

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ярославский государственный университет
им. П.Г. Демидова»
Психологическая служба ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Номинация 1.

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

Название программы:

Ежегодная Неделя психического здоровья: «Надежная Поддержка и Забота».

Члены авторского коллектива:

Балукова Виктория Алексеевна – начальник Психологической службы;

Руновская Елена Геннадьевна – кандидат пс. наук, заместитель начальника Психологической службы;

Клюева Надежда Владимировна – доктор пс. наук, ведущий специалист Психологической службы;

Грицай Артем Олегович – ведущий психолог Психологической службы;

Игнатьева Яна Михайловна – специалист Психологической службы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ.....	3
2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ.....	4
3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ	4
4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	5
5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	10
8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	11
9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ	23
12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ	23
Сроки реализации проекта 10.10 2022 - 18.10.2022.....	23
Сроки реализации проекта 09.10 2023 - 14.10.2023.....	24
Сроки реализации проекта 07.10 2024 -19.10.2024.....	26
Сроки реализации проекта 13.10 2025 - 18.10.2025.....	28
13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ	30
14. ПРИЛОЖЕНИЯ	34

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Значимой целью образования, кроме подготовки высококвалифицированных кадров, является создание условий для психологического благополучия студентов, преподавателей и формирования психологически безопасной дружественной среды в вузе [7, 9, 10].

Студенческая молодёжь является уязвимой с точки зрения нарушений психического здоровья и благополучия. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам. Высок риск манифестации психической патологии, что обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но и стрессовыми нагрузками, ситуацией неопределенности, сменой ценностных приоритетов России, СВО [7, 8, 19].

Представим некоторые результаты исследований социального самочувствия студентов, которые проведены на платформе «Неравнодушный человек» (2025 г.) и данные социально-психологического тестирования (СПТ) первокурсников, которое было проведено психологической службой ЯрГУ в ноябре – декабре 2025 г.

Для студентов ЯрГУ высокую значимость имеют ценности:

- права и свободы человека (50%),
- справедливость (44%),
- взаимопомощь и взаимоуважение (39%).

Треть опрошенных доверяют вузу, испытывают благодарность и гордость, уверены в будущем.

Страх перед будущим испытывают 13% студентов, раздражение и разочарование - 7%.

37% студентов отмечают, что у них есть наставник (преподаватель), с которым можно обсуждать учебные, научные вопросы. 35% студентов говорят о том, что у них нет наставника.

50% студентов отмечают, что у них никогда не было конфликтов с преподавателями. У 26% конфликты с преподавателями иногда бывают.

По данным СПТ (выборка - 992 студента 1 курса университета) выявлено, что около четверти первокурсников вуза склонны к саморазрушающему и самоповреждающему поведению. Склонность к агрессии и насилию, которая проявляется в агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими, тенденция решать проблемы посредством насилия, в унижении партнера по общению как средства стабилизации самооценки, испытывают от 5 до 10% студентов (в зависимости от факультета). Снижен волевой контроль эмоциональных реакций в среднем по университету у 5% студентов (максимальное значение – 11%, минимальное – 1%, в зависимости от факультета). Выявлена склонность к нарушению норм и правил, что означает готовность к совершению противоправных, общественно опасных действий, выходящих за рамки возрастной нормы и сопровождающихся нарушением социальных и правовых норм. В зависимости от факультета получены

следующие данные: максимальное значение – 19% опрошенных, минимальное – 9%.

Анализ запросов обращений в Психологическую службу (2023-2025 гг.) показывает, что наиболее распространенными них являются:

Студенты: разрыв отношений с партнером; тревожность, обусловленная неопределенностью будущего; потеря близкого; сложности, связанные с трудностями адаптации к изменившимся условиям жизни (новая образовательная ситуация, проживание вдали от родительской семьи); сложные эмоциональные состояния, обусловленные психическим расстройством и др.

Преподаватели: освоение управленческой позиции; нарушение отношений в собственной семье; нарушение детско-родительских взаимоотношений; нарушение способности вступления в контакт, презентации себя; неуверенность в себе, заниженная самооценка.

Проведение программ повышения квалификации «Практики психологической поддержки обучающихся в кризисной ситуации» в 2023 г. (100 чел.) и «Психология профессионально - педагогического общения» в 2025 г. (40 чел.) для преподавателей ЯрГУ позволили выявить актуальность задачи повышения психологической компетентности педагогов, повышения их эмоциональной устойчивости и готовность обращаться за поддержкой в службу и участвовать в проектах психологов.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Программа разработана для трех целевых групп, с учетом их потребностей:

1) Студенты (бакалавры и магистранты):

Потребности: навыки коммуникации, уверенное поведение, управление эмоциями, усиление личностных ресурсов. Развитие профессиональных умений.

2) Преподаватели:

Потребности: профилактика эмоционального выгорания, усиление личностных ресурсов, навыки коммуникации.

3) Старшеклассники:

Потребности: решение задачи личностного и профессионального самоопределения, развитие эмоциональной регуляции, развитие коммуникативных навыков и навыков построения отношений, совладение с тревогой и учебным стрессом, усиление личностных ресурсов.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

1) **Цель программы:**

актуализация личностных ресурсов и повышение информированности студентов, старшеклассников и преподавателей вузов в вопросах психического здоровья и психологического благополучия.

2) **Задачи программы:**

- выявление актуальных запросов потенциальных участников проекта в сфере психического здоровья и благополучия;
- предоставление научно обоснованной информации о психическом здоровье и психологическом благополучии участникам проекта;
- формирование навыков эффективных коммуникаций, управления эмоциями и усиление личностных ресурсов (осознанности, жизнестойкости, оптимизма, жизненной энергии) студентов, старшеклассников и преподавателей;
- разработка и внедрение в практику работы Психологических служб вузов г. Ярославля инновационных технологий психологического просвещения и реализация комплекса просветительских мероприятий;
- организация внутри и межвузовского взаимодействия, а также сотрудничество с другими организациями города при реализации проекта (Психологическая служба ЯрГУ им. П.Г. Демидова, факультет психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, психологическая служба ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, ЯГМУ, Дворец молодежи, Департамент образования г. Ярославля);
- формирование профессионально значимых навыков у магистрантов факультета психологии и факультета социально-политических наук ЯрГУ посредством их участия в подготовке и реализации мероприятий [16];
- вклад в формирование психологически безопасной среды в вузе (формирование ценности психологического благополучия, партнерства, принятия и уважения).

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры Проекта.

Психологическое просвещение:

- для студентов, старшеклассников и преподавателей: основа психологической культуры, повышение осведомленности в вопросах, значимых для них, формирование психологически здоровых установок, способствует повышению ценности психического здоровья и благополучия; формирование профессиональных навыков студентов - психологов;
- для вуза как организации: инструмент формирования организационных ценностей вуза (ценность принятия, уважения и партнерского общения между участниками образовательного процесса) и традиций, что способствует формированию позитивной организационной атмосферы;
- для населения региона: имидж и деловая репутация вузов, повышение психологической культуры, элемент профессиональной ориентации: [12,15]

Теоретико-методологические подходы и методические основания:

1) **Ресурсный подход и позитивная психология.** Психологическое благополучие обеспечивается ресурсной оснащенностью личности. Анализ теоретических подходов к классификации ресурсов и исследования, которые ведутся на факультете психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова, позволили выделить

следующие виды ресурсов, которые могут целенаправленно формироваться у студентов, старшеклассников и преподавателей [9, 14, 17]:

- экзистенциальная зрелость, основой которой являются ценности, регулирующие поведение личности и смыслы, которые придает студент своей жизни; способность осмысленно проживать жизнь, принимать ответственность за действия и делать осознанный выбор [17]. Актуализация этого ресурса способствует ясности в видении индивидуального пути и смысловой перспективы.

- Когнитивные ресурсы: осознанность, умение анализировать и синтезировать информацию, критически мыслить, генерировать новые идеи и подходы к решению проблем, гибкие убеждения и установки.

- Эмоционально-волевые ресурсы: способность быть в контакте со своими эмоциями и поддерживать эмоциональное равновесие в кризисных и стрессовых ситуациях, а также управление своим поведением, мыслями, чувствами и желаниями, настойчивость в достижении целей и способность преодолевать препятствия [8].

- Ресурсы социальной поддержки: способность к эффективному взаимодействию с окружающими, развитию социальных связей и получению поддержки от других людей [21, 23, 25 26].

- Адаптационные ресурсы: гибкость и адаптивность поведения [20].

- Витальные ресурсы, которые включают в себя жизненную силу и энергию, необходимую для успешного функционирования личности [22, 27].

2) Методология и технология событийного менеджмента, которая предполагает организацию в вузе эмоционально-привлекательных и личностно-значимых событий, наполненных психологическим содержанием и направленных на усиление ресурсов участников [11]. Не каждая ситуация (мероприятие, различные активности), создание которых инициирует психологическая служба, становится событием. К событиям можно отнести ситуации, имеющие высокий развивающий потенциал и возможности для проявления себя в активной коммуникации с другими, в создание которых вовлечены сами студенты - в качестве ведущих, волонтеров, организаторов. В этом смысле события - жизненные истории, существующие у человека по поводу тех или иных фактов и явлений, которые значимы, запоминаются и транслируются [24]. Событийный менеджмент можно отнести к варианту социальной терапии, когда большие группы становятся и объектом, и субъектом конструктивного проектирования социального пространства и развития личности.

3) Формирование безопасной образовательной среды. Безопасной является среда, в которой участники образовательного процесса не чувствуют угроз, рисков и опасности, среда, в которой не надо защищать свою целостность, самобытность и уникальность) [18].

Для этого в вузе формируется сеть психологической поддержки, которая включает в себя выстроенные взаимосвязи между участниками

образовательного процесса (студентами, преподавателями, руководителями вуза и структурных подразделений) [13].

К основным задачам сети психологической поддержки мы относим:

- создание сообщества и интеграция возможностей участников образовательного процесса для формирования психологически безопасной дружественной среды в вузе;

- выстраивание парасоциальных отношений – лояльности к вузу и доверия друг к другу;

- формирование разделяемых ценностей (принятия, ценности поддерживающей коммуникации, уважения) и адаптивных паттернов поведения, основанных на социальном интересе и сотрудничестве;

- доступ к знаниям и навыкам участников образовательного процесса, значимым для психологической поддержки;

- практическая поддержка: помощь, совет и ресурсы, когда в них нуждается другой;

- синергетический эффект и распределение ответственности при профилактике и оказании психологической поддержки студентам.

Инициатор создания сети - Психологическая служба, а ее участники – руководители и преподаватели вуза, деканы факультетов и заместители деканов по воспитательной работе, руководители структурных подразделений, волонтерские объединения, родители обучающихся, экспертное сообщество.

Психологическими механизмами воздействия сети психологической поддержки являются:

(1) Буферирование стресса. Сеть действует как своего рода "подушка безопасности", которая смягчает влияние стрессовых событий на личность, уменьшает восприятие угрозы, помогает чувствовать себя более защищенным и уверенным в своих силах, что снижает уровень стресса и тревоги;

(2) Обеспечение чувства принадлежности: чувство принадлежности снижает ощущение одиночества и изоляции, особенно в кризисные моменты, помогает студенту ощущать себя частью чего-то большего;

(3) Укрепление самоуважения. Когда участник проекта получает позитивную обратную связь от других, это помогает ему чувствовать себя более компетентным и значимым, что особенно важно в кризисных ситуациях;

(4) Мобилизация ресурсов. Включает в себя предоставление конкретной помощи и эмоциональную поддержку, которая помогает сохранять мотивацию и устойчивость в сложных ситуациях.

Методическое обеспечение Недели психического здоровья:

Интерактивные лекции, тренинги, мастер-классы, выступления студентов - психологов в школах, Лаборатория самопознания для студентов, кинопоказ фильма по теме проекта, киноквиз.

В реализации Недели психического здоровья участвуют Психологическая служба и факультет психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова. Соорганизаторами выступают: Психологическая служба ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, Институт психологии, социологии и биоэтики ЯГМУ.

Взаимодействие психологических служб ведущих вузов Ярославля позволяет привлечь к реализации проекта в качестве спикеров, ведущих мероприятий и экспертов ведущих психологов, философов, филологов, культурологов, психиатров и психотерапевтов, студентов, которые готовятся к профессиональной деятельности психолога, клинического психолога, педагога-психолога, социального работника.

Правовые основы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ URL: <http://government.ru/docs/all/100618/> (дата обращения: 10.09.2025) [1]

2. Приказ Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=39920#h40> (дата обращения: 12.08.2026) [2]

3. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-КН) URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=58326 (дата обращения: 12.08.2026) [3]

4. Концепция развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Минобрнауки России 20.03.2026 № 11/1-12) Официальный сайт - URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 18.08.2026) [4]

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 марта 2016 г. № 07-871 «О психологической службе образования в Российской Федерации» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284924/> (дата обращения: 12.08.2026) [5]

6. Положение о Психологической службе ФГБОУ ВО «ЯрГУ им. Демидова» от 10.11. 2022 года (приказ ректора № 412).

Методические основы:

Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_4644_97/ (дата обращения: 12.08.2026) [6]

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В рамках подготовки и реализации проекта «Неделя психического здоровья» можно выделить следующие этапы:

1) Подготовительный этап. Июнь - сентябрь 2026 года.

Включает в себя: решение организационных задач; составление и согласование тематического плана недели; подбор спикеров; определение форматов мероприятий, а также аудиторий для их проведения; закупку материалов, необходимых для реализации каждого мероприятия; подготовку перечня необходимой документации; разработку пиар-компания и визуального сопровождения для постов-анонсов; подготовку форм для регистрации участников и сбора обратной связи.

Указанный период подразумевает активное взаимодействие между подразделениями университета, а также внешнюю коммуникацию ВУЗов, организаций партнеров и Департамента образования г. Ярославля.

Количество академических часов на этап: 200.

2) Этап реализации. Октябрь 2026 года (12.10 - 17.10).

Включает в себя: непосредственное проведение всех мероприятий, включенных в тематический план Недели психического здоровья. Каждое мероприятие сопровождается куратором и студентами, которые выполняют все организационные задачи (подготовка аудитории и материалов для мероприятия, встреча спикера, встреча и координация работы волонтеров, встреча гостей, представление спикера, сбор обратной связи от участников, уборка аудитории).

Количество академических часов на этап: 50.

3) Отчетный этап. Октябрь - ноябрь 2026 года (02.11 – 06.11).

Включает в себя: обработку качественной и количественной обратной связи от участников проекта; подготовку благодарностей спикерам, организаторам, волонтерам; составление итогового отчета.

Количество академических часов на этап: 30.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1) Повышение уровня психологической компетентности участников проекта в сфере психологического благополучия и психического здоровья.

2) Формирование внутренней мотивации студентов и преподавателей для обращения в Психологическую службу, что способствует решению актуальных проблем, снижению академических рисков.

3) Снижение уровня профессионального выгорания среди профессорско-преподавательского состава, что положительно скажется на качестве образовательного процесса и кадровой стабильности университета.

4) Расширение спектра стратегий преодоления стресса через формирование у преподавателей практических навыков работы с трудными профессиональными и личными ситуациями.

5) Повышение лояльности к вузу и дестигматизация обращения за психологической помощью в Психологическую службу.

6) Повышение информированности старшекурсников о вузе как месте обучения.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результаты НПЗ можно отследить как по отзывам участников мероприятий (анкеты обратной связи), так и по отсроченным эффектам.

Количественные:

- сохранение общего количества участников Недели Психического Здоровья, с тенденцией к увеличению (более 1000 человек: студенты и преподаватели вузов г. Ярославля, учащиеся общеобразовательных школ и области, население);

- увеличение количества обращений в Психологическую службу студентов для получения психологической помощи в решении личностных вопросов, в т.ч. касаемых адаптации студентов к академической деятельности (не менее 85 первичных обращений);

- увеличение количества обращений в Психологическую службу преподавателей вуза по вопросам повышения психологических компетенций взаимодействия со студентами, а также способам эмоционального регулирования коммуникативных процессов внутри коллектива ППС (не менее 7 человек);

- повышение информированности студентов о наличии в вузе Психологической службы (более 35% от общего количества человек на контрольной выборке).

Качественные:

- положительные отзывы в анкетах обратной связи от участников мероприятий НПЗ, оценивающих форму, содержание и актуальность заявленных тем, а также качество работы спикеров;

- повышение доверия к работе Психологической службы: (1) активное участие преподавателей и руководства вуза в мероприятиях, направленных на повышение психологических компетенций преподавателей (инновационные семинары, курсы повышения квалификации), (2) активизация личных обращений студентов в Психологическую службу по широкому спектру вопросов, (3) повышение вовлеченности студентов, преподавателей и руководства факультетов в вопросах оказания психологической помощи «другому»;

- повышение психологических компетенций преподавателей и студентов вуза по теме кризисных состояний и навыка распознавания психологического состояния студентов, которые нуждаются в психологической поддержке;

- усиление практической направленности подготовки и формирование профессиональных умений студентов факультета психологии.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов, модулей, дата реализации	Число учебных часов		
		Всего часов	В том числе	
			Л*	Пр*
1	2	3	4	5
1	Модуль 1: Код чувств: читаем и понимаем эмоции 12.10.2026	4	0	4
1.1	Интеллектуальный квиз «PsyHealth 3.0»	2	0	2
1.2	«Право на отказ: как говорить "нет" без чувства вины»	2	0	2
2	Модуль 2: Энергия жизни: день телесных практик 13.10.2026	6	0	6
2.1	Экспертная сессия: «Сексуальность: взгляд психолога, психиатра, сексолога и врача»	2	0	2
2.2	Тренинг: «Жить расправив крылья»	2	0	2
2.3	Мастер-класс «У меня есть Я!»	2	0	2
3	Модуль 3: От импульса к смыслу 14.10.2026	8	0	8
3.1	Кинопросмотр и обсуждение картины с экспертом.	5	0	5
3.2	Круглый стол: «Кадровый потенциал психологических служб вуза: компетентность, личностные ресурсы, содержание и методы подготовки»	3	0	3
4	Модуль 4: Язык близости и доверия в отношениях 15.10.2026	4	2	2
4.1	Интерактивная лекция: «Ценности и смыслы любви и отношений: кросскультурный подход»	2	2	0
4.2	Психодраматический мастер-класс «Слова, которые ждут»	2	0	2
5	Модуль 5: Креативность и вдохновение: пробуждаем творческий поток 16.10.2026	2	0	2
5.1	«Про счастье. Как быть открытым новому и не терять интерес к жизни»	2	0	2
6	Модуль 6: Территория самопознания 17.10.2026	2	0	2
6.1	Лаборатория самопознания для студентов	2	0	2
7	Модуль 7: Психологическое просвещение для школьников 12.10 - 17.10.2026	24	24	0
7.1	Интерактивные выступления студентов факультета психологии для учащихся школ г. Ярославля	24	24	0
	ВСЕГО ЧАСОВ:	50	26	24

* Л – лекции; * Пр - практические занятия

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Модуль 1: Код чувств: читаем и понимаем эмоции.

Мероприятие 1. Интеллектуальный квиз «PsyHealth 3.0».

Формат мероприятия: развлекательное соревнование, посвящённое психологии. Участники отвечают на вопросы, проверяющие и расширяющие знания в области психологии. Тематика заданий включает вопросы о психических процессах и состояниях, эмоциях, общении и отношениях, особенностях личности, психологическом здоровье, психологической помощи и других аспектах психологической науки и практики.

Программа интеллектуальной игры:

1) Приветствие и знакомство с командами (7 минут)

2) Обозначение ведущим правил игры: (8 минут)

Правила:

- Квиз включает 3 раунда. Каждый отличается вопросами разного формата.

На размышления над вопросом дается 1 минута.

- Ответы необходимо записывать в бланки, которые лежат на столах. На каждом написан номер раунда и поля для вписывания ответов. На каждом листе раунда необходимо прописать название команды.

- Ответы на вопросы запрещено искать в интернете, а также пользоваться звонками и сообщениями.

- После каждого раунда бланки с ответами собираются ведущими. Во время подсчета баллов за раунд озвучиваются правильные ответы.

3) Раунд 1 «Наука». (30 минут)

Раунд посвящён истории психологии, её основным направлениям, понятиям и представителям. Вопросы направлены на проверку знаний о психологах, их идеях, теориях и вкладе в развитие психологической науки.

Содержание раунда:

- Соотнесение цитат с именами психологов.

- Узнавание известных представителей психологии по описанию их жизненного пути и профессиональной деятельности.

- Вопросы об исторически сложившихся психологических подходах: психоанализе, бихевиоризме, гуманистической и гештальт-психологии.

- Установление соответствия между направлением психологии и его основателем.

- Визуальные задания, связанные с психологическими теориями, понятиями и именами учёных, например с пирамидой потребностей Маслоу и идеями Зигмунда Фрейда.

Подсчет баллов, полученных командами за раунд.

4) Раунд 2 «Феномены» (30 минут)

Раунд включает вопросы о психологических эффектах, феноменах, механизмах и понятиях, описывающих особенности восприятия, мышления, памяти, поведения, отношений и эмоционального реагирования человека.

Содержание раунда:

- Вопросы о зеркальных нейронах и их связи с эмпатией и подражанием.
- Задания на определение психологических эффектов таких как: эффект свидетеля, эффект Манделы, эффект Пигмалиона, эффект Зейгарник и т.п.
- Вопросы о феномене выученной беспомощности.
- Задания, связанные с психологическими особенностями личности, включая «тёмную триаду».
- Визуальные загадки, предполагающие узнавание метафорических ассоциативных карт и психологических понятий, зашифрованных с помощью изображений.
- Вопросы о феноменах, связанных с романтическими отношениями, эмоциональной привязанностью к виртуальным объектам и оценкой собственных способностей.

Подсчет баллов, полученных командами за раунд.

5) Раунд 3. «Медиа» (30 минут)

Раунд посвящён отражению психологических тем и идей в кино, анимации, компьютерных играх, литературе и юморе. Участникам предлагается узнавать произведения и культурные образы по описанию их психологической проблематики.

Содержание раунда:

- Вопросы о кинофильмах, затрагивающих темы личности, сновидений, подсознания, страхов, чувства вины, психологических травм и т.п.
- Задания по анимационным сериалам и компьютерным играм, в которых представлены темы депрессии, зависимости, экзистенциального кризиса и эмоциональных переживаний.
- Вопросы о психологическом содержании интернет-мемов, в том числе о переживании стресса, выгорании и отрицании проблем.
- Задания, построенные на юморе и распространённых представлениях о работе психолога.
- Вопросы по художественной и научно-популярной литературе, включая узнавание произведений по аннотации, обложке или описанию идей автора.

Подсчет баллов, полученных командами за раунд.

7) Итоговый подсчет баллов. (7 минут)

6) Оглашение результатов и награждение победителей. (8 минут)

Мероприятие 2. «Право на отказ: как говорить "нет" без чувства вины».

Основная тема:

Мероприятие посвящено умению говорить «нет» в ситуациях, когда просьбы, ожидания или требования других людей противоречат собственным интересам, целям, текущим задачам и возможностям человека, и при этом возникает чувство вины.

В центре внимания находятся ситуации, в которых человеку трудно отказаться от предложения, просьбы или требования, несмотря на внутреннее несогласие. В качестве примеров рассматриваются ситуации общения с друзьями, родителями, одноклассниками, преподавателями и близкими людьми.

Содержание тренинга:

- *Свои и чужие границы.* Определение личных границ: где заканчиваются интересы самого человека и начинаются чужие ожидания или манипуляции.

- *Психология «хорошего человека».* Рассмотрение причин, по которым человеку может быть стыдно говорить «нет», а также переживаний, связанных с чувством вины при отказе.

- *Страх отказа.* Обсуждение опасений, возникающих при необходимости отказать: страха быть нелюбимым, показаться эгоистичным или обидеть другого человека.

- *Практика вежливого отказа.* Разбор конкретных фраз и сценариев общения с преподавателями, друзьями и близкими людьми, позволяющих отказаться от просьбы, сохранить собственную позицию и не испортить отношения.

- *Чувство вины в ситуациях отказа.* Причины невротической вины. Способы отработки невротической вины.

Направленность тренинга:

Тренинг направлен на осмысление последствий постоянного согласия в ущерб себе, в том числе возможного отказа от собственных целей и переживания чувства вины. Участники рассматривают возможности отстаивания собственных интересов без необходимости быть «удобным» для всех окружающих.

Модуль 2: Энергия жизни: день телесных практик.

Мероприятие 1. «Жить расправив крылья». АО

Основная тема мероприятия:

Использование телесно-ориентированных практик для работы с эмоциональным и мышечным напряжением, стрессовыми состояниями, мышечными зажимами, эмоциональной саморегуляцией и ресурсами.

Методологическая основа:

Тренинг построен на основе телесно-ориентированной психотерапии. Телесно ориентированная психотерапия (ТОП) является одним из основных направлений современной практической психологии. Телесно-ориентированная психотерапия, прежде всего, представляет собой уникальный и эффективный способ личностного роста и целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела.

Структура и содержание:

- Работа со схемой тела. Освоение основных способов работы со схемой тела и телесными ощущениями.

- Управление эмоциональными состояниями через тело. Работа со страхами, стрессом и чувствами через телесно-ориентированные практики.

- Работа с телесными зажимами и блоками. Проработка и освобождение от мышечного напряжения, зажимов и блоков в теле.

- Телесный контакт. Рассмотрение проблем телесного контакта и возможностей работы с ними.

- Управление дыханием, голосом и вниманием. Освоение технологий.

- Ресурсность телесности и самопомощь. Использование ресурсов тела и освоение простых приёмов самопомощи.

В ходе тренинга участники научатся:

- Чувствовать себя увереннее и комфортнее в ситуациях, затрагивающих тело, будь это спорт или вождение автомобиля, важные переговоры или танцплощадка, публичное выступление или «горящий» проект.

- Использовать ресурсы тела для решения ситуаций, казавшихся ранее безвыходными в бизнесе, работе или личной жизни.

- Легко и быстро устранять причину плохого самочувствия и оказать поддержку близким.

Мероприятие 2. Мастер-класс «У меня есть Я!»

Формат мероприятия:

Интерактивное занятие, основной частью которого является авторское упражнение «У меня есть Я!».

Методологическая основа:

Упражнения построены на методологии телесно-ориентированного и ресурсного подходов.

Содержание и направленность

Мероприятие посвящено работе с личными проблемными ситуациями, которые могут сопровождаться стрессом, растерянностью, состоянием, подобным шоку, переживанием безвыходности или тупика, а также трудностями в коммуникации.

Трудные состояния могут негативно влиять на учебную и (или) трудовую деятельность: снижать концентрацию внимания, ухудшать память и способность принимать даже бытовые решения. Одним из проявлений такого состояния могут быть руминации - повторяющееся прокручивание негативных мыслей, способное приводить к эмоциональному истощению. Также могут проявляться телесные реакции: бессонница, тахикардия, проблемы с желудочно-кишечным трактом, хроническая усталость и др.

В упражнениях используется визуализация переживания и состояния, а также поиск опоры для совладания с трудностью. Упражнения предполагают:

- Объективацию своего состояния - возможность увидеть его со стороны.

- Снижение напряжения через символическое отреагирование.

- Наглядное выделение внутренних ресурсов и шагов к выходу из проблемной ситуации.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

В ходе тренинга участники:

- Повысят умение осознавать, замечать и называть собственные чувства, мысли и ресурсы.

- Получат опыт снижения эмоционального напряжения через отреагирование в безопасной обстановке.
- Научатся определять этапы решения проблемы.
- Расширят опыт решения трудных жизненных ситуаций с опорой на ресурсы.

Модуль 3: От импульса к смыслу.

Мероприятие 1. Экспертная сессия: «Сексуальность: взгляд психолога, психиатра, сексолога и врача»

Основная тема мероприятия: Сексуальность с четырёх профессиональных позиций: мультидисциплинарный подход - от биологии и клиники до смыслов, переживаний и отношений.

Вопросы для обсуждения:

- Биологический и медицинский аспекты сексуальности: физиология сексуальности, гормональные и соматические факторы, влияющие на либидо и сексуальное здоровье.
- Психиатрический взгляд: где сексуальность соприкасается с психопатологией;
- Сексологический подход: нормы и вариативность сексуального поведения, вопросы сексуального благополучия и культуры согласия.
- Психологический подход: смыслы сексуальности в личной истории, динамика парных отношений и коммуникация о сексе.

Формат проведения: короткие выступления экспертов (10 - 15 минут каждый), затем общий разбор 2 - 3 кейсов (без персональных данных) и сессия вопросов и ответов.

Мероприятие 2. Кинопросмотр и обсуждение картины «Тогда. Сейчас. Потом» (2024, реж. Роберт Земекис) с экспертом - профессиональным психологом.

Анонс фильма «Тогда. Сейчас. Потом» - драма о времени, памяти и человеческих судьбах. Это история, рассказанная в одной комнате: камера почти не двигается, а перед нами на протяжении веков сменяются эпохи и поколения. Дом становится молчаливым свидетелем: тут рождаются и умирают, влюбляются и ссорятся, переживают войны, кризисы и тихие семейные радости. Мы увидим, как меняется мир и как в нём остаются вечные вещи: привязанность, забота, попытки быть рядом.

Вопросы для обсуждения:

- Время и личная история. Как человек осмысляет свой путь, что становится для него опорой, а что - источником сожалений.
- Динамика отношений. В одной локации показаны разные типы связей: супружеские, детско-родительские, отношения с домом и местом.
- Символика и метафоры. Пространство как отражение внутреннего мира и памяти героев фильма.

План мероприятия:

1. Вступление (10 минут). Краткий контекст: кто такой Роберт Земекис, связь с его предыдущими работами («Форрест Гамп»), идея «одной комнаты как вселенной».

2. Просмотр фильма (1 час 44 мин).

3. Обсуждение (40 минут) по блокам:

- Что в фильме отозвалось эмоционально и почему?
- Какие потребности и ценности героев мы видим за их поступками?
- Как время и обстоятельства меняют людей, а что остаётся неизменным?

Мероприятие 3. Круглый стол: «Кадровый потенциал психологических служб вуза: компетентность, личностные ресурсы, содержание и методы подготовки».

Целевая аудитория: руководители и сотрудники психологических служб вузов, представители ФРЦ РАО, преподаватели кафедр психологии.

Формат: гибридный.

Продолжительность - 2 часа.

Цель: сформировать согласованное понимание требований к кадрам психологической службы вуза, наметить практические решения по подбору, обучению и развитию специалистов Психологических служб вузов.

Программа круглого стола:

1. Вводная часть.

- Приветствие организаторов: актуальность темы с опорой на Концепцию развития сети психологических служб в вузах и запросы студенческой среды и сотрудников вуза (управленческого корпуса и преподавателей).

- Постановка проблем и цели круглого стола.

- Мини-опрос участников: «Какая проблема кадрового потенциала для вас самая острая сейчас: подбор, удержание, супервизия, обучение? Какие еще?» - результаты выводятся на экран для ориентации дискуссии.

2. Компетентность специалистов.

Дискуссия с участием экспертов - руководителей Психологических служб вузов России «Компетентности и актуальные задачи психологической службы вуза».

3. Личностные ресурсы и устойчивость специалистов.

Доклады (по 10 - 12 минут):

- «Личностные ресурсы психолога в вузе: что помогает выдерживать нагрузку» - опора на модели устойчивости и профилактики выгорания.

- «Супервизия и интервизия как инструменты поддержки» - практики, форматы, трудности.

4. Содержание и методы подготовки.

- «Что не хватает в вузовской подготовке психологов для работы в университетской службе» - анализ разрыва между академическими курсами и практикой (на основе опросов специалистов и запросов служб).

- «Практико-ориентированные методы подготовки: стажировки, видеотренинги, разбор кейсов» - примеры эффективных форматов.

5. Подведение итогов, выработка решений.

Материалы и технические требования:

- Аудитория на 25 человек. Презентационное оборудование.
- Техническая поддержка: онлайн трансляция.
- Онлайн-доска или общий документ для фиксации идей в реальном времени.
- Опросник для экспресса диагностики проблем участников (за 1 - 2 дня до мероприятия).

Модуль 4: Отношения и коммуникация.

Мероприятие 1. Интерактивная лекция: «Ценности и смыслы любви и отношений: кросскультурный подход».

Вопросы, обсуждаемые через диалог психолога и философа, с вовлечением аудитории:

- Что такое любовь? Экзистенции любви и биохимия привязанности.
- Кросскультурный взгляд: Восток, Запад, Россия.
- Любовь в контексте семьи и брака: социальные отношения или духовная практика.
- Феноменология отношений в цифровом мире.
- Конфликт ценностей внутри пары. Архитектура смыслов.

Материалы и технические требования:

- Аудитория на 130 человек.
- Презентационное оборудование.
- Анкета обратной связи.

Продолжительность - 90 минут.

Мероприятие 2. Психодраматический мастер-класс «Слова, которые ждут».

Формат мероприятия: психодраматическая мастерская.

Работа со словами, которые длительное время существуют во внутреннем мире человека, но остаются неозвученными. Это могут быть слова «прости», «уйди», «хочу», «люблю» и другие слова, ожидающие своего часа.

Содержание мероприятия:

Мероприятие посвящено осмыслению отношения человека к неозвученным словам и возможным способам обращения с ними. В рамках мастерской рассматривается возможность:

- Признать существование значимых, но не произнесённых слов.
- Озвучить их или так и оставить без голоса.
- Переписать их.
- Обратиться к переживанию того, как человеку живётся с этими словами.
- Исследовать, что можно сделать с такими словами.

Направленность мастерской:

Мастерская предназначена для участников, которым важно прикоснуться к голосам своего внутреннего мира, попробовать их озвучить и увидеть, как это может повлиять на отношения с другими людьми.

Модуль 5: Творчество и вдохновение.

Мероприятие 1. «Про счастье. Как быть открытым новому и не терять интерес к жизни».

Формат мероприятия:

Психологический тренинг, включающий психологические упражнения, обсуждение, эксперименты и пространство для собственных открытий участников.

Основная тема:

Тренинг посвящён осмыслению счастья, сохранению интереса к жизни, открытости новому опыту и поиску того, что вызывает радость, вдохновение и чувство наполненности в повседневной жизни.

В рамках мероприятия рассматривается переживание утраты интереса к жизни, в том числе в ситуациях, когда внешне всё представляется благополучным. Отдельное внимание уделяется возможности оставаться собой, одновременно пробуя новое и выходя за рамки привычного.

Содержание тренинга:

- Личное понимание счастья. Осмысление того, что означает быть счастливым для самого участника.
- Интерес к жизни. Обсуждение причин, по которым может исчезать интерес к жизни, и поиск путей его возвращения.
- Открытость новому. Ответ на вопросы: что препятствует получению нового опыта, выходу за рамки привычного и поиску новых возможностей.
- Собственные желания и ожидания окружающих. Обсуждение границы между истинными желаниями человека и ожиданиями других людей.
- Ошибки и неопределенность. Осмысление отношения к ошибкам и ситуациям неопределенности.
- Радость, вдохновение и повседневная жизнь. Поиск того, что вызывает радость, интерес и вдохновение, а также наполняет человека ресурсом.

Направленность тренинга:

Тренинг предполагает обращение участников к вопросам: «Чего я хочу на самом деле?», «Что мне интересно?», «Что меня радует и наполняет ресурсом?», «Что я давно хочу попробовать, но откладываю?».

Модуль 6: Территория познания.

Мероприятие 1. Лаборатория самопознания для студентов. ВА

Формат мероприятия: Лаборатория самопознания – это пространство, где под руководством студентов-психологов и опытных преподавателей студенты могут погрузиться в свой внутренний мир, лучше узнать свои личностные особенности, сильные стороны и зоны роста.

В программе лаборатории представлены 3 блока (площадки) от разных ВУЗов:

1) ЯрГУ (Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова) - «Моя картина будущего». (30 минут)

Данный этап направлен на изучение того, как участники видят собственное будущее, а также на осмысление субъективного восприятия времени и временной перспективы.

Методики:

- Опросник LOT-R - тест диспозиционного оптимизма.
- Графический тест Коттла.

Содержание мероприятия:

В ходе прохождения опросника LOT-R участники смогут определить выраженность диспозиционного оптимизма - устойчивой личностной тенденции ожидать от будущего преимущественно хороших, а не плохих событий.

Графический тест Коттла позволит участникам обратиться к субъективному восприятию времени и временной перспективе личности.

Материалы необходимые для проведения мероприятия:

- Листы бумаги формата А4.
- Распечатанные вопросы опросника.
- Ручки.
- Карандаши.
- В качестве дополнительного материала могут быть подготовлены листочки с пожеланиями, касающимися будущего.

2) ЯГПУ (Ярославский государственный университет им. К.Д. Ушинского) – «Моя реакция на стресс». (30 минут)

1. Выполнение задания, выявляющего типичное поведение в стрессе.
2. Анализ результатов и обсуждение реакций на стресс.
3. Поиск личных ресурсов и новых способов эффективного противостояния стрессу.

3) ЯГМУ (Ярославский государственный медицинский университет) - «50 оттенков эмоций». (30 минут)

1. Как распознавать эмоции, понимать их природу и важность.
2. Диагностика эмоциональных состояний.
3. Интерпретация результатов и индивидуальные рекомендации.

Модуль 7: Просвещение для школьников.

Мероприятие 1. Интерактивные выступления для учащихся школ г. Ярославля. ВА

Серия интерактивных занятий для школьников в рамках «Недели психического здоровья»

Организаторы и ведущие:

Студенты и преподаватели факультета психологии Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова.

Целевая аудитория:

Учащиеся старших классов образовательных комплексов и школ города Ярославля и Ярославской области.

Формат мероприятий:

Серия интерактивных занятий, проводимых студентами факультета психологии ЯрГУ имени П. Г. Демидова, длительностью 45 минут. Проведение данных мероприятий предполагает использование активных методов обучения, а также активизацию процесса рефлексии и самопознания у участников.

Основные содержательные направления. Интерактивные занятия посвящены актуальным для школьников вопросам:

- Психологии эмоций и чувств.
- Управлению эмоциями и стрессом.
- Успешному общению со сверстниками.
- Построению гармоничных и доверительных отношений с другими людьми.
- Осмыслению собственных целей, желаний, ценностей и социальных ролей.
- Осознанию личных границ.
- Самопознанию и поиску психологических ресурсов.

В процессе занятий участники обращаются к пониманию себя, собственного эмоционального состояния, отношений с окружающими и возможностей психологической поддержки в повседневной жизни.

Примеры тем интерактивных занятий, реализованных в прошлом году:

- «Как творчество помогает формировать личность и ценности?»
- «Стресс под контролем».
- «Эмоции и чувства. Как ими управлять?»
- «Как строить доверительные отношения со сверстниками?»
- «Мои истинные цели: как отличить свои желания от чужих».
- «Как общаться со сверстниками: приемы и техники».
- «Тайм-менеджмент в жизни школьника».
- «Социальные роли подростка».
- «Мир моих границ: как сказать да» и нет».
- «Ice-breaking: как растопить айсберг неловкости и установить контакт».

Для достижения заявленных в проекте целей используется комплекс интерактивных методов:

- *Интерактивная лекция*: краткие теоретические блоки, визуализация с помощью презентаций, дискуссия, ответы на вопросы, обратная связь

- *Тренинговые технологии (социально-психологический тренинг)* для отработки: навыков ролевые игры, разбор ситуаций, психологические упражнения, техники визуализации, психодрамы и психосинтеза, психогимнастику, групповые дискуссии;

- *Киноквиз*: интеллектуально-развлекательная игра, посвящённая кинематографу. Участники соревнуются, отвечая на вопросы о фильмах, сериалах, актёрах, режиссёрах, саундтреках и других аспектах кино. Подбор фильм основывается на их связи с психологией личности, психическим здоровьем, психологией отношений, психологической поддержке.

- *Интеллектуальная игра/квиз*: интеллектуально-развлекательное соревнование, в ходе которого участники индивидуально или в командах отвечают на вопросы различной тематики, выполняют задания и соревнуются в эрудиции, внимательности, логическом мышлении и скорости принятия решений. Содержание квиза может быть посвящено одной определённой теме

либо включать вопросы из разных областей знаний, культуры и повседневной жизни.

- *Кинопросмотр с экспертом-психологом*: просмотр участниками проекта фильма с последующим обменом мнениями, чувствами о сюжете, психологических особенностях героев. Обсуждение модерирует профессиональный психолог.

- *Лаборатория самопознания*: психологическое пространство, в котором школьники и студенты в безопасной обстановке исследуют разные аспекты своего внутреннего мира: личностные особенности, мотивы поступков, убеждения, эмоциональные реакции, паттерны поведения, ценности. Методы, используемые в Лаборатории самопознания: психологические тесты, рефлексивные практики); творческие задания (арт-терапия, метафорические карты); информирование психологов о психологических феноменах, групповое обсуждение и рефлексия.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1) Требования к специалистам:

- высшее психологическое или психолого-педагогическое образование, регулярное повышение квалификации, практический опыт, сертификация в определенном направлении консультирования. Владение знаниями и умениями, описанными в рекомендациях Министерства науки и высшего образования Российской Федерации по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования.

- Знать задачи, принципы, формы, направления, приемы и методы психологического просвещения в образовательной организации с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся;

- Знать основы педагогики, формы и способы обучения взрослых участников образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;

- Разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;

- Применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры;

- Владеть навыками преподавания, ведения дискуссий, презентаций;

- Знать нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности.

2) Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

«Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования», психологическая литература (см. список литературы);

3) Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- Требования к помещению: просторная аудитория для проведения интерактивных лекций и психологических игр (вместимостью до 100 человек), сидячие места (из расчета до 100 человек); аудитория для проведения мастер-классов и тренингов (вместимостью до 20 человек), сидячие места (из расчета до 20 человек); кинозал (сидячие места из расчета до 72 человек).

- Оборудование: оборудование для презентации (проектор, экран), компьютер/ноутбук, колонки, микрофон, флип-чарт, рабочее место психолога.

- Инструментарий: канцелярия (ручки, бумага, листы для флип-чарта), призы участникам интеллектуальных игр и викторин, раздаточный материал для мастер классов и тренингов, бутилированная питьевая вода.

- Финансовое сопровождение: финансовое сопровождение проекта обеспечено Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Ярославским государственным университетом им. П.Г. Демидова». В 2023 г бюджет проекта составил 146 500 рублей 20 копеек, в 2024 г. - 140 000 рублей, в 2025 г. - 152 500 рублей.

4) Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы):

Информационно-коммуникационная сеть интернет.

5) Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:

Программы для создания презентаций (Microsoft PowerPoint, МойОфис), формы сбора обратной связи, регистрации, проведения мероприятий и интерактивов (Яндекс Формы, hipolink.net)

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Материалы проекта являются авторскими в отношении инициирования идей, разработки содержания и методик проведения мероприятий. Литературные источники привлекаются в общем установленном порядке.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется на постоянной основе с 2022 года. Мероприятия приурочены к 10 октября - Всемирному дню психического здоровья. В связи с данной спецификой мероприятия проводятся на неделе до 10.10 или на неделе после 10.10.

Сроки реализации проекта 10.10.2022 - 18.10.2022

№ п/п	Мероприятие	Кол-во участников
1.	Мастер-класс «Йога как ресурс психического здоровья» 10.10.2022 (Теплов А.В.)	10 человек

2.	Мастер-класс «Психология уверенного поведения на публичных выступлениях» 10.10.2022 (Одинцова О.Ю.)	15 человек
3.	Тренинг: «Мои ресурсы: где взять силы для счастливой жизни?» 11.10.2022 (Цымбалюк А.Э.)	15 человек
4.	Интеллектуальная игра PsyHealth 1.0. 11.10.2022 (Курицын А.А.)	34 человека
5.	Кафедра психиатрии и музей арт-терапевтической экспрессии «ИНЬЕ» 12.10.2022 (Гаврилов В.В.)	24 человека
6.	Кинопросмотр «Пролетая над гнездом кукушки» 12.10.2022 (Ферман М.И.)	70 человек
7.	Круглый стол для проректоров по социальной и воспитательной работе и специалистов психологических служб вузов 13.10.2022 (Клюева Н.В.)	17 человек
8.	День открытых дверей факультета психологии ЯрГУ им. П.Г. Демидова «Тайны психологии» 15.10.2022	10 человек
9.	Открытая лекция о творчестве художников с психиатрическим опытом «ИНЬЕ» 18.10.2022 (Гаврилов В.В.)	50 человек

Общее количество мероприятий – 9

Общее количество спикеров – 9

Общее количество участников – 245

Сроки реализации проекта 09.10.2023 - 14.10.2023

№ п/п	Мероприятие	Кол-во участников
1.	Киноквиз «Психология и социальная работа в кинофильмах» (Серова Е.А.) 9.10.2023	47 человек
2.	Просветительская лекция «Загадки психики» (Чистопольская А.В.) 9.10.2023	38 человек
3.	Просветительская лекция «Гениальность и безумие (психологические портреты художников)» (Клюева Н.В.) 10.10.2023	73 человека
4.	Тренинг для студентов вузов г. Ярославля «Мои ресурсы: где взять силы для счастливой жизни?» (Цымбалюк А.Э.) 10.10.2023	42 человека
5.	Пленарная дискуссия с участием психиатров, наркологов, психотерапевтов, психологов «Актуальные проблемы психического здоровья, волнующие студентов». (Ильин М.В., Русина Н.А.) (10.10.2023)	165 человек
6.	Просветительская лекция «Про любовь. Просто о сложном» (Руновская Е.Г.) 11.10.2023	115 человек
7.	Кинопоказ фильма с психологической тематикой и с последующим обсуждением с экспертом-психологом. (Коровкин С.Ю.) 11.10.2023	92 человека
8.	Психодраматический мастер-класс «Прекрасное далеко: футуропрактика для начинающих» (Трифорова С.А.) 12.10.2023	15 человек
9.	Психологическая интеллектуальная игра PsyHealth для студентов г. Ярославля (Волченкова А.А.) 13.10.2023	66 человек
10.	«Лаборатория самопознания» для школьников г. Ярославля (Волченкова А.А.) 14.10.2023	16 человек

11.	Психологические просветительские выступления студентов факультета психологии в школах г. Ярославля для учащихся 7-8 классов - Лицей № 86, Гимназия № 3, школы № 8, 15, 23, 25, 30, 37, 42, 46, 47, 58, 59, 74, 87 г. Ярославля; Чебаковская СШ Тутаевского муниципального района, СОШ № 44 Рыбинск, МОУДО Детско-юношеский центр "Ярославич". Общее количество: 18 образовательных учреждений. (Башкин М.В., Белкова Е.А., Цымбалюк А.Э.) 9.10 -14.10.2023 г.	580 человек
12.	Психологические просветительские выступления студентов факультета психологии и психологов Центров в 14 комплексных Центрах социального обслуживания населения, в Норском Геронтопсихиатрическом Центре (Федорова П.С.) 9.10-14.10.2023	190 человек
13.	Информационная поддержка проект: Посты в социальной сети Вконтакте: https://vk.com/wall-212005390_389 861 просмотр, 27 отметок нравится, 3 репоста. https://vk.com/wall-212005390_390 5,9К просмотров, 106 отметок нравится, 86 репостов. https://vk.com/wall-212005390_391 2,2К просмотров, 41 отметка нравится, 22 репоста. https://vk.com/wall-212005390_394 760 просмотров, 26 отметок нравится, 11 репоста. https://vk.com/wall-212005390_395 566 просмотров, 26 отметок нравится, 24 репоста. https://vk.com/wall-212005390_398 518 просмотров, 16 отметок нравится, 3 репоста. https://vk.com/wall-212005390_399 548 просмотров, 35 отметок нравится, 4 репоста. https://vk.com/wall-212005390_404 810 просмотров, 18 отметок нравится, 7 репостов. https://vk.com/wall-212005390_405 800 просмотров, 13 отметок нравится, 5 репостов. https://vk.com/wall-212005390_407 1,7К просмотров, 78 отметок нравится, 17 репостов. https://vk.com/wall-212005390_414 856 просмотров, 45 отметок нравится. https://vk.com/wall-212005390_417 858 просмотров, 54 отметки нравится, 2 репоста. Общее количество постов – 12. Общее количество просмотров – 16 377. Общее количество отметок нравится – 485. Общее количество репостов – 184. Посты в социальной сети Телеграм: https://t.me/samoevremya_yar/557 292 просмотра, 11 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/559 560 просмотров, 12 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/561 309 просмотров, 5 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/568 211 просмотров, 7 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/570	

243 просмотра, 11 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/571 182 просмотра, 8 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/572 181 просмотр, 14 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/574 189 просмотров, 7 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/576 196 просмотров, 5 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/577 193 просмотра, 16 реакций. Общее количество постов – 10 . Общее количество просмотров – 2 556 . Общее количество реакций – 96 .
--

Общее количество мероприятий – **42**

Общее количество спикеров – **20**

Общее количество участников – **1 439**

Сроки реализации проекта 07.10 2024 -19.10.2024

№ п/п	Мероприятие	Кол-во участников
1.	Лекция "Близость и интимность в отношениях" (Филатова Ю.С.) 07.10.2024	167 человек
2.	Тренинг общения: "Создание первого впечатления в формате экспресс свиданий" (Цымбалюк А.Э.) 07.10.2024	26 человек
3.	Киновиз «О семье любви и верности в кино» (Серова Е.А.) 07.10.2024	52 человека
4.	Научно-практическая конференция «Психиатрия в современном мире: к 95-летию профессора Л.К Хохлова» (Филатова Ю.С.) 08.10.2024	114 человек
5.	Лекция "Потому что не человек с человеком встретились, ... а нужда с нуждой": семья в русской литературе. (Карпов Д.Л.) 08.10.2024	49 человек
6.	Кинопросмотр и обсуждение с экспертом кинофильма «Природа любви». (Фаерман М.И.) 08.10.2024	79 человек
7.	Психодраматическая мастерская по семейным мифам: «Фамильные драгоценности» (Трифонов С.А.) 09.10.2024	22 человека
8.	Круглый стол - дискуссия: «Формирование профессионально - важных умений студентов, преподавателей и волонтеров для формирования сети психологической поддержки в вузе» (Клюева Н.В.) 10.10.2024	28 человек
9.	Тренинг «Близкие отношения» (Цымбалюк А.Э.) 10.10.2024	36 человек
10.	Лекция «Секреты психологического благополучия семьи» (Жедунова Л.Г.) 10.10.2024	54 человека
11.	Тренинг: «Искусство маленьких шагов на пути к стабильным и крепким отношениям» (Руновская Е.Г.) 11.10.2024	28 человек
12.	Тренинг: «Время в моих руках» (волонтеры ЯрГУ) 14.10.2024 (Сизова А.В)	35 человек
13.	Дискуссионная площадка: «Любовь -это...» (Филатова Ю.С.) 15.10.2024	106 человек
14.	Книжный клуб «Psybook» (волонтеры ЯрГУ) 18.10.2024 (Клюева Н.В.)	14 человек

15.	Психологический девичник: «Чтобы любить другого, нужно любить себя» (волонтеры ЯрГУ) 18.10.2024 (Руновская Е.Г.	15 человек
16.	«Лаборатория самопознания» для школьников г. Ярославля (Волченкова А.А.) 19.10.2024	14 человек
17.	Психологические просветительские выступления студентов факультета психологии ЯрГУ в 8 школах г. Ярославля для учащихся 7-8 классов (Башкин М.В.) 07.10 - 19.10.2024 г. Психологические просветительские выступления студентов ЯГПУ в 2 школах г. Ярославля для учащихся 7-8 классов (Цимбалюк А.Э.) 13.10.2024 г и 06.11.2024.	730 человек
18.	Информационная поддержка проекта: Посты в социальной сети Вконтакте: https://vk.com/wall-212005390_603 1,5К просмотр, 44 отметки нравится, 15 репостов. https://vk.com/wall-212005390_606 3,6К просмотров, 51 отметка нравится, 30 репостов. https://vk.com/wall-212005390_609 469 просмотров, 21 отметка нравится, 6 репостов. https://vk.com/wall-212005390_617 417 просмотров, 10 отметок нравится, 6 репоста. https://vk.com/wall-212005390_618 458 просмотров, 15 отметок нравится, 1 репост. https://vk.com/wall-212005390_619 458 просмотров, 9 отметок нравится, 6 репостов. https://vk.com/wall-212005390_620 572 просмотра, 10 отметок нравится, 5 репостов. https://vk.com/wall-212005390_621 617 просмотров, 14 отметок нравится, 15 репостов. https://vk.com/wall-212005390_622 797 просмотров, 13 отметок нравится, 6 репостов. https://vk.com/wall-212005390_623 497 просмотров, 13 отметок нравится, 8 репостов. https://vk.com/wall-212005390_624 530 просмотров, 11 отметок нравится, 4 репоста. https://vk.com/wall-212005390_633 728 просмотров, 22 отметки нравится, 2 репоста. https://vk.com/wall-212005390_638 396 просмотров, 18 отметок нравится, 3 репоста. https://vk.com/wall-212005390_640 443 просмотров, 23 отметки нравится. Общее количество постов – 14 . Общее количество просмотров – 11 482 . Общее количество отметок нравится – 274 . Общее количество репостов – 107 . Посты в социальной сети Телеграм: https://t.me/samoevremya_yar/806 334 просмотра, 16 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/807 386 просмотров, 11 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/809 349 просмотров, 12 реакций.	

	https://t.me/samoevremya_yar/811 336 просмотров, 10 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/812 362 просмотра, 5 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/814 292 просмотра, 8 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/815 314 просмотров, 2 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/816 372 просмотра, 3 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/818 368 просмотров, 12 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/819 614 просмотров, 18 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/820 342 просмотра, 8 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/821 285 просмотров, 3 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/822 354 просмотра, 6 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/824 402 просмотра, 6 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/829?single 275 просмотров, 15 реакций. Общее количество постов – 15. Общее количество просмотров – 5 385. Общее количество реакций – 135.
--	--

Общее количество мероприятий – 24

Общее количество участников – 1 569

Сроки реализации проекта 13.10.2025 - 18.10.2025

№ п/п	Мероприятие	Кол-во участников
1.	Тренинг: «Карта себя: как понять, чего я хочу» - очно (Цымбалюк А.Э.) 13.10.2025	18 человек
2.	Киноквиз: "Мир во мне и Я в мире: психосоциальный образ человека в кино" (Серова Е.А.) 13.10.2025	34 человека
3.	Интерактивная лекция: «По ту сторону ресурсов»: тревога и депрессия с точки зрения психиатра» (Одинцова О.Ю.) 14.10.2025	78 человека
4.	Интерактивная лекция: «Искусство быть с другим» (Цымбалюк А.Э.) 14.10.2025	28 человек
5.	Мастер-класс: "Я и моя тень" (Цалко М.Е.) 14.10.2025	10 человек
6.	Тренинг: «Мастерская общения: от слова к сердцу» (Одинцова О.Ю.) 15.10.2025	34 человек
7.	Кинопросмотр и обсуждение кинофильма «Аффект» с экспертами (Фаерман М.И., Ключева Н.В.) 15.10.2025	70 человек
8.	Психодраматический мастер-класс: "Личное пространство: Я и другие" (Трифонов С.А.) 16.10.2025	23 человек
9.	Тренинг: «Карта себя: как понять, чего я хочу» - онлайн (Цымбалюк А.Э.) 17.10.2025	13 человек

10.	Интерактивная лекция: "Разговор с бессознательным" (Зенина Т.Е.) 17.10.2025	40 человек
11.	Мастер-класс: «Сам себе терапевт: практическая встреча по техникам и навыкам КПТ» (Одинцова О.Ю.) 18.10.2025	38 человек
12.	«Лаборатория самопознания» для школьников г. Ярославля (Волченкова А.А.) 18.10.2025	24 человека
13.	Психологические просветительские выступления студентов факультета психологии ЯрГУ в 8 школах г. Ярославля для учащихся 7-8 классов (Башкин М.В.) 13.10 - 18.10.2025 г.	600 человек
14.	Информационная поддержка проекта: Посты в социальной сети Вконтакте: https://vk.com/wall-212005390_795 1,9К просмотров, 91 отметка нравится, 52 репоста. https://vk.com/wall-108604898_47761 7К просмотров, 258 отметок нравится, 23 репоста. https://vk.com/wall-212005390_798 483 просмотра, 13 отметок нравится, 1 репост. https://vk.com/wall-212005390_799 471 просмотр, 11 отметок нравится, 2 репоста. https://vk.com/wall-212005390_800 895 просмотров, 29 отметок нравится, 7 репостов. https://vk.com/wall-212005390_803 651 просмотр, 13 отметок нравится, 2 репоста. https://vk.com/wall-212005390_804 504 просмотра, 8 отметок нравится, 3 репоста. https://vk.com/wall-212005390_805 825 просмотров, 15 отметок нравится, 9 репостов. https://vk.com/wall-212005390_808 723 просмотра, 17 отметок нравится, 4 репоста. https://vk.com/wall-108604898_48349 1,8К просмотров, 61 отметок нравится, 11 репостов. https://vk.com/wall-212005390_819 778 просмотров, 35 отметки нравиться, 6 репостов. https://vk.com/wall-212005390_824 908 просмотров, 10 отметок нравиться, 1 репост. https://vk.com/wall-212005390_827 Общее количество постов – 16. Общее количество просмотров – более 16 000. Общее количество отметок нравиться – более 550. Общее количество репостов – 120. Посты в социальной сети Телеграм: https://t.me/samoevremya_yar/958 670 просмотров, 14 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/960 316 просмотров, 1 реакция. https://t.me/samoevremya_yar/963 300 просмотров, 4 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/965 284 просмотра, 5 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/966 254 просмотра, 6 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/968	

	241 просмотр, 4 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/970 296 просмотров, 4 реакции. https://t.me/samoevremya_yar/971 241 просмотр, 7 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/989?single 253 просмотра, 10 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/993?single 166 просмотра, 9 реакций. https://t.me/samoevremya_yar/1005?single Общее количество постов – 11. Общее количество просмотров – более 3 000. Общее количество реакций – более 60.
--	---

Общее количество мероприятий – **20**

Общее количество участников – **1 010**

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЙ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ URL: <http://government.ru/docs/all/100618/> (дата обращения: 12.08.2026).

2. Приказ Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=39920#h40> (дата обращения: 12.08.2026).

3. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 № ВФ/1-КН) URL: https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=58326 (дата обращения: 12.08.2026).

4. Концепция развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Минобрнауки России 20.03.2026 № 11/1-12) Официальный сайт. -URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 18.08.2026). -Текст: электронный.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 марта 2016 г. № 07-871 «О психологической службе образования в Российской Федерации» URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284924/> (дата обращения: 12.08.2026).

6. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования", "Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях

высшего образования", "Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования") -URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_4644_97/ (дата обращения: 12.08.2026).

7. Баева, И.А., Лактионова, Е.Б., Кондакова, И.В., Пежемская, Ю.С., Соколова, М.Е., Савенко, Ю.С. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2024. Том 16. № 2. С. 3–29.

8. Маракшина, Ю.А., Исмагуллина, В.И., Лобаскова, М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. с. 5–33.

9. Ключева, Н.В., Грицай, А.О., Евграфова, В.А., Пашкина, О.С., Сизова, А.В. Концептуальные, организационно-управленческие и методические аспекты деятельности психологической службы Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова // Ярославский психологический вестник. 2023. № 1 (55). с. 124-128.

10. Ключева, Н.В., Руновская, Е.Г. Психологическое благополучие участников образовательного процесса (теория и практика) // Сб. региональной научно-практической конференция "Психология здоровья в образовательном процессе" (с использованием дистанционных технологий). Материалы региональной научно-практической конференции. Под ред. В.А. Липатова. Курск. 2021. С. 22-27.

11. Ключева Н.В. Концептуальное и методическое обеспечение психологического просвещения в вузе // Теория и практика оптимизации образовательного процесса в вузе и школе: коллективная монография. – В 2-х тт. – Том 2 / науч. ред. Е. В. Карпова. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2023. – 295 с. (гл.17, Том 2) с.143-157.

12. Ключева Н.В., Серова Е.А. Роль просветительской работы в деятельности психологической службы современного вуза // Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития / Сб. матер. Всероссийской науч.-практ. конференции с междун. участием. Москва.- 2024. 220 с., с. 189-193.

13. Ключева Н.В. Сеть психологической поддержки в вузе как условие адаптации и интеграции студентов - участников СВО в образовательный процесс и социальные отношения // Актуальные проблемы психологического сопровождения семей военнослужащих, мобилизованных на СВО / Сб. материалов всерос. научно-практ. конференции / Под ред. М.М. Далгатова, У.Ш. Магомедхановой. - Махачкала: Изд-во «АЛЕФ». 2024. 378 с. – с.219-226.

14. Ключева Н.В. Ресурсный подход в профилактике кризисных состояний студентов // Научно-методический журнал «Диалог. Психологический и социально-педагогический журнал». Минск. 2025 Г. № 3(92) С.35-43.

15. Ключева Н.В., Евграфова В.А. Просветительский региональный проект «Неделя психического здоровья» / Вестник ЯО РПО. Ярославль. - 2025. - с. 72-77.

16. Ключева Н.В., Евграфова В.А., Руновская Е.Г. Мотивация участия студентов в обучении служением //Образовательный подход «Обучение служением»: проблемы, результаты и перспективы развития / Материалы II Всероссийской научно-методической конференции. – Ярославль, 2025. – С.65-69.

17. Леонтьев, Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал //Сибирский психологический журнал. – 2016. №. 62. – с. 18-37.

18. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде: учебник для вузов / под редакцией Д. В. Наумовой. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. -414 с. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/520268> (дата обращения: 02.08.2026).

19. Руновская Е.Г., Каратаева Д.В. Связь тревожности и картины будущего у студентов старших курсов // Научный поиск: сборник научных работ студентов, аспирантов и преподавателей. Выпуск 25 / под ред. А. А. Карпова. – Ярославль: Филигрань, 2024. – С.111-118.

20. Руновская Е.Г, Гасанова Р.Ш Теоретические основания исследования факторов, влияющих на психологическое благополучие и жизнестойкость студентов, проживающих в общежитии // Актуальные проблемы развития научных исследований: теоретический и практический взгляд: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 февраля 2025г., г.Воронеж). – Уфа: Аэтерна, 2025 – С.200-203.

21. Руновская Е.Г. Связь ассертивности и уровня социально – психологической адаптации студентов – первокурсников //Обзор педагогических исследований, 2025. Том 7. №5. – С.18-22.

22. Руновская Е.Г., Пашкина О.С. Возможности нейробики как инструмента помощи лицам, находящимся в кризисных состояниях / Диалог: психологический и социально-педагогический журнал, 2025. №4. С.50-56.

23. Руновская Е.Г., Каратаева Д.В. Стиль родительского воспитания как причина формирования семейных ценностей у студенческой молодежи // Ярославский психологический вестник, 2026, №1 (64) – С. 60-63.

24. Фридман, Дж., Комбс, Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия /Джилл Фридман, Джин Комбс. Под ред. М. Р. Гинзбурга; Пер. с англ. В. В. Самойлова. - Москва: Класс. 2001. – 360 с.

25. Sarason I. G. (ed.). Social support: Theory, research and applications. – Springer Science & Business Media, 2013. Т. 24.

26. Holliman, A. J., Waldeck, D., Holliman, D.M. Adaptability, social support, and psychological wellbeing among university students: A 1-year follow-up study <https://www.frontiersin.org/journals/education> Front. Educ. 2022, 7.

27. Ryan, R. M., Frederick, C. M. On energy, personality and health: Subjective vitality as adynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 1997, 65(3), 529–565.

28. Фридман, Дж., Комбс, Дж. Конструирование иных реальностей: истории и рассказы как терапия /Джилл Фридман, Джин Комбс. Под ред. М. Р. Гинзбурга; Пер. с англ. В. В. Самойлова. - Москва: Класс. 2001. – 360 с.

14. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Фотоотчеты (Неделя психического здоровья 2022-2025 гг.)

1. Фотоотчет (ссылки на фотоальбомы в группе Вконтакте) за 2022 г.:

https://vk.ru/album-212005390_283439985

https://vk.ru/album-212005390_287646922

https://vk.ru/album-212005390_287646990

https://vk.ru/album-212005390_287647012

https://vk.ru/album-212005390_287647068

https://vk.ru/album-212005390_287647124

2. Фотоотчет (ссылки на фотоальбомы в группе Вконтакте) и видеофильм (ссылка на Google-диск) за 2023 г.:

https://vk.com/album-212005390_297780347

https://vk.com/album-212005390_297901082

https://vk.com/album-212005390_297816292

https://vk.com/album-212005390_298086121

https://vk.com/album-212005390_298012133

https://drive.google.com/file/d/1VMaZ5fXhDFz_lzRjHtsHgYIPmmsS4NYZ/view?usp=drive_link

3. Фотоотчет (ссылки на фотоальбомы в группе Вконтакте) за 2024 г.:

https://vk.com/album-212005390_304524743

https://vk.com/album-212005390_304560198

https://vk.com/album-212005390_304571685

https://vk.com/album-212005390_304580512

https://vk.com/album-212005390_304580977

https://vk.com/album-212005390_304663820

https://vk.com/album-212005390_304758214

https://vk.com/album-212005390_304758331

https://vk.com/album-212005390_304761384

4. Фотоотчет (ссылки на фотоальбомы в группе Вконтакте) за 2025 г.:

https://vk.com/album-212005390_308864506

https://vk.com/album-212005390_308865248

https://vk.com/album-212005390_308939848

https://vk.com/album-212005390_308939888

https://vk.com/album-212005390_308940050

https://vk.com/album-212005390_308941997

Анкета обратной связи

Обратная связь по Неделе психического здоровья 2025.

Ваше мнение позволит нам стать еще лучше!

*Обязательный вопрос

1. ВУЗ в котором Вы обучаетесь: *

Отметьте только один вариант.

- ЯрГУ им. П.Г. Демидова
- ЯГПУ им. К.Д. Ушинского
- ЯГМУ
- ЯГТУ
- ЯГСХА
- МУБиНТ
- Не являюсь студентом
- Другое: _____

2. Мероприятие, в котором Вы приняли участие в рамках **Недели** психического здоровья: *

Отметьте только один вариант.

- 13.10.2025 Киновиз: "Мир во мне и Я в мире: психосоциальный образ человека в кино"
- 14.10.2025 Мастер-класс: "Я и моя тень"
- 15.10.2025 Кинопросмотр и обсуждение кинофильма "Аффект" с экспертом
- 16.10.2025 Психодраматический мастер-класс: "Личное пространство: Я и другие"
- 17.10.2025 Интерактивная лекция: "Разговор с бессознательным"
- 18.10.2025 Лаборатория самопознания

3. Оцените на сколько мероприятие было **интересным для Вас**: *

1 2 3 4 5



4. Оцените на сколько мероприятие было **полезным для Вас**: *

1 2 3 4 5



5. **Ваш дополнительный комментарий** (возможность подчеркнуть то, что понравилось или оставить рекомендацию для внедрения изменений):

Приложение 3.

Обратная связь участников Недели психического здоровья 2023

Обратная связь (количественная):

Дата	9.10	9.10	10.10	11.10	11.10	12.10	13. 10	14.10
Названи е меропри ятия	Просве т. лекция «Загад ки психол огии»	Кинок виз «Псих ология и соц. работа в киноф ильмах »	Просве т. лекция «Гения льност ь и безуми е»	Просвет ительск ая лекция «Про любовь. Просто о сложно м»	Киноп оказ «Пож ары»	Психо драмат ически й мастер -класс	Психо логиче ская интелл ектуал ьная игра	Лабора тория самопо знания
Кол-во 1	0	0	0	0	0	0	3	0
Кол-во 2	0	2	0	3	0	0	4	0
Кол-во 3	2	6	0	4	0	0	3	0
Кол-во 4	2	13	2	15	1	2	18	1
Кол-во 5	30	16	43	79	28	12	38	15
Кол-во оценок	34	37	45	101	29	14	66	16
Процент 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,55	0,00
Процент 2	0,00	5,41	0,00	2,97	0,00	0,00	6,06	0,00
Процент 3	5,88	16,22	0,00	3,96	0,00	0,00	4,55	0,00
Процент 4	5,88	35,14	4,44	14,85	3,45	14,29	27,27	6,25
Процент 5	88,24	43,24	95,56	78,22	96,55	85,71	57,58	93,75
Вывод:	Более 80% участник ов оценили меропри ятие, как полезное и интересн ое	Большин ство участник ов оценили меропри ятие по позиция м интерес и польза выше среднего (35%) и высоко (43%)	Более 90% участник ов оценили меропри ятие, как полезное и интересн ое	Большинс тво участнико в оценили меропри ятие по позициям интерес и польза выше среднего (15%) и высоко (78%)	Более 90% участни ков оценили меропри ятие, как полезно е и интерес ное	Большин ство участник ов оценили меропри ятие по позиция м интерес и польза выше среднего (14%) и высоко (86%)	Большин ство участник ов оценили меропри ятие по позиция м интерес и польза выше среднего (27%) и высоко (58%)	Более 90% участник ов оценили меропри ятие, как полезное и интересн ое

Обратная связь (качественная):

Дата	Название мероприятия	Комментарии
9.10	Просветительская лекция «Загадки психологии»	"Лекция очень крутая! На одном дыхании!", "Лектор чудесная, отличная постановка речи, интересная подача, но хотелось бы чуть более углубленного изучения", "Очень интересная лекция. У лектора очень приятный голоси стиль изложения", "Александра Валерьевна - замечательный спикер; лекция была очень интересной и познавательной", "Спикер рассказывает на человеческом(понятном) языке. Очень интересно. Воспринимается информация на ура!"
9.10	Киноквиз «Психология и социальная работа в кинофильмах»	Не хватает кнопки для ответов или как-то по-другому продумать систему (писать на бумажках, а не поднимать руку)
10.10	Просветительская лекция «Гениальность и безумие (психологические портреты художников)»	Было интересно послушать, открыть что-то новое для себя. Спасибо за лекцию!" "Очень увлекательная лекция, дающая возможность поразмыслить о волнующей сознание теме, заглянуть в собственное глубинное мироощущение", "Лекция прошла на одном дыхании! Спасибо большое!", "Интересная тема, прекрасный лектор", "Было очень интересно посмотреть на творчество через призму психологии и психиатрии", "Очень вдохновляет! Спасибо большое Надежде Владимировне! Спасибо большое организаторам и волонтерам", "Приятно слушать и наблюдать за людьми, которые по-настоящему влюблены и вдохновлены темой", "Отличный подход к обсуждению примеров дифференциального диагноза", "Спасибо большое Надежде Владимировне за удивительнейшую лекцию", "Интересно, познавательно, красиво, приятно, уютно, воодушевляюще", "Словно чего-то не хватало, но было очень интересно. Было бы интересно послушать подобное про поэтов и писателей", "Было интересно, но я заметила некоторые неточности и даже предвзятость, но они не столь важны для главной темы"
11.10	Просветительская лекция «Про любовь. Просто о сложном»	18 ответов - "очень интересно"; 14 ответов - "спасибо за лекцию!"; 9 ответов - "было полезно"; 9 ответов - "всё было замечательно"; 5 ответов - "информативно, познавательно"; 5 ответов - "поверхностно, не хватило глубины материала"; 4 ответа - "лектор очень понравилась"; 3 ответа - "стереотипно"; 3 ответа - "хотелось бы, чтобы лекция была подольше и материала побольше"; 2 ответа - "очень душевно"; 2 ответа - "я тронута"; 2 ответа - "понятное изложение материала; доступным и простым языком"; 2 ответ - "хочется побольше подобных лекций; приду ещё "; 2 ответа - "спасибо за юмор!"; 2 ответа - "мелкий текст на презентации, плохо видно"; 2 ответа - "не хватило ссылок на соответствующую литературу"; по 1 ответу: "очень глубоко и ценно", "подняты очень важные темы", "интересная подача материала", "классные видео", "такие лекции нужны для молодежи обязательно! как обязательный предмет с экзаменом по окончании курса. нужно ставить все с головы на ноги (сейчас

		наоборот всё), имею ввиду представления о любви и об отношениях ", "не хватило возможности задавать вопросы", "презентацию получше", "скучно, мало информации, сексизм", "в целом понравилось, познавательно, но создается ощущение, что немного ориентировано на женскую аудиторию, а мне хотелось бы нейтрального взгляда на тему любви. P.S опираться на Библию - креативный, но ненадежный ход, для меня, как нерелигиозного человек неубедительно
11.10	Кинопоказ	Спасибо за фильм Андрю Алексееву и Сергею за разбор фильма", "Я давно не смотрела таких глубоких фильмов. Данное произведение заставляет о многом задуматься и посмотреть на жизнь под другим углом", "Данный фильм во время просмотра тронул меня за душу, очень тяжелый психологический фильм. Идея данного мероприятия просто отличная, после такого фильма еще и обсуждение мелких деталей. Спасибо большое за такую возможность", "Все было хорошо, но кино не на русском", "Данное мероприятие мне очень понравилось. Было интересно прояснить некоторые моменты, которые сложно проследить при обычном просмотре", "Очень люблю такие мероприятия. Интересно послушать и узнать другое видение этого фильма. Сергей Юрьевич супер ", "Неудобно смотреть фильм с субтитрами", "Разборы от Сергея Юрьевича самые лучшие. Спасибо за организацию!", "Из минусов только некоторые зрители. Организаторы супер"
12.10	Психодраматический мастер-класс «Прекрасное далеко: футуропрактика для начинающих»	"Хочется больше вовлечения в процесс всех участников" 2 ответа: "Спасибо большое за уникальный опыт" "Хочется больше подобных мероприятий" " Очень полезное мероприятие" "Вы на высоте" "Супер"
13.10	Психологическая интеллектуальная игра для студентов	-в аудитории душно -ведущим нужны были микрофоны - интересные вопросы
14.10	Лаборатория самопознания	Всё понравилось, особенно метафорическое познание или как там..., 2- очень понравилось, спасибо, было очень интересно; 2- было интересно; мне понравилось; все молодцы.

Приложение 4.

Отзывы участников Недели психического здоровья 2025

Обратная связь (количественная - интересность мероприятия):

Дата	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10
Название мероприятия	Киноквиз: "Мир во мне и Я в мире: психосоциальный образ человека в кино"	Мастер-класс: "Я и моя тень"	Кинопросмотр и обсуждение кинофильма "Аффект" с экспертом	Психодраматический мастер-класс: "Личное пространство: Я и другие"	Интерактивная лекция: "Разговор с бессознательным"	Лаборатория самопознания
Кол-во 1	0	0	0	0	0	0
Кол-во 2	0	0	0	0	0	0
Кол-во 3	0	0	0	0	5	0
Кол-во 4	1	3	3	0	7	1
Кол-во 5	5	2	25	14	18	7
Кол-во оценок	6	5	28	14	30	8
Процент 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Процент 2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Процент 3	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00
Процент 4	16,6	60,00	10,7	0,00	23,00	12,5
Процент 5	83,4	40,00	89,3	100,00	60,00	87,5
Вывод:	Более 80% участников оценили мероприятие, как интересное	Все участники оценили мероприятие по позиции интерес выше среднего (60%) и высоко (40%)	Более 80% участников оценили мероприятие, как интересное	Все участники оценили мероприятие по позиции интерес высоко (100%)	Большинство участников оценили мероприятие по позиции интерес выше среднего (23%) и высоко (60%)	Более 80% участников оценили мероприятие, как интересное

Обратная связь (количественная - полезность мероприятия):

Дата	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10
Название мероприятия	Киноквиз: "Мир во мне и Я в мире: психосоциальный образ человека в кино"	Мастер-класс: "Я и моя тень"	Кинопросмотр и обсуждение кинофильма "Аффект" с экспертом	Психодраматический мастер-класс: "Личное пространство: Я и другие"	Интерактивная лекция: "Разговор с бессознательным"	Лаборатория самопознания
Кол-во 1	0	0	0	0	1	0
Кол-во 2	0	0	0	0	1	0
Кол-во 3	0	0	2	0	8	0
Кол-во 4	0	2	2	2	3	2
Кол-во 5	6	3	24	12	17	6
Кол-во оценок	6	5	28	14	30	8
Процент 1	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00
Процент 2	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00
Процент 3	0,00	0,00	7,00	0,00	27,00	0,00
Процент 4	0,00	40,00	7,00	14,00	10,00	25,00
Процент 5	100,00	60,00	86,00	86,00	57,00	75,00
Вывод:	Все участники оценили мероприятие по позиции польза высоко (100%)	Все участники оценили мероприятие по позиции пользы выше среднего (40%) и высоко (60%)	Более 80% участников оценили мероприятие, как полезное	Более 80% участников оценили мероприятие, как полезное	Большинство участников оценили мероприятие по позиции пользы выше среднего (10%) и высоко (57%)	Все участники оценили мероприятие по позиции пользы выше среднего (25%) и высоко (75%)

Обратная связь (качественная):

Дата	Название мероприятия	Комментарии
13.10	Киноквиз: "Мир во мне и Я в мире: психосоциальный образ человека в кино"	- "Все понравилось." - "Очень общие фразы почти везде. Нет конкретики. Есть множество похожих фильмов. В прошлом году было лучше сформулировано." - "Более точно писать вопросы, а так все хорошо. Мне все понравилось." - "Немного смутила организация, ожидалось, что волонтеры будут встречать внизу. Вопросы в первом и во втором туре были очень обобщенные, все начинались с фразы "он - очень тяжелый персонаж". Некоторые ведущие были не очень динамичные, будто им не интересно. А так, в целом все понравилось, ребусы были интересные" - "Все отлично! Второй год на таком мероприятии. Благодарю каждого причастного к организации ♥" - "Все было очень круто, мы победили, хочется чтобы вопросы были сложнее и возможно раунды с кадрами или сценами из фильмов♥"
14.10	Мастер- класс: "Я и моя тень"	- "Мне все очень понравилось, но я бы хотела предложить несколько организационных моментов, которые встретила в другом вузе на мероприятии: 1) бейджики для участников 2) не фотографировать прямо во время мероприятия, тк это отвлекает 3) на тренинге могут присутствовать только те люди, которые в нем участвуют, чтобы всем было комфортно. В другом вузе фотограф тоже стала участником тренинга, чтобы соблюсти это правило"
15.10	Кинопросмотр и обсуждение кинофильма "Аффект" с экспертом	- "Спасибо за возможность дискуссии с профессионалами Очень классный формат, было бы здорово проводить такое почаще)" - "Хотелось бы видеть подобные мероприятия на регулярной основе." - "Спасибо за обсуждение, спикеров слушать одно удовольствие, грамотно, вовлекая, спасибо" - "Клюева (извините, не знаю ИО) спасла обсуждение, замечательная женщина и психологиня. Кино очень тяжелое, но крайне интересное" - "Хороший фильм, который открывает возможность для широкой интерпретации, в целом все понравилось, особенно понравился один из лекторов Клюева Надежда Владимировна" - "Фильм "Аффект" было эмоционально тяжело смотреть, дискомфортно, т.к. были показаны проявления психиатрического заболевания. Я рада, что осталась на обсуждение фильма с экспертами, т.к. профессиональный взгляд на ситуацию помог сгладить неприятное впечатление от фильма." - "Все хорошо, очень приятная организация, удобно"

16.10	Психодраматический мастер-класс: "Личное пространство: Я и другие"	- “Супер интересно” - “Очень понравилась активная работа и необычные техники. - “Понравился ведущий, психодрама помогла мне” - “Очень понравилась Светлана, как тренер, и в целом, так как это было знакомство с психодрамой, было очень много полезной информации и Ин сайтов” - “Очень понравился мастер-класс. Было бы классно в следующем году увидеть психодраму” - “очень понравилось! упражнение отлично помогает, спасибо Светлане Алексеевне” - “Спасибо вам большое за мероприятие! Обмен ролями помог несколько наладить отношения с моим внутренним барьером, а построение границ помогло осознанно познакомиться с собой и окружающими людьми ♥” - “Очень эффективно проживать какие-то эмоции и чувства в действии. Большое спасибо, Светлане Алексеевне. Зовите её чаще, а также устраивайте в принципе психодраматические мастер-классы с разными психологами. Метод психодрамы - любовь. ♥” - “Получилось одновременно и познакомиться с очень интересным методом - психодрамой, и узнать лучше саму себя. Ведущий создал атмосферу, в которой было комфортно делиться переживаниями, для меня это очень важно. Я получила очень приятный опыт. Хочется больше подобных мероприятий!”
17.10	Интерактивная лекция: "Разговор с бессознательным"	- “Все супер” - “мне показалось, что было маловато теории” - “Очень приятно. Для себя ничего нового особо, но других послушать было очень приятно.” - “Понравился лектор. И тема обсуждения раскрыта хорошо” - “Хотелось присутствовать на каждом мероприятии, хотя бы в записи. Большое спасибо за прекрасную неделю.” - “Всё было отлично” - “Ничего не поняла)))” - “Было бы хорошо, если бы лекторы и тренеры мероприятий были известны заранее))” - “Очень интересная лекция. Удалось поговорить с бессознательным” - “Спасибо” - “Очень здорово, но хочется чуть больше теории” - “лекция позволила взглянуть на процесс психоаналитической консультации под другим углом, о котором я не подозревала.” - “Спасибо Вам! Это интересно, думаю, что после этого мероприятия буду чаще изучать для себя темы в сфере психологии” - “Было интересно. Раскрепощало. Но не совсем был понятен итог про бессознательное. Да, мы поняли, что оно есть и с ним нужно работать. Но как именно с ним общаться? Возможно ли что-то сделать самостоятельно или всё-таки это делается только с помощью человека со стороны”

		- “Хотелось бы больше информации о бессознательном. Очень долго сидели на одной картине, долго очень обсуждали, было бы интереснее обсуждать меньше по времени, но, например, несколько картин. Люди уже рассказывали одно и то же по кругу об одном и том же, и от этого уже хотелось поскорее переключиться на что-то новое” - “Интерактив не соответствовал теме мероприятия. Сорок минут анализировали картину, а анализ и логика не относится к бессознательному. Возможно, если бы картина демонстрировалась только в течение нескольких секунд и потом СРАЗУ накидывались впечатления и чувства, это было бы более соответствующим теме.” - “Содержание не соответствовало теме.”
18.10	Лаборатория самопознания	- “было бы больше таких мероприятий” - “Все понравилось !”

Всего обратную связь оставил **91 человек.**