

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия психологии и педагогики
Психологическая служба ЮФУ

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

**ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
«КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ»**

Подготовили:

Зинченко Елена Валерьевна., доцент, руководитель Психологической службы,
Терещенко Наталья Витальевна, педагог-психолог,
Петрова Анна Эдуардовна., педагог-психолог,
Пимоненко Евгения Сергеевна, педагог-психолог,
Коваленко Наталья Александровна, педагог-психолог,
Горбатова Виктория Владиславовна, педагог-психолог,
Друковская Мария Владимировна, педагог-психолог.

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

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	6
6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	7
8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	8
9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
10.1 ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ.....	10
10.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
10.3 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
10.4 ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
10.5 СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И СЕРВИСЫ.....	14
11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ	14
12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16
ПРИЛОЖЕНИЯ	18
Приложение 1. Анкета, направленная на выявление актуальных потребностей обучающихся в психологической помощи и поддержке	19
Приложение 2. Анкета обратной связи от участников по реализации мероприятий программы «Код благополучия».....	21
Приложение 3. Мероприятия реализованные в рамках программы недели психологии «Код благополучия» в 2025-2026 учебном году	22
Приложение 4. Тематический план мероприятий программы «Код благополучия» на 2026-2027 учебный год	24
Приложение 5. Форма отчетности по реализации программы недели психологии «Код благополучия».....	25

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Одной из основных миссий университета является подготовка квалифицированных кадров под актуальные запросы общества. Высшее учебное заведение играет важную роль в формировании полноценной личности молодого специалиста.

По данным на 2024 г. численность молодёжи Российской Федерации в возрасте от 17 до 25 лет составляет 13,2 млн человек (9% всего населения). При этом неуклонно сокращается число практически здоровых молодых людей, становится больше страдающих хронической патологией и инвалидов. Ухудшение здоровья студенческой молодёжи сопровождается негативными последствиями, которые могут привести к снижению успеваемости, ограничению профессиональной пригодности [16].

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, лишь 14% студентов в нашей стране практически здоровы, у 50% отмечены функциональные нарушения, у 35–40% – хронические болезни. Отмечен рост нервно-психических отклонений, из которых до 54% – нозологические и синдромально-очерченные состояния, невротические реакции [16].

По данным Южно-Уральского государственного медицинского университета тревожные расстройства были выявлены у 65,8% студентов 1-го курса и более 50% студентов 4-го курса, причем женщины страдали от них в 1,5 раза чаще мужчин. Депрессивные состояния наблюдались у 20% студентов обоих курсов. Более половины студентов 1-го курса и треть студентов 4-го курса имели обсессивно-компульсивные расстройства различной степени тяжести [12].

Крупное региональное исследование психического здоровья студентов, проведенного в 9 вузах Томской области с участием 22 060 студентов, показало высокую распространенность тревожно-депрессивных расстройств, достигающих пика на втором курсе (тревога — у 30,5%, депрессия — у 18% студентов) [10]. Повышение уровня тревожности среди студенческой молодежи подтверждается и нашими исследованиями. Согласно им, треть опрошенных студентов, проживающих и обучающихся в приграничных регионах, переживают выраженные проявления социальной тревоги, которые тем или иным образом влияют на их жизнедеятельность в стрессовых или повседневных ситуациях [13]. Данные факторы диктуют необходимость создания поддерживающей университетской экосистемы как системного фактора психологического благополучия студентов.

В связи с вышесказанным важным и значимым направлением работы психолога в вузе является формирование представлений заботы о физическом и ментальном здоровье, повышение психологического благополучия студентов. Психологическое благополучие в данном контексте выступает интегральной величиной, которая связывает воедино когнитивные, эмоционально-волевые ресурсы студента, а также служит надежным предиктором его академической успешности и социальной адаптации в университетской среде [15]. Одним из инструментов, способствующих решению этих задач, может выступать проведение программы недели психологии «Код благополучия».

Реализация программы включает широкий спектр психолого-педагогических мероприятий, проводимых в определенный промежуток времени и отражающих актуальные психологические запросы обучающихся, в том числе запросы вуза и страны в целом. При формировании программы особое внимание уделяется потребностям целевых групп: иностранные студенты; студенты – участники СВО и члены их семей; студенты группы риска; одарённые студенты.

Неделя психологии призвана создать безопасное пространство, где любой студент, вне зависимости от своего статуса, сможет получить актуальные психологические знания, способствующие сохранению психологического здоровья.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана для обучающихся всех структурных подразделений Южного федерального университета.

Возраст целевой аудитории - от 17 лет.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание психологически безопасной, толерантной и поддерживающей образовательной среды, направленной на повышение уровня психологического благополучия студентов и способствующей равной доступности психологической помощи для студентов из различных целевых групп.

Задачи:

1. создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды, способствующей повышению уровня психологического благополучия участников образовательных отношений;

2. повышение уровня психологической грамотности и культуры самопомощи у студентов, а также профилактика кризисных состояний, депрессивных проявлений;
3. привлечение внимания студентов к их психологическому состоянию и формирование запроса на психологическую помощь;
4. развитие компетенций саморегуляции и стрессоустойчивости, формирование навыков безопасного межличностного общения;
5. создание поддерживающего пространства для раскрытия личностного потенциала обучающихся;
6. развитие навыков эффективно коммуницировать на основе взаимопомощи и взаимоуважения, а также формирование безопасных способов межэтнической коммуникации, преодоления межкультурных барьеров;
7. повышение уровня осведомленности обучающихся о направлениях деятельности психологической службы, возможностях получения психологической помощи и поддержки.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Правовым основанием для разработки Программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 16.04. 2022 г. № 108 – ФЗ) [1]; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (07.05.2024 г. № 309) [2]; Концепции развития системы психологического сопровождения психологической помощи в сфере высшего образования РФ до 2030 года (утв. Минобрнауки России 20.03.2026 № 11/1-12) [5]; Национальный стандарт поддержки социально-психологического благополучия обучающихся (МН-11/598, 2026 г.) [8]. Устав ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» (редакция от 28.12.2018 №1370); Приказ «Об утверждении Положения о Психологической службе ЮФУ в новой редакции» (от 23.12. 2022 № 377-ОД); Иные нормативные правовые акты РФ в сфере образования и молодежной политики, затрагивающих вопросы организации профилактической и просветительской деятельности психологических служб в образовательных организациях высшего образования.

Методическим основанием для разработки Программы являются Федеральные документы: Приказ Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636 «Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» [3]; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 марта 2016 г. № 07-871 "О психологической службе образования в Российской Федерации" [6]; Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования от 27 ноября 2023

протокол №9 (МИНОБРНАУКИ РОССИИ, от 06.12.2023г. № МН-11/5565) [7]; Методические рекомендации по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования от 27 ноября 2023 протокол №9 (МИНОБРНАУКИ РОССИИ, от 06.12.2023г. № МН-11/5565) [7, 9];

Методические рекомендации по организации психологической профилактики в образовательных организациях (письмо МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 07.04.2026 года № МН-11/598) [11].

Методологическим основанием для разработки Программы являются следующие научные концепции и теории: субъектно-деятельностный подход (Рубинштейн СЛ., Абульханова К.А., Брушлинский А.В., Знаков В.В., Сергиенко Е.А.); историко-эволюционный подход в психологии личности (историко-эволюционная концепция личности) А. Г Асмолова; когнитивный транзактный подход к совпадающему со стрессом поведению (Р. Лазарус, С. Фолкман); отечественный подход к определению стресса (трудных жизненных ситуаций) и вопроса совладания с ним(и) (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.А. Китаев-Смык, А.В., Н.Ф. Михайлова, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский); структурно-функциональная концепция осознанной психической саморегуляции (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий); теория самоактуализирующейся личности А.Маслоу, К.Роджерса.

Для работы с тревогой и кризисными состояниями программа опирается на теорию отношений (В.Н. Мясищев) и психологию переживания (Ф.Е. Василюк). Программа основывается на фундаменте психологии переживания как особой деятельности по восстановлению смысловой связи с бытием, что необходимо учесть для работы с обучающимися, переживающими экзистенциальную неопределенность и для обучающихся-участников СВО и членов их семей.

Основным аспектом благополучия выступает смысловая регуляция. Теория смысла Д.А. Леонтьева и концепция смысловых образований личности Б.С. Братуся рассматривают психологическое благополучие как комплексный показатель смысловой наполненности жизни. Это может выступать средством против информационной тревоги и служить способом для сохранения способности и восприятия позитивных жизненных перспектив.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мероприятия Недели психологии реализуются поэтапно:

- 1) **Подготовительный этап (2-4 недели)** – подготовка программы мероприятий на основе актуальных потребностей обучающихся (Приложение 1), организация информационной кампании, которая проводится за 2–4 недели до начала основных событий. На данном этапе формируется позитивный информационный фон, публикуются анонсы, расписание и тематические материалы, привлекающие внимание целевой аудитории.

- 2) **Основной этап (1-2 недели)** – непосредственная реализация психолого-педагогических мероприятий. К участию и взаимодействию на этом этапе привлекаются: сотрудники психологической службы, непосредственно ведущие мероприятия; сотрудники психолого-педагогических кафедр, привлекающихся в качестве экспертов (лекторов, модераторов или экспертных спикеров); представители администрации структурных подразделений, курирующие воспитательную работу и обеспечивающие выделение и целевое использование материально-технических и иных ресурсов; кураторы учебных групп и активисты студенческих объединений, осуществляющие информационную поддержку, организацию участия обучающихся в мероприятиях и распространение актуальных сведений среди студенческого сообщества; внешние эксперты – специалисты из различных министерств, ведомств и профильных организаций, приглашаемые для участия в отдельных событиях Недели психологии в качестве лекторов, модераторов или экспертных спикеров.
- 3) **Заключительный этап (1-2 недели)** – сбор обратной связи и анализ результатов. По окончании Недели психологии всем участникам предлагается заполнить анкету обратной связи (Приложение 2). Полученные данные позволят оценить эффективность проведенных мероприятий, выявить запросы аудитории и скорректировать содержание будущих программ.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Повышение психологической культуры обучающихся вуза, снижение стигматизации обращения за психологической помощью;
- Формирование установок на заботу о физическом и психологическом здоровье;
- Укрепление поддержки внутри образовательных групп, снижение чувства изолированности у обучающихся подвергшихся стрессу;
- Формирование устойчивых навыков саморегуляции обучающихся;
- Повышение уровня коммуникативных навыков.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка эффективности программы осуществляется с помощью сбора и анализа обратной связи от участников. Вводные и завершающие беседы позволяют выявлять уровень сформированности у участников представлений и умений, определить уровень восприятия и полезности занятия, узнать какие чувства они испытывают в данный момент. Заполнение участниками анкет

«Обратной связи» (Приложение 2) позволяют узнать, оправдались ли их ожидания и оценить степень привлекательности и полезности занятий для них.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№п/п	Наименование тематики	Количество часов
1.	Основы физического и психологического здоровья. Психологическое благополучие личности	4
2.	Профилактика аддиктивного поведения и буллинга	2
3.	Личность в кризисной ситуации. Совладающее поведение и эмоциональная регуляция	4
4.	Психологические ресурсы личности	4
5.	Межличностные отношения и эффективная коммуникация	4
6.	Самопознание и понимание мира через творческие практики	4
ИТОГО:		22

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Неделя психологии в вузе – инструмент создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. В рамках программы реализуется широкий спектр психолого-педагогических мероприятий (лекции, мастер-классы, кинолекторий, игры, тренинговые занятия и т.д.), направленные на повышение уровня благополучия студентов, профилактику дискриминации и буллинга, кризисных и депрессивных состояний; развитие навыков эффективной коммуникации, в том числе и межкультурной, совладания со стрессом и эмоциональной регуляции; раскрытия потенциала обучающихся.

Мероприятия реализуются в очном и дистанционном формате.

Ниже представлено описание тематик согласно тематическому плану.

1. Основы физического и психологического здоровья. Психологическое благополучие личности

Определение здоровья: физическое, психологическое и социальное. Факторы, определяющие физическое здоровье. Роль физической активности, правильного питания и сна. Психологическое благополучие и качество жизни. Факторы, влияющие на качество жизни. Способы улучшения качества жизни. Определение, структура и компоненты психологического благополучия. Модели

и подходы к пониманию психологического благополучия. Психологическое благополучие в разных контекстах (профессиональном, семейном, возрастном). Практические методы повышения психологического благополучия. Психология стресса и управления им.

2. Профилактика аддиктивного поведения и буллинга

Аддикция: понятие, подходы к определению, классификация. Созависимость. Формы, виды и этапы развития аддиктивного поведения среди молодёжи. Факторы, причины и предпосылки развития аддиктивного поведения среди молодёжи. Интернет-зависимость, компьютерная зависимость, гемблинг у молодежи. Основные подходы к профилактике зависимого поведения среди молодёжи. Определение и типы буллинга. Последствия буллинга для жертвы, агрессора и свидетелей. Психологические причины буллинга. Значение эмпатии в профилактике буллинга. Развитие навыков социальной ответственности. Кибербуллинг и его особенности. Тренинги по разрешению конфликтов, развитию эмпатии, управлению агрессией. Способы преодоления буллинга. Создание системы ответа на случаи буллинга

3. Личность в кризисной ситуации. Совладающее поведение и эмоциональная регуляция

Понятие кризиса как феномена психологии личности. Виды кризисных ситуаций. Понятие стрессовой, кризисной, экстремальной ситуаций. Факторы, способствующие возникновению кризисов. Этапы протекания кризисов. Стратегии совладания с кризисной ситуацией. Последствия кризисной ситуации для личности. Стресс в психологической науке. Стадии стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Вегетативные, эмоционально-поведенческие, когнитивные составляющие стресс-реакции. Понятие, виды и стратегии совладающего поведения. Понятие психотравмы. Виды и характеристики психотравм. Психотравмирующие факторы и их характеристика. Реакции на психотравму. Психологические методы профилактики стрессовых состояний и расстройств. Дыхательные техники. Аутогенная тренировка, мышечная релаксация. Методы визуализации и медитации. Самопомощь при острой стрессовой ситуации. Использование биологически активных точек. Арт-терапевтические техники.

4. Психологические ресурсы личности

Самопознание. Виды ресурсов: психологические, социальные и интеллектуальные. Мотивация (внешняя и внутренняя). Прокрастинация. Самооценка и её составляющие. Психологические ресурсы в разных сферах жизни (личной, семейных отношениях и профессиональной деятельности). Техники для управления психологическими ресурсами личности (релаксация, самомотивация, управление эмоциями).

5. Межличностные отношения и эффективная коммуникация

Понятие и виды межличностных отношений. Формальные и неформальные отношения. Виды межличностных отношений. Дружеские межличностные отношения. Любовь как разновидность межличностных отношений. Деструктивные межличностные отношения. Эмоциональный интеллект. Межличностная коммуникация. Вербальные и невербальные аспекты

коммуникации. Коммуникативные тактики и стратегии. Нарушение коммуникации: трудности, барьеры. Культура общения и качество межличностных отношений. Межкультурная коммуникация. Культурный интеллект как социально-психологический феномен. Понятие межкультурной коммуникации в психологической науке. Барьеры межкультурной коммуникации. Типы и формы межкультурной коммуникации. Межкультурная коммуникация на рабочем месте.

6. Самопознание и понимание мира через творческие практики

Понятие самопознания, самореализации. Творчество как путь к самопознанию. Сходства и различия понятий: способности, талант, одаренность, гениальность. Креативность: диагностика, условия и факторы развития, этапы креативного процесса Теория и практика арт-терапии. Влияние отдельных выразительных средств различных видов искусств на психофизиологические процессы человека. Цветотерапия. Библиотерапия. Танцевально-экспрессивный тренинг.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

10.1 ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ

Реализовывать профилактическую и просветительскую деятельность в образовательной организации высшего образования имеет право специалист с высшем профессиональным образованием, повышающий квалификацию в рамках в рамках дополнительного профессионального образования и обладающий практическим опытом [4, 14].

Согласно методическим рекомендациям Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, касающиеся организации психологического просвещения и профилактики в образовательных организациях высшего образования специалист должен обладать следующими умениями и знаниями, а именно:

- 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;
- выявлять условия, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся;
- разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;

- планировать и реализовывать совместно с кураторами превентивные мероприятия по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения;
- применять методы педагогики взрослых для психологического просвещения субъектов образовательного процесса, в том числе с целью повышения их психологической культуры;
- разъяснять субъектам образовательного процесса необходимость применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения;
- владеть навыками преподавания, ведения дискуссий, презентаций;
- разрабатывать рекомендации для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации обучающихся;
- знать нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности [7, 9, 11].

10.2 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основная литература:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений.-М.: Аспект-Пресс,2017.- 363 с.
2. Асмолов А. Г. Психология личности - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Академия - Смысл, 2007. - 528 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва, 2000 г.
4. Батюта, М.Б. Возрастная психология: Учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2016. - 306 с.
5. Крюкова, Т.Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях [Текст]: [монография] / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина ; Минобрнауки Российской Федерации, Костромской государственной университет, Российский фонд фундаментальных исследований - Кострома: Издательство Костромского государственного университета, 2019. - 339 с.
6. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
7. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023 г.

Дополнительная литература:

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – М.: БХВ-Петербург, 2019. - 549 с.
2. Ахкасова Н. А., Сорокина Н. С., Сорокина О. С. Наше здоровье в наших руках. СПб, 2012 г.
3. Белашева И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова; Министерство образования и науки Российской Федерации; Северо-Кавказский федеральный университет - Ставрополь: СКФУ, 2017. – 104 с.
4. Васильева О.С., Правдина Л.Р. Развитие профессионального здоровья как задача психологической подготовки специалиста: Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007 г.: в 3 т. – Москва – Ростов – на – Дону: Изд-во «КРЕДО», 2007. – 374 с.
5. Гребнева В.В. Теория и технология решения психологических проблем. Учебное пособие / В.В. Гребнева. - М.: ИНФРА-М, 2018 г. – 29 с.
6. Ильин Е.П. Психология доверия. - СПб.: Питер, 2013.-288 с.
7. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2012. – 576 с.
8. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм. Перфекционизм. Лень – СПб.: Питер, 2011.- 224 с.
9. Карпов А.В. Психология менеджмента. Учебник для академического бакалавриата. М., 2019 г.
10. Карпович, Т. Н. Психопрофилактика и психокоррекция патологических черт характера учащихся в подростковом и юношеском возрасте: учебно-методического пособие / Т. Н. Карпович. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. – 176 с.
11. Махнач А.В., Постылякова Ю.В. CRIS: опросник оценки ресурсов совладания со стрессом- // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. - М.: ИП РАН, 1999.-358с.
12. Психологические технологии управления состоянием человека/ А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М: Проспект, 2016 – 118 с.
13. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. Индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм / Коллектив авторов. - М.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. – 274 с.
14. Подлесная Д.А. Проблемы стресса у представителей различных профессиональных групп: Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007 г.: в 3 т. – Москва – Ростов – на – Дону: Изд-во «КРЕДО», 2007. – 374 с.
15. Сидоренков А.В., Сидоренкова И.И. Эффективность малых групп в организации. Социально-психологические и организационно-деятельностные аспекты: монография.- Ростов-на-Дону, 2011. – 256 с.
16. Спивак, В. А. Лидерство: учебник для вузов / В. А. Спивак. — Москва: Издательство Юрайт, 2023 — 301 с.

17. Ткач, Е. Н. Возможности арт-терапии в преодолении трудных жизненных ситуаций / Е. Н. Ткач, С. Г. Юрковская // Развитие профессионализма. – 2016 – № 1 – с. 213–214

10.3 ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ОСНАЩЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма мероприятия	Помещение / кабинет / класс	Наименование оборудования, материалов для работы
Открытая лекция	Кабинет: столы, стулья по количеству участников; хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки, микрофон
Мастер-класс/ тренинг/ практическое занятие/ игры	Кабинет на 25 посадочных мест: стулья по количеству участников и столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки, бумага А4, листы ватмана, шариковые ручки, цветные карандаши, цветные фломастеры, цветная бумага, клей, краски, ножницы
Вебинары	Кабинет, стулья столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция;	Компьютер, проектор, колонки, микрофон, веб-камера.
Индивидуальные консультации	Кабинет, стулья столы (без стационарной мебели, прикрученной к полу); хорошее освещение и вентиляция;	Бумага А4, цветные карандаши, цветные фломастеры, МАК-карты и т.д.

10.4 ТРЕБОВАНИЯ К ИНФОРМАЦИОННОЙ ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы в образовательном организации высшего образования необходим:

- доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет»;
- программное обеспечение для компьютера;
- программы, необходимые для проведения онлайн мероприятий;
- библиотека психолого-педагогической литературы

10.5 СОВРЕМЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТЫ И СЕРВИСЫ

Перечень ресурсов сети Интернет, рекомендуемых для реализации программы:

- 1) Электронные каталоги Зональной научной библиотеки ЮФУ (основной фонд, публикации учёных ЮФУ, авторефераты диссертаций, диссертации, журнальные статьи, иностранная литература, редкие книжные издания, библиотека МИОН)
[Http://library.sfedu.ru/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=23&lang=ru](http://library.sfedu.ru/index.php?option=com_wrapper&view=wrapper&Itemid=23&lang=ru)
- 2) Электронно-библиотечная система (ЭБС) ЮРАЙТ www.biblio-online.ru»
- 3) Система федеральных образовательных порталов «Российское образование» (Социальные и этические аспекты психологической диагностики. Этический кодекс психолога-диагноста)
<http://www.humanities.edu.ru/db/msg/>
- 4) Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
- 5) Каталог психологических ресурсов «PsyInfo» – www.psyinfo.net/links/
- 6) коллекция ссылок на официальном сайте факультета психологии МГУ — www.psy.msu.ru/links/.
- 7) Коллекция ссылок на сайте Psychology.ru. — www.psychology.ru/links/
- 8) Центр "Гуманитарные технологии" при факультете психологии МГУ — <http://www.ht.ru/>
- 9) Сайт "Практическая психология" — allpsy.newmail.ru/

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Программа разработана на основе материалов и научных исследований, с соблюдением всех правил цитирования и заимствования.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Код благополучия» была апробирована в 2025 году на базе Южного федерального университета. В рамках программы были проведены профилактические и просветительские психологические мероприятия, направленные на создание психологически благоприятной среды, способствующей повышению психологического благополучия.

В 2025 г. было проведено анкетирование, направленное на выявление актуальных запросов обучающихся. В нем приняли участие – 2140 человек. На основе полученных ответов была сформирована программа, в которую были включены мероприятия для обучающихся вуза, включая целевые группы, а

также мероприятия для преподавателей, кураторов, сотрудников психологических служб, направленные на освещение основных направлений и стратегий работы со студентами.

Было реализовано 14 мероприятий, в которых приняли участие более 300 обучающихся вуза и более 70 преподавателей, кураторов, руководителей и сотрудников психологических служб (Приложение 3).

Результаты реализации программы «Код благополучия» частично были представлены на научно-практических мероприятиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – URL: <http://government.ru/docs/all/100618/> (дата обращения: 01.08.2026).
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 01.08.2026).
3. Об утверждении Положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации : Приказ Минобрнауки России от 22.10.1999 № 636. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=39920#h40> (дата обращения: 01.08.2026).
4. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» : Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015 № 514н. – URL: <https://base.garant.ru/71166760/> (дата обращения: 01.08.2026).
5. Концепция развития системы психологического сопровождения и психологической помощи в сфере высшего образования РФ до 2030 года : утв. Минобрнауки России 20.03.2026 № 11/1-12. – URL: <https://rusacademedu.ru/wp-content/uploads/pdf/Conc-vo-25-30.pdf> (дата обращения: 01.08.2026).
6. О психологической службе образования в Российской Федерации : письмо Министерства образования и науки РФ от 02.03.2016 № 07-871. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71284924/> (дата обращения: 01.08.2026).
7. О направлении методических рекомендаций : письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 № МН-11/5565 (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_464497/ (дата обращения: 01.08.2026).
8. Национальный стандарт поддержки социально-психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования. – URL: <https://ivgpu.ru/images/events/psychology/Национальный%20Стандарт.pdf?ysclid=mtfksq8ut0338868390> (дата обращения: 01.08.2026).
9. Басюк В. С. Организация психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования : методические

- рекомендации / В. С. Басюк, Е. Ю. Брель, С. В. Мурафа. – Москва : ФГБУ «Российская академия образования», 2024. – 30 с.
10. Бохан Н. А. Аддиктивные и тревожно-депрессивные расстройства у студентов Томской области: динамика, половозрастной и миграционный аспекты / Н. А. Бохан, И. В. Воеводин, Н. А. Лукьянова, А. Б. Пушкаренко // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. — 2017. — № 3 (96). — С. 38–45.
11. Брель Е. Ю. Организация психологической профилактики в образовательных организациях высшего образования: методические рекомендации / Е. Ю. Брель, С. В. Гани. – Москва : РАО, 2025. – 52 с.
12. Герасимова О. Ю. Тревожные расстройства у студентов медицинского университета / О. Ю. Герасимова, Л. Н. Семченко // Психология. Психофизиология. – 2020. – Т. 13, № 4. – С. 30–38.
13. Зинченко Е. В. Социальная тревога российского студенчества: территориальный аспект / Е. В. Зинченко, В. И. Филоненко, Л. С. Деточенко, В. Д. Вороная // Научный результат. Социология и управление. – 2024. – Т. 10, № 3. – С. 133–149. – DOI: 10.18413/2408-9338-2024-10-3-0-9.
14. Подбор специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования: методические рекомендации / В. С. Басюк, Е. Ю. Брель, С. В. Гани, С. В. Мурафа. – Москва : Российская академия образования, 2024. – 24 с.
15. Худякова Т. Л. Психологическое благополучие студентов и направления психологического сопровождения образования / Т. Л. Худякова, Г. В. Валеева, П. Сераджи, М. Р. Арпентьева // Профессиональное образование в современном мире. – 2024. – Т. 14, № 1. – С. 146–154. – DOI: 10.20913/2618-7515-2024-1-17.
16. Шестёра А. А. Современная характеристика состояния здоровья студентов высших учебных заведений и факторов, его формирующих (обзор литературы) / А. А. Шестёра, Л. В. Транковская, В. А. Капцов, Л. Н. Нагирная // Гигиена и санитария. – 2024. – Т. 103, № 11. – С. 1361–1367. – DOI: 10.47470/0016-9900-2024-103-11-1361-1367.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета, направленная на выявление актуальных потребностей обучающихся в психологической помощи и поддержке

Уважаемый обучающийся!

Предлагаем Вам пройти короткий опрос, касающийся выявлению потребности в психологической поддержке. Анкета анонимная. Заполнение займет не более 10 минут.

№	Вопрос	Ответ
1.	Структурное подразделение, направление подготовки	
2.	Страна/гражданство	
3.	Пол	
4.	Возраст	
5.	Имеется ли у Вас инвалидность?	- Да - Нет
6.	Возникает ли у Вас мысль об обращении к психологу?	- Да, иногда - Да, регулярно - Нет, у меня нет такой потребности
7.	Хотели бы Вы получить очную консультацию с психологом?	- Да - Иногда - Нет, у меня нет такой потребности
8.	Какая форма работы с психологом кажется Вам наиболее комфортной?	- Обращение по телефону на горячую линию - Бесплатная личная консультация - Вопрос в социальных сетях - Тренинговые занятия - Мастер-классы - Открытые лекции - Вебинары - Развивающие занятия - Другое _____
9.	Какие темы Вам было бы интересно или полезно обсудить с психологом? (отметьте все подходящие варианты)	- Переживания негативных эмоций - Семейные трудности - Трудности в отношениях с другими людьми - Учебные проблемы - Профессиональные проблемы - Стресс и чувство тревоги - Проблемы со здоровьем - Поиск себя, смысла жизни; переживания из-за будущего - Трудности в отношениях с противоположным полом

		- Сложности в отношениях со студенческой группой - Резкие изменения в жизни (потеря или смена работы, учёбы, жилья и пр.). - Другое _____
--	--	---

Благодарим за участие!

**Анкета обратной связи от участников по реализации мероприятий
программы «Код благополучия»**

Уважаемый обучающийся!

Для подведения итогов встречи просим Вас оценить по критериям,
представленным ниже. Ваше мнение очень важно!

Дата мероприятия: _____

Тема мероприятия: _____

Ведущий: _____

№п. п	Вопросы	Полностью согласен	Скорее согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее не согласен	Не согласен
1.	В целом занятие мне понравилось					
2.	Мне понравилась работа ведущего					
3.	Я получил новый опыт на занятии					
4.	Приобретенный опыт я буду использовать в жизни и профессиональной деятельности					
5.	Я бы порекомендовал это занятие своим одноклассникам, друзьям и знакомым					
6.	Я бы хотел посещать подобные мероприятия					
7.	В данном поле вы можете оставить свои отзывы/ комментарии/ пожелания					

Благодарим за участие!

Приложение 3

Мероприятия реализованные в рамках программы недели психологии «Код благополучия» в 2025-2026 учебном году

Дата и время	Мероприятия	Спикеры
17 ноября 14.00-15.30	Круглый стол «Психологическая поддержка и психологическая профилактика кризисных состояний у специалистов помогающих профессий»	канд. психол. наук, доценты кафедры общей и педагогической психологии Академии психологии и педагогики ЮФУ Мирошниченко А. В., Крутелева Л. Ю., Кара Ж. Ю; Пак И. Р., магистрант 2 курса направления 37.04.01 Психология, программа «Военная и юридическая психология»
19 ноября 17:00–18:00	Лекция «Командные роли в проектных группах»	канд. психол. наук, доцент кафедры организационной и прикладной психологии образования Академии психологии и педагогики ЮФУ Шевелева А.М.
20 ноября 10:00-12:00	Круглый стол «Психологическое сопровождение обучающихся из семей ветеранов и участников СВО в образовательных организациях»	педагог-психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Выбор» Гостюхина А.А.
22 ноября 13:00-15:00	Киноклуб: просмотр и обсуждение фильма «Дорогие мама и папа», 2022 г.	канд. психол. наук, доцент кафедры психологии развития Академии психологии и педагогики ЮФУ Обухова Ю.В., магистрант 3 года обучения, программа «Практическая психология образования» Котелкина М.С.; магистрант 3 года обучения, программа «Практическая психология образования» Кожевникова Е.А.
22 ноября 14.00-15.30	Открытая лекция (клуб ЛИФТ) «Психология межличностной чувствительности в культуре "идеального" тела»	магистрант 2 курса направления 37.04.01 Психология, программа «Социальная, политическая и экономическая психология» Коренькова А.В.
22 ноября 14.00-15.00	Просветительское мероприятие «Познай себя: экспресс-диагностика личности»	магистрант 1 курса направления 37.04.01 Психология, программа «Психологическое консультирование» Назлымова Е.М.
23 ноября 12.00-12.30	Тренинг «Как избежать конфликта»	канд. психол. наук, доцент кафедры психологии образования Академии психологии и педагогики ЮФУ Дроздова И.И.
24 ноября 14:30-16:00	Мастер-класс в формате видеотренинга «Мотивационный ресурс обратной связи»	канд. психол. наук, доцент кафедры социальной психологии Академии психологии и педагогики ЮФУ Бреус Е.Д.

25 ноября, 17:30- 19.00	Мастерская: «Природа коммуникации Я+Ты. Как пройти трудности общения в паре»	Автор и ведущая терапевтических программ по конфликтологии и развитию конструктивного общения Иванчук Н.А.
26 ноября 13:45- 15:20	Психологическая игра «Не расстраивайся!»	обучающиеся 4 курса специалитета направления «Клиническая психология» Давыденко В.В., Рогозина К.Д., Лукашенко Е.Г., Харламова К.В.
26 ноября 16:00- 17.30	Открытая лекция (клуб ЛИФТ) «Установки и предубеждения: как бессознательное влияет на нашу реальность?»	магистрант 1 курса направления 37.04.01 Психология, программа «Социальная, политическая и экономическая психология» Филиппенко Е.В.
26 ноября 19:00- 20.30	Семинар-практикум «Не могу себя заставить. Как создать устойчивую мотивацию к работе, учёбе и другим нужным делам?»	Ведущая: практикующий психолог, коуч, ассистент Международного института коучинга родителей, детей и подростков Удодова Ю.В.
27 ноября, 10:00- 12.00	Круглый стол «Психологическая служба университета как ключевой элемент адаптационной инфраструктуры: вызовы и стратегии поддержки первокурсников, иностранных студентов и студентов с ОВЗ»	Ведущие: канд. психол. наук., доцент, руководитель Психологической службы ЮФУ Зинченко Е.В., канд. биол наук, доцент, руководитель Ресурсного учебно-методического центра по работе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья ЮФУ Гутерман Л.А., педагог-психолог Психологической службы ЮФУ Петрова А.Э., Академия психологии и педагогики ЮФУ
28 ноября 17:00- 19.00	Трансформационный тренинг «Диагностика талантов и карьера»	Ведущие: канд. психол. наук., доцент кафедры психологии образования Академии психологии и педагогики ЮФУ, научный руководитель центра «Навигатор развития талантов» Бакаева И.А.; педагог-психолог центра «Навигатор развития талантов» Вишнякова Т.Ю.

Приложение 4

Тематический план мероприятий программы «Код благополучия» на 2026-2027 учебный год

№ п.п	Формат	Мероприятие
1.	Открытая лекция	Феномен жизнестойкости в условиях неопределенности
2.	Круглый стол	Терпимость в нашем мире: что важно помнить при общении с людьми с ОВЗ
3.	Круглый стол	Проблема межкультурной коммуникативной компетентности в поликультурной среде вуза
4.	Открытая лекция	Феномен буллинга и кибербуллинга в студенческой среде: причины, последствия, профилактика
5.	Игра	Техники активного слушания в повседневном общении
6.	Мастер-класс	Самопрезентация и уверенное поведение
7.	Тренинг	Развитие эмоционального интеллекта
8.	Мастер-класс	Релаксация и восстановление: практикум по стресс-менеджменту
9.	Дискуссия	Психология счастья: что говорят современные исследования
10.	Киноклуб	Интерактивное занятие, включающее в себя просмотр художественного фильма с последующим обсуждением увиденного в ракурсе рассмотрения проблемы
11.	Открытый диалог	«Задай вопрос психологу»

Приложение 5

Форма отчетности по реализации программы недели психологии

«Код благополучия»

№	Дата	Тема мероприятия	Целевая аудитория	Форма проведения	Количество участников	Ведущий
1		...				
2		...				