рындина В.Г. Арт-терапевтический подход: возможности использования искусства в психологической практике // Universum: филология и искусствоведение : электрон. научн. журн. 2026. 3(141). URL: <https://7universum.com/en/philology/archive/item/22091> (дата обращения: 29.06.2026).
- 32.Самохвалова, А.Г., Шипова, Н.С., Тихомирова, Е.В., Вишневская, О.Н. (2022). Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи. Консультативная психология и психотерапия, 30(1), 29–48. URL: <http://https://doi.org/10.17759/cpp.2022300103> (дата обращения: 29.06.2026).
- 33.Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Перев. с англ. М.: Издательство «София», 2006. 368 с.
- 34.Фрейд З. Художник и фантазирование / З. Фрейд. М.: Республика, 1995. 384 с.
35. Юнг К. Г. Психоанализ и искусство / К. Г. Юнг. — М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1996. 304 с.
- 36.Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. № 1. P. 1–11.
- 37.Maddi S.R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54. № 3. P. 173–185.
- 38.Perplexity AI. Онлайн-сервис для поиска и анализа информации. URL: <https://www.perplexity.ai/> (дата обращения: 30.06.2026)
- 39.Ryff C. D. «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being» // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. URL: https://thefpr.org/wp-content/uploads/Ryff1989_happiness.pdf (дата обращения: 29.06.2026).
- 40.Salovey P., Mayer J.D. Emotional Intelligence // *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. № 3. P. 185–211