

Программа
для проведения
недели психологии в КНИТУ-КАИ в 2026-2027 учебном году
Номинация «Психологическое благополучие»

Название программы: «Создание поддерживающей среды: неделя мероприятий для психологического благополучия студентов»

Авторский коллектив: психолог Хафизова Жанна Анатольевна, Доцент ЭТиУР
Хуснутдинова Марина Николаевна, психолог Загидуллина Ильнура Ураловна

Место работы: КНИТУ-КАИ ФГБОУ ВО Казанский национальный
исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева КАИ

Должность: психолог

г. Казань, 2026

Содержание

1. Обоснование практической актуальности	3
2. Описание участников программы. Актуальность для конкретных целевых групп	5
3. Описание цели и задач программы.	6
4. Детализированные задачи (по функциональным блокам)	7
5. Научные, методологические и методические основания программы.	9
6. Сроки и этапы реализации программы	11
7. Ожидаемые результаты реализации программы	15
8. Критерии оценки планируемых результатов	21
9. Тематический план программы	25
10. Содержание программы	27
11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программ	35
12. Алгоритм экстренного реагирования при выявлении высокого суицидального риска	40
13. Список литературы и интернет источников	46

1. Обоснование практической актуальности

Современный контекст: вызовы для студенчества и преподавателей

Специфика технического университета заключается в том, что здесь готовят специалистов для высокотехнологичных отраслей, где востребованы аналитический ум, точность, стрессоустойчивость. Однако существует парадокс: высокий интеллектуальный потенциал часто сочетается с низкой психологической грамотностью. Студенты и преподаватели сталкиваются с:

- Хроническим информационным и эмоциональным перегрузом (сессии, научные проекты, цифровизация).
- Ростом тревожности и депрессивных состояний среди молодежи (по данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) в возрасте 18-25 лет каждый третий испытывает клинически значимый уровень стресса).
- Кризисом адаптации у первокурсников, иностранных студентов и студентов 3 семей в трудной жизненной ситуации.
- Высоким риском профессионального выгорания у преподавателей. Что снижает качество образования и психологический климат.

В высших учебных заведениях (далее – ВУЗ) технической направленности традиционно мало внимания уделяется «мягким навыкам» (soft skills) особенно эмоциональной регуляции и саморефлексии. Это приводит к тому, что талантливые студенты не могут адаптироваться не столько из-за сложности программ, сколько из-за отсутствия навыков совладания со стрессом.

Неделя психологии как системный ответ на выявленные проблемы

Проведение недели психологии не является разовым мероприятием – это комплексная превентивная стратегия, которая позволяет:

- Снизить стигму вокруг обращения к психологу (в технической среде силен стереотип «психология для слабых»). Мероприятия в игровой и анонимной форме делают тему ментального здоровья обыденной и приемлемой.
- Обнаружить проблемные зоны на ранних этапах (акции «эмоциональный термометр», «колесо баланса» дают моментальный срез и выявляют группы риска).
- Обучить практическим инструментам саморегуляции, которые студенты и преподаватели смогут применять ежедневно (дыхательные техники, методы тайм-менеджмента, работа с негативными мыслями).
- Сформировать поддерживающую среду, где каждый участник чувствует себя услышанным, а иностранные студенты и люди в сложной жизненной ситуации получают адресную помощь.

Таким образом, неделя психологии - это не факультатив, а обязательный элемент системы управления качеством образования, влияющий на успеваемость, удержание контингента и репутацию ВУЗа.

Практическая актуальность недели психологии в КНИТУ-КАИ определяется острой потребностью в системной психопрофилактике и психогигиене в условиях интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Инструменты, предлагаемые в программе (диагностика, обучение, кризисная поддержка) доказали свою эффективность в международной практике и адаптированы к специфике технического образования. Игнорирование этих вопросов ведет к снижению продуктивности, росту текучести кадров и, что самое важное, - к ухудшению качества жизни каждого члена университетского сообщества. Проведение недели психологии является экономически эффективной (минимум затрат – максимум пользы) и социально значимой инициативой, которая закладывает фундамент для психологически безопасной и развивающей среды ВУЗа.

2. Описание участников программы. Актуальность для конкретных целевых групп

Группа	Основные риски	Как может помочь неделя психологии
Студенты первокурсники	Дезадаптация, потеря мотивации, одиночество	Тренинги коммуникации, групповая поддержка, знакомство со службой психологической помощи
Иностранные студенты	Культурный шок, языковой барьер, дискриминация	Билингвальные мероприятия, культурный клуб, информирование о нормах
Студенты в трудной жизненной ситуации (далее – ТЖС) (потеря близких, развод родителей, финансовые трудности)	Риск суицидального поведения, депрессия	Кризисная линия, анонимные ящики, обучение преподавателей распознаванию маркеров кризиса
Преподаватели и сотрудники	Эмоциональное выгорание, снижение эмпатии, конфликты в коллективе	Семинары по самоподдержке, отдельный термометр для персонала, супервизии
Студенты с особыми образовательными потребностями (далее – ООП)	Повышенная тревожность, изоляция	Инклюзивная атмосфера, адаптированные задания. Возможность индивидуальных консультаций

3. Описание цели и задач программы.

№	Цель	Ожидаемый измеримый результат
1	Диагностическая – провести массовый срез актуального психоэмоционального состояния студентов и преподавателей для выявления «группы риска» и зон напряжения	• выявление студентов с высоким уровнем кризисных состояний для последующего сопровождения. • Формирование аналитической справки с рекомендациями для ректората
2	Обучающая – вооружить участников практическим навыками саморегуляции, стресса-менеджмента и эмоционального контроля, применимыми в условиях интенсивной умственной нагрузки	Не менее 80% участников тренингов осваивают 3-5 конкретных техник (дыхание, переключение, тайм-менеджмент).
3	Профилактическая – предотвратить развитие кризисных состояний. Эмоционального выгорания и суицидального поведения через раннее выявление и информирование	• Снижение академической тревожности, повышение устойчивости к экзаменационному стрессу. • Увеличение числа обращений в психологическую службу на 30-40% (показатель доверия) • Формирование устойчивой привычки к самоанализу и обращению за помощью при первых признаках дискомфорта.
4	Средообразующая – создать и закрепить нормы взаимоуважения, эмпатии и взаимопомощи в академических группах и преподавательских коллективах	• Снижение академической тревожности, повышение устойчивости к экзаменационному стрессу. • Снижение числа конфликтов в академических группах и преподавательских коллективах.
5	Инклюзивная – снизить культурный и коммуникативный барьеры для иностранных студентов и обеспечить адресную поддержку студентов в трудной жизненной ситуации	• Участие иностранных студентов в профильных мероприятиях • Создание понятной навигации по кризисной помощи. • Улучшение показателей межкультурной адаптации иностранных студентов.

4. Детализированные задачи (по функциональным блокам)

А. Задачи в области диагностики и мониторинга

- Провести акцию «Эмоциональный термометр» для сбора ежедневной динамики настроения в местах массового скопления (холлы в каждом здании университета).
- Организовать экспресс диагностику «Колесо жизненного баланса» для оценки удовлетворенности ключевыми сферами жизни (здоровье, учеба, отношения, отдых).
- Собрать анонимные вопросы и запросы участников через «почтовый ящик психолога» для корректировки экстренных мер.

Б. Задачи в области обучения и развития навыков (Soft Skills)

- Обучить базовым техникам дыхательных и телесных практик для быстрого снятия острого стресса (перед экзаменами и зачетами).
- Провести тренинги по эмоциональной регуляции (распознавание гнева, тревоги и апатии, алгоритмы переключения).
- Отработать навыки ассертивного поведения (умение сказать «нет» и не перегружать себя) и тайм-менеджмента для борьбы с прокрастинацией.

В. Задачи по профилактике кризисных состояний

- Информировать всех участников о маркерах кризисного состояния (у себя и окружающих) через мини лекции.
- Провести обучение кураторов, наставников и преподавателей первичным навыкам допсихологической помощи (активное слушание, алгоритм действий при суицидальных рисках или психотических состояниях у студентов).
- Организовать работу «горячей линии» и дежурство психологов в течение всей недели.

Г. Задачи по работе с особыми образовательными потребностями (инклюзия).

- Для иностранных студентов: подготовить всю раздаточную информацию на английском языке и китайском, провести тренинг по адаптации и межкультурной коммуникации для снижения изоляции.
- Для студентов в трудной жизненной ситуации: создать максимально безопасное, конфиденциальное пространство для индивидуальных консультаций; запустить группу «Точка опоры» без обязательства раскрывать причину своего состояния.
- Для лиц ООП: обеспечить физическую доступность локаций. Предусмотреть альтернативные онлайн-форматы участия и увеличенное время на выполнение диагностических заданий.

Д. Задачи по формированию психологически безопасной среды.

- Вовлечь преподавателей в обсуждение темы «выгорание», показав, что забота о своем ментальном здоровье – это профессиональная компетенция, а не слабость.
- Создать в соцсетях ВУЗа волну позитивного контента о нормальности любых эмоций, разрушая миф о том, что «технари не плачут».
- Инициировать обратную связь от студентов о том, какие изменения в университетской среде сделали бы их пребывание в ВУЗе более комфортным психологически (сбор пожеланий для администрации)

5. Научные, методологические и методические основания программы

Программа разработана в соответствии с Распоряжением Правительства РФ о развитии и системы психолого-педагогической помощи в образовательных учреждениях, Стратегией развития и воспитания в РФ на период до 2030 года, письмом Минобрнауки № 07-2498 от 28.04.2018 (профилактика суицидов), Целями устойчивого развития ООН (ЦУР 3 – здоровье и благополучие).

Программа опирается на доказательные подходы.

1. Психологическое благополучие студентов

Научное основание:

Психологическое благополучие студентов рассматривается как ключевой индикатор субъективного восприятия жизнедеятельности, отражающий уровень адаптации, самореализации и устойчивости к стрессовым воздействиям. Исследования показывают, что студенты демонстрируют более низкие показатели по ряду параметров благополучия по сравнению с нормативными значениями, что обосновывает необходимость психолого-педагогических интервенций, направленных на укрепление личностных ресурсов в студенческой среде.

Согласно систематическому обзору (Maiukova E. et al., 2026), психологическое благополучие студентов тесно связано с успешной адаптацией, академической успеваемостью и психическим здоровьем. Выделены четыре группы факторов, ассоциированных с благополучием: личностные черты, ситуационные трудности, социальная поддержка и чувство принадлежности к университету, а также университетская среда.

Методологическое основание:

В качестве диагностического инструментария используется Шкала психологического благополучия К. Рифф (Ryff's Psychological Well-Being Scale), апробированная в исследованиях студенческой выборки.

2. Стрессоустойчивость и эмоциональная регуляция

Научное основание:

Студенты технических ВУЗов испытывают значительные трудности с регуляцией эмоций в условиях меняющегося академического и социального стресса, что подтверждает необходимость интервенций, направленных на адаптивную эмоциональную регуляцию.

Исследования показывают, что обучение техникам эмоциональной регуляции оказывает воздействие на компоненты генерализованного стресса и толерантность к дистрессу и может использоваться как эффективный интервенционный метод для снижения стресса и улучшения эмоциональной регуляции. Программы майндфулнес-тренинга продолжительностью 8 недель доказали свою эффективность в улучшении регуляции эмоций у студентов бакалавриата.

Методологическое основание:

Диагностический комплекс включает:

- «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (ССП-98) В.И. Моросановой
- Шкала PSM-25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой) для оценки психологического стресса
- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)
- Методика исследования волевой саморегуляции (А.В. Зверьков, Э.В. Эйджман)

3. Кризисная профилактика и суицидальное поведение

Научное основание:

В условиях растущей латентности суицидов и недостатка научно обоснованных программ предлагаются методологические и практические рекомендации, основанные на когнитивно-поведенческих и экзистенциальных подходах. В учебно-методическом пособии (Батлук Ю.В. и др., 2025) представлены технологии кризисной помощи, профилактики эмоционального выгорания и психодиагностические методики для оценки уровня суицидального риска.

Методологическое основание:

Программа опирается на ресурсный подход к профилактике суицидального поведения (Васягина Н.Н. и др., 2024), включающий скрининговую процедуру оценки личностных ресурсов обучающихся и пул методик для диагностики психоэмоционального состояния, внешних ресурсов и личностных особенностей.

Применяемые методики: «Как вы разрешаете эти трудности» (Э. Хейм), «Незаконченные предложения» (Д.М. Сакс, В. Леви), «СР-45» (П.И. Юнацкевич), «Личностный профиль кризиса» (А.Г. Амбрумова).

4. Психологическая безопасность образовательной среды

Научное основание:

Концепция психологической безопасности образовательной среды (И.А. Баева, 2012, 2024) позволяет проектировать систему взглядов на обеспечение безопасности участников от угроз, способствующую позитивному развитию и психическому здоровью в процессе педагогического взаимодействия.

Психологическая безопасность образовательной среды определяется как состояние, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, а психологическая безопасность личности понимается как состояние сохранности психики.

5. Инклюзивное образование и работа с иностранными студентами

Научно-методическое основание:

Отечественные и зарубежные исследования подтверждают, что опека со стороны преподавателя и студента-старшекурсника создает благоприятные условия пребывания и ускоряет социальную адаптацию в вузе. Центры инклюзивного сопровождения предоставляют ассистивную помощь и поддержку психологов в преодолении стресса.

Зарубежный опыт функционирования центров поддержки студентов включает создание платформ для неформального образования и работу наставнических служб.

6. Нормативно-правовая база

- Распоряжение Правительства РФ о развитии системы психолого-педагогической помощи в образовательных учреждениях
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года
- Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2018 г. № 07-2498 «О направлении методических рекомендаций» по профилактике суицидального поведения
- Цели устойчивого развития ООН (ЦУР 3 – хорошее здоровье и благополучие)

6. Сроки и этапы реализации программы «Создание поддерживающей среды: неделя мероприятий для психологического благополучия студентов»

Срок проведения недели психологии в КНИТУ-КАИ с 9 ноября по 13 ноября 2026г.

Этапы реализации программы Недели психологи:

Этап 1. Подготовительный

(в академических часах не учитывается, внутренняя работа)

Даты: 26.10 – 06.11.2026

Действие	Ответственные	Результат
Утверждение программы у ректората	Психолог-автор программы	Приказ о проведении
Подготовка бланков, презентаций, стендов, термометра	Психологи + волонтеры	Полный комплект материалов
Рассылка информации по факультетам, кураторам	Деканаты	Информирование ППС
Публикация анонсов в соцсетях и на сайте вуза	Пресс-служба	Охват студентов
Предварительная регистрация на тренинги (для подсчёта групп)	Волонтеры	Списки участников

Этап 2. Основной (Неделя психологии)

Даты: 09.11 – 13.11.2026

Общая учебная нагрузка на эту неделю: 24 академических часа
(включая все очные мероприятия для студентов и преподавателей)

День 1 – Понедельник, 9 ноября

Тема: «Открытие. Диалог и диагностика»

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы	Участники
10:00–10:45	Торжественное открытие.	Пленарное заседание	1	Все желающие

	Вступительное слово ректора и психолога			
11:00–11:45	Акция «Эмоциональный термометр» (старт, установка стенда)	Открытая акция	1 (организационный)	Все проходящие
12:00–13:30	Лекция для кураторов «Маркеры кризисных состояний»	Лекция + кейсы	2	Кураторы групп
14:00–15:30	Диагностика «Колесо жизненного баланса»	Групповая диагностика	2	Студенты

Итого за день: 6 ак. часов

День 2 – Вторник, 10 ноября

Тема: «Иностранные студенты. Адаптация и диалог культур»

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы	Участники
10:00–11:30	Тренинг «Межкультурный Work-out»	Тренинг (билингва)	2	Иностранные студенты
12:00–13:30	Круглый стол «Культурное пространство российского вуза»	Дискуссия + информирование	2	Студенты иностранцы
14:00–15:30	Группа поддержки для иностранных студентов (на русском и англ.)	Закрытая группа (до 15 чел.)	2	Студенты иностранцы (по желанию)

Итого за день: 6 ак. часов

День 3 – Среда, 11 ноября

Тема: «Кризисная профилактика. Жизнестойкость»

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы	Участники
-------	-------------	--------	----------	-----------

10:00– 11:30	Семинар «Допсихологическая и кризисная помощь»	Семинар + разбор ситуаций	2	Преподаватели, кураторы
12:00– 13:30	Тренинг «Повышение уровня жизненного оптимизма»	Тренинг	2	Студенты (все курсы)
14:00– 15:30	Мастер-класс «Ресурсное состояние» (наполнение энергией)	Практикум	2	Студенты + преподаватели
16:00– 17:30	Кризисная линия – дежурство психологов (индивидуальные консультации)	Консультации по записи	2	Все желающие (анонимно)

Итого за день: 8 ак. часов

День 4 – Четверг, 12 ноября

Тема: «Стресс-менеджмент. Саморегуляция»

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы	Участники
10:00– 11:30	Тренинг «Эмоциональная регуляция» (распознавание эмоций)	Практический тренинг	2	Студенты (все курсы)
12:00– 13:30	Мастер-класс «Антистресс» (дыхание, медитация, релаксация)	Мастер-класс	2	Все желающие
14:00– 15:30	Арт-терапевтическая мастерская «Сними напряжение»	Арт-терапия	2	Студенты + преподаватели
16:00– 17:30	Семинар «Self-management: тайм-менеджмент для баланса»	Семинар- практикум	2	Студенты, магистры

Итого за день: 8 ак. часов

День 5 – Пятница, 13 ноября

Тема: «Среда и сообщество. Заккрытие»

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы	Участники
10:00–11:30	Акция «Психологический забор» (заверши фразу)	Открытая акция	2	Все желающие
12:00–13:30	Тренинг «Точка опоры» для студентов в ТЖС	Закрытый тренинг (до 12 чел.)	2	Студенты ТЖС (по приглашению)
14:00–15:30	Итоговый форум «Безопасная среда в моём университете»	Пленарное заседание + награждение	1	Все участники, ректорат
16:00–17:30	Финальный забор показателей «Эмоционального термометра»	раздача памяток Оргмомент	1	Организаторы

Итого за день: 6 ак. часов

Этап 3. Заключительный (Аналитический)
(в академических часах не учитывается, внутренняя работа)

Даты: 16.11 – 20.11.2026г.

Действие	Ответственные	Срок
Обработка диагностических данных (термометр, колесо баланса)	Психологи	16–17 ноября
Составление аналитической справки с рекомендациями	психолог	18 ноября
Публикация итогов на сайте/в соцсетях (с анонимными графиками)	Пресс-служба	19 ноября
Сдача отчёта ректорату	Психолог	20 ноября

Сводная таблица по часам

День недели	Дата	Ак. часов очных мероприятий
Понедельник	09.11	6
Вторник	10.11	6
Среда	11.11	8
Четверг	12.11	8
Пятница	13.11	6

Итого 34 ак. часов

Примечание: в расчёт не включены индивидуальные консультации по предварительной записи (они идут сверх программы) и онлайн-активности (опросы, рассылки).

Дополнительные онлайн активности
(вне расписания, в течение всей недели)

Активность	Время доступа
Онлайн-версия «Эмоционального термометра» (Google-форма)	Круглосуточно
Анонимный чат-бот для вопросов психологу (ВК)	8:00 – 20:00
Видеолекции по саморегуляции (запись)	Доступны в любое время

7. Ожидаемые результаты реализации программы

неделя психологии «Создание поддерживающей среды: неделя мероприятий для психологического благополучия студентов»

1. Результаты на уровне личности участников

1.1. Когнитивный компонент (знания)

Не менее 80% участников овладеют знаниями о:

- маркерах стресса и кризисных состояний (у себя и окружающих);
- базовых техниках саморегуляции (дыхательные практики, переключение внимания, телесные упражнения);
- доступных каналах получения психологической помощи в ВУЗе и за его пределами.
- Не менее 60% иностранных студентов получают чёткое представление о культурных нормах академической среды и способах совладания с культурным шоком.

1.2. Поведенческий компонент (навыки)

Не менее 70% участников тренингов освоят минимум 3 практические техники:

- экстренного снятия острого стресса (до 2 минут);
- эмоциональной регуляции (распознавание и переформулирование негативных мыслей);
- планирования времени для снижения прокрастинации.
- Не менее 50% участников начнут вести дневник самонаблюдения или применять техники майндфулнес в повседневной жизни (по данным отсроченного опроса через 2 недели).

1.3. Эмоционально-ценностный компонент (отношения)

- Снижение уровня ситуативной тревожности у участников диагностических акций (по данным «Эмоционального термометра» – ожидаемое повышение среднего балла на 0,5–1 пункт к пятнице по сравнению с понедельником).
- Рост доверия к психологической службе: увеличение числа первичных обращений на 30–40% в течение месяца после недели.
- Снижение стигмы в отношении обращения за психологической помощью (по данным анонимного опроса – не менее 65% участников согласятся, что «обратиться к психологу – это нормально»).

2. Результаты на уровне групп и образовательной среды

2.1. Групповая динамика и климат

- Улучшение социально-психологического климата в академических группах (по опроснику – снижение конфликтности и рост взаимопомощи на 15–20%).
- Повышение эмпатийной чуткости у преподавателей и кураторов (не менее 70% участников семинара по кризисной помощи отмечают, что стали лучше распознавать признаки дистресса у студентов).

2.2. Инклюзивная среда

- Адаптация иностранных студентов: не менее 40% иностранных участников отметят снижение чувства изоляции и улучшение понимания учебных и бытовых норм (по итогам обратной связи).
- Выявление и взятие на сопровождение не менее 5% студентов с высоким уровнем кризисных состояний (из числа участников диагностик) – им будет предложена индивидуальная поддержка.
- Обеспечение доступности мероприятий для студентов с ООП (100% заявленных площадок будут адаптированы физически и информационно).

3. Институциональные результаты (уровень ВУЗа)

3.1. Системные изменения

- Разработан и апробирован алгоритм экстренного реагирования на кризисные ситуации в студенческой среде (на основе обратной связи от кураторов).
- Создан банк методических материалов (памятки, видеоупражнения, чек-листы) для самостоятельного использования студентами и преподавателями – доступен на сайте университета.
- Внедрены регулярные замеры психологического климата («Эмоциональный термометр» рекомендуется проводить ежемесячно в холлах).

3.2. Кадровый потенциал

- Повышена компетентность не менее 20 кураторов и преподавателей в вопросах допсихологической помощи и распознавания кризисов.
- Создана команда волонтеров-помощников из числа студентов (не менее 15 человек), обученных базовым навыкам активного слушания и информирования о психологической помощи.

3.3. Имиджевые и репутационные эффекты

- Укрепление имиджа университета как социально ответственного и заботливого ВУЗа (через публикации в соцсетях, СМИ и на сайте).
- Тиражирование опыта в другие ВУЗы региона (подготовка итогового отчёта с методическими рекомендациями для размещения в открытом доступе).

4. Количественные (SMART) целевые показатели

Показатель	Целевое значение	Метод измерения
Охват офлайн-мероприятиями (студенты)	$\geq 30\%$ от общего числа	Регистрационные листы
Охват офлайн-мероприятиями (преподаватели)	$\geq 20\%$ от ППС	Регистрационные листы
Доля положительных отзывов об акциях	$\geq 80\%$	Анкеты обратной связи
Динамика среднего балла «Термометра»	+0,5 балла за неделю	Сравнение данных пн. и пт.
Прирост первичных обращений к психологу	+30–40% в течение месяца	Журнал учёта консультаций
Количество освоенных техник (на 1 участника тренинга)	≥ 3	Самоотчёт в анкете
Доля иностранных студентов, отметивших снижение тревоги	$\geq 40\%$	Опросник адаптации
Доля кураторов, улучшивших навыки распознавания кризисов	$\geq 70\%$	Тест на входе/выходе

5. Долгосрочные эффекты (через 3–6 месяцев)

- Снижение числа академических задолженностей у студентов, прошедших тренинги саморегуляции (на 10–15% в сравнении с контрольной группой).
- Уменьшение текучести кадров среди преподавателей младшего возраста (снижение выгорания).
- Формирование устойчивой традиции ежегодного проведения Недели психологии (как брендового события университета).
- Интеграция психологической диагностики в систему мониторинга качества образования на постоянной основе.

6. Социальный эффект

Программа способствует выполнению государственного заказа на сохранение и укрепление психического здоровья молодёжи, профилактику деструктивного поведения и создание инклюзивной образовательной среды. Это напрямую коррелирует с:

- повышением удовлетворённости студентов обучением;
- ростом конкурентоспособности ВУЗа на рынке образовательных услуг;
- выполнением показателей «эффективного контракта» для ППС (в части воспитательной работы).

Результаты программы имеют не разовый, а системный характер: они формируют культуру заботы о себе и других, создают "социальный лифт" для студентов в трудной ситуации и превращают университет из места "где учат" в место "где поддерживают". Все показатели измеримы, достижимы и обеспечены ресурсами.

8. Критерии оценки планируемых результатов недели психологии «Создание поддерживающей среды: неделя мероприятий для психологического благополучия студентов»

1. Критерии оценки охвата и вовлечённости (количественные)

№	Критерий	Планируемый показатель	Метод сбора данных
1.1	Доля студентов, принявших участие хотя бы в одном офлайн-мероприятии	$\geq 30\%$ от общего контингента	Регистрационные листы, журналы посещаемости
1.2	Доля преподавателей и сотрудников, принявших участие	$\geq 20\%$ от общего числа ППС	Регистрационные листы
1.3	Доля иностранных студентов, вовлечённых в профильные мероприятия	$\geq 40\%$ от общего числа иностранцев	Списки участников (билингвальные группы)
1.4	Количество уникальных участников онлайн-активностей (опросы, термометр, чат-бот)	≥ 500 человек	Статистика Яндекс формы, ВК
1.5	Количество индивидуальных консультаций, проведённых за неделю	≥ 30 консультаций	Журнал учёта психологических консультаций
1.6	Охват студентов диагностическими процедурами	$\geq 35\%$ от общего числа студентов	Собранные бланки, электронные формы

2. Критерии оценки результативности обучения (качественные)

№	Критерий	Планируемый показатель	Метод сбора данных
2.1	Доля участников тренингов, освоивших минимум 3 практические техники саморегуляции	$\geq 70\%$	Самоотчёт в анкете обратной связи, наблюдение тренера
2.2	Доля преподавателей, улучшивших знания о маркерах кризисных состояний (по сравнению с входным тестированием)	$\geq 70\%$	Тестирование «вход-выход» на семинаре

2.3	Доля иностранных студентов, отметивших снижение чувства изоляции и улучшение понимания культурных норм	$\geq 40\%$	Анонимный опрос по итогам тренинга
2.4	Доля студентов в ТЖС, выразивших готовность продолжать консультации с психологом	$\geq 60\%$	Индивидуальная обратная связь (конфиденциально)
2.5	Уровень удовлетворённости участников качеством мероприятий (оценка «хорошо» и «отлично»)	$\geq 80\%$	Анкеты обратной связи (по 5-балльной шкале)

3. Критерии оценки динамики психоэмоционального состояния

№	Критерий	Планируемый показатель	Метод сбора данных
3.1	Динамика среднего балла «Эмоционального термометра» (понедельник → пятница)	Рост $\geq 0,5$ балла	Ежедневный забор данных со стенда и онлайн-формы
3.2	Снижение уровня ситуативной тревожности у участников тренингов (по шкале PSM-25)	Снижение на 10 –15% от исходного уровня	Тестирование до и после тренинга (выборочно)
3.3	Улучшение показателей удовлетворённости жизненным балансом (по методике «Колесо баланса»)	Повышение среднего балла в «провисающих» секторах на 0,5–1 пункт	Сравнение данных диагностики (по желанию участников)

4. Критерии оценки системных и средовых изменений

№	Критерий	Планируемый показатель	Метод сбора данных
4.1	Рост доверия к психологической службе (прирост первичных обращений в течение месяца после недели)	+30–40% к среднемесячному показателю	Журнал учёта консультаций (сравнение периодов)
4.2	Доля кураторов, отметивших	$\geq 70\%$	Анонимный опрос кураторов

	повышение готовности к распознаванию кризисов у студентов		
4.3	Создание и утверждение алгоритма кризисного реагирования в вузе (по итогам недели)	100% (факт наличия документа)	Приказ ректора об утверждении алгоритма
4.4	Размещение методических материалов (памятки, видео, чек-листы) в открытом доступе на сайте вуза	100% (факт публикации)	Мониторинг сайта университета
4.5	Доля студентов, отметивших улучшение психологического климата в группе/на факультете	≥ 60%	Анонимный опрос «Психологический климат в группе»

5. Критерии оценки устойчивости (долгосрочные эффекты)

Оцениваются через 3 и 6 месяцев после проведения недели

№	Критерий	Планируемый показатель	Метод сбора данных
5.1	Сохранение навыков саморегуляции (самоотчёт участников тренингов)	≥ 60% продолжают применять техники	Отсроченное анкетирование (через 3 месяца)
5.2	Снижение числа академических задолженностей у участников тренингов (по сравнению с контрольной группой)	Снижение на 10 –15%	Данные учебного отдела
5.3	Доля участников, повторно обратившихся за консультацией в течение полугода	≥ 20% от числа первично обратившихся	Журнал учёта консультаций
5.4	Включение диагностических процедур в систему мониторинга качества образования	100% (факт решения)	Протокол Учёного совета университета

6. Интегральный критерий эффективности

Общая эффективность программы рассчитывается как суммарный индекс, включающий:

Компонент	Вес в итоговой оценке
Достижение количественных показателей охвата	25%
Положительная динамика психоэмоционального состояния	25%
Удовлетворённость участников (качество)	20%
Системные изменения в вузе (институциональные)	20%
Устойчивость эффектов (отсроченные результаты)	10%

Пороговое значение для признания программы эффективной:

≥ 70% от запланированных показателей по каждому критерию.

7. Дополнительные критерии для конкурсной комиссии

№	Критерий	Обоснование значимости
7.1		
7.2	Инновационность	Сочетание традиционных и цифровых форматов (чат-бот, онлайн-термометр)
7.3	Ресурсная эффективность	Низкая стоимость при высоком социальном эффекте
7.4	Соответствие госприоритетам	Профилактика деструктивного поведения, укрепление здоровья молодёжи

9. Тематический план программы

недели психологии «Создание поддерживающей среды: неделя мероприятий для психологического благополучия студентов»

Сроки: 09.11.2026 – 13.11.2026

Общая трудоёмкость: 34 академических часа

Распределение по дням

День 1 – Понедельник, 9 ноября (6 ак. часов)

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы
10:00–10:45	Торжественное открытие	Пленарное заседание	1
11:00–11:45	Акция «Эмоциональный термометр» (установка стенда)	Открытая акция	1
12:00–13:30	Лекция для кураторов «Маркеры кризисных состояний»	Лекция+ кейсы	2
14:00–15:30	Диагностика «Колесо жизненного баланса»	Групповая диагностика	2

День 2 – Вторник, 10 ноября (6 ак. часов)

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы
10:00–11:30	Тренинг «Межкультурный Work-out»	Тренинг (билингва)	2
12:00–13:30	Круглый стол «Культурное пространство российского ВУЗа»	Дискуссия + информирование	2
14:00–15:30	Группа поддержки для иностранных студентов	Закрытая группа (до 15 чел.)	2

День 3 – Среда, 11 ноября (8 ак. часов) – без изменений

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы
10:00–11:30	Семинар «Допсихологическая и кризисная помощь»	Семинар + разбор ситуаций	2

12:00–13:30	Тренинг «Повышение уровня жизненного оптимизма»	Тренинг	2
14:00–15:30	Мастер-класс «Ресурсное состояние»	Практикум	2
16:00–17:30	Дежурство психологов (индивидуальные консультации)	Консультации по записи	2

День 4 – Четверг, 12 ноября (8 ак. часов) – без изменений

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы
10:00–11:30	Тренинг «Эмоциональная регуляция»	Практический тренинг	2
12:00–13:30	Мастер-класс «Антистресс»	Мастер-класс	2
14:00–15:30	Арт-терапевтическая мастерская	Арт-терапия	2
16:00–17:30	Семинар «Self-management»	Семинар-практикум	2

День 5 – Пятница, 13 ноября (6 ак. часов) – без изменений

Время	Мероприятие	Формат	Ак. часы
10:00–11:30	Акция «Психологический забор»	Открытая акция	1
12:00–13:30	Тренинг «Точка опоры» для студентов в трудной жизненной ситуации	Закрытый тренинг (до 12 чел.)	2
14:00–15:30	Итоговый форум «Безопасная среда в моём университете»	Пленарное заседание + награждение	2
16:00–17:30	Финальный забор показателей «Термометра», раздача памяток	Оргмомент	1

Дополнительные онлайн-активности (вне часов)

- Онлайн-версия «Эмоционального термометра» – круглосуточно.
- Чат-бот психолога в Telegram (8:00–20:00).
- Видеолекции по саморегуляции
- «Почтовый ящик психолога» – физический сбор анонимных обращений.

10. Содержание программы

1. Функциональные программы

Программа построена по модульному принципу – каждый модуль решает конкретную задачу и включает несколько мероприятий.

№	Модуль	Целевая функция	Объем (ак. ч.)	Мероприятия
1	Диагностический	Оценка актуального психоэмоционального состояния, выявление зон напряжения и групп риска	4	«Эмоциональный термометр», «Колесо жизненного баланса»
2	Просветительский	Информирование о кризисных маркерах, способах самопомощи, культурных нормах	9	Открытие, лекции, круглый стол, семинары
3	Тренинговый	Формирование практических навыков саморегуляции, стрессоустойчивости, эмоциональной регуляции	12	6 тренингов и мастер-классов
4	Кризисно-поддерживающий	Адресная поддержка иностранных студентов, студентов в ТЖС и кризисных состояниях	6	Группа поддержки, консультации, тренинг «Точка опоры»
5	Рефлексивно-итоговый	Подведение итогов, закрепление навыков, формирование безопасной среды	3	Итоговый форум, организационное завершение

2. Дидактические разделы и учебно-тематический план

Раздел 1. Диагностика и мониторинг (4 ак. часа)

Тема 1.1. Акция «Эмоциональный термометр» (2 ак. часа)

- Цель: получить срез эмоционального состояния участников в динамике, привлечь внимание к самонаблюдению.
- Описание: в холле устанавливается баннер с вертикальной шкалой от –5 до +5, цветовой градацией (красный – негатив, жёлтый – нейтраль, зелёный – позитив). Участники приклеивают стикер на соответствующую отметку. Ежедневно фиксируется средний балл. В понедельник – установка и старт, в пятницу – итоговый забор.

- Методика: визуальная аналоговая шкала (ВАШ) – адаптированный вариант для группового использования.
- Результат: график динамики настроения за неделю, выявление «точек напряжения» (дни с низкими показателями).

Тема 1.2. Групповая диагностика «Колесо жизненного баланса» (2 ак. часа)

- Цель: выявить степень удовлетворённости ключевыми сферами жизни и определить зоны дефицита.
- Описание: участники получают бланк с кругом, разделённым на 8 секторов (здоровье, учёба, отношения, финансы, отдых, окружение, личностный рост, романтика). Оценивают каждый сектор от 0 до 10, соединяют точки – получается профиль баланса. Проводится для всех желающих студентов.
- Методика: метод Пола Дж. Майера, адаптирован для студенческой аудитории.
- Результат: каждый участник видит свои «проваливающиеся» зоны и ресурсные зоны, получает краткую интерпретацию.

Раздел 2. Просвещение и информирование (9 ак. часов)

Тема 2.1. Торжественное открытие (1 ак. час)

- Цель: задать тон неделе, обозначить важность ментального здоровья, мотивировать на участие.
- Описание: выступление ректора (или проректора) и психолога с представлением программы, регламента и правил участия.
- Методика: публичное выступление, презентация.

Тема 2.2. Лекция для кураторов «Маркеры кризисных состояний» (2 ак. часа)

- Цель: повысить компетентность преподавателей и кураторов в распознавании признаков депрессии, тревоги, суицидального риска у студентов.
- Описание: разбор маркеров (изменение поведения, замкнутость, резкие перепады настроения, ухудшение успеваемости, вербальные сигналы). Алгоритм действий при выявлении: «Заметил – спроси – передай психологу». Разбор реальных кейсов из практики.
- Методика: кейс-метод, проблемная лекция с элементами дискуссии.
- Результат: кураторы получают чек-лист маркеров и алгоритм экстренного реагирования.

Тема 2.3. Круглый стол «Культурное пространство российского вуза» (2 ак. часа)

- Цель: снизить культурный шок у иностранных студентов, познакомить с академическими и бытовыми нормами.
- Описание: интерактивное обсуждение тем: как организована учёба, как общаться с преподавателями, как решать бытовые вопросы, что делать в стрессовой ситуации. Участвуют иностранные студенты старших курсов – делятся опытом.
- Методика: круглый стол, фасилитация, вопросы-ответы.

Тема 2.4. Семинар «Допсихологическая и кризисная помощь» (2 ак. часа)

- Цель: обучить навыкам оказания первой психологической помощи в кризисной ситуации.
- Описание: тренинг по распознаванию кризисных состояний, отработка навыков активного слушания, техник поддержки, маршрутизации к специалисту. Разбор ситуаций: паническая атака, суицидальные высказывания, острая реакция на стресс.
- Методика: моделирование ситуаций, ролевые игры, работа в парах.
- Результат: участники осваивают алгоритм «Остановись – Выслушай – Направь».

Тема 2.5. Семинар-практикум «Self-management» (2 ак. часа)

- Цель: дать инструменты тайм-менеджмента для снижения прокрастинации и перегрузки.
- Описание: знакомство с матрицей Эйзенхауэра, методом Pomodoro, правилом 2 минут. Практическое планирование недели с учётом баланса учёбы, отдыха и сна.
- Методика: мини-лекция + практикум с заполнением рабочих тетрадей.
- Результат: каждый участник составляет свой план-график на следующую неделю.

Раздел 3. Тренинги и практические занятия (12 ак. часов)

Тема 3.1. Тренинг «Межкультурный Work-out» (2 ак. часа)

- Цель: снизить тревожность в межкультурном общении, развить навыки толерантности.
- Описание: упражнения на знакомство, преодоление языкового барьера, разбор стереотипов, ролевые игры «Ситуация непонимания». Работа в смешанных группах (россияне + иностранцы).
- Методика: интерактивные упражнения, обратная связь.

Тема 3.2. Тренинг «Повышение уровня жизненного оптимизма» (2 ак. часа)

- Цель: укрепить жизнестойкость, научить справляться с неудачами и видеть позитив.
- Описание: упражнение «Три хорошие вещи», техника переформулирования негативных мыслей, поиск альтернативных объяснений. Работа с понятием «зона контроля».
- Методика: когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис).
- Результат: участники осваивают технику «замена негативного автоматического мышления».

Тема 3.3. Мастер-класс «Ресурсное состояние» (2 ак. часа)

- Цель: обучить техникам быстрого восполнения энергии в стрессовой ситуации.
- Описание: техника НЛП «якорение ресурсного состояния» – участники вспоминают ситуацию успеха, фиксируют её через жезл, звук или образ, затем тренируются вызывать это состояние по команде. Включены элементы визуализации и дыхания.
- Методика: нейролингвистическое программирование (якорение), телесно-ориентированная терапия.

Тема 3.4. Тренинг «Эмоциональная регуляция» (2 ак. часа)

- Цель: научить распознавать и управлять своими эмоциями.
- Описание: знакомство с моделью Гросса (5 стратегий регуляции), упражнения на осознанность, техника «стоп-мысль», прогрессивная мышечная релаксация, заполнение эмоционального дневника.
- Методика: когнитивно-поведенческая терапия, майндфулнес.

Тема 3.5. Мастер-класс «Антистресс» (2 ак. часа)

- Цель: отработать быстрые дыхательные и телесные техники снятия острого стресса.
- Описание: диафрагмальное дыхание, техника 4–7–8, дыхание квадратом, сканирование тела. Упражнения выполняются сидя и стоя, в том числе в парах.
- Методика: дыхательная гимнастика (метод А.Г. Стрельниковой, адаптированные варианты), релаксация по Джекобсону.

Тема 3.6. Арт-терапевтическая мастерская (2 ак. часа)

- Цель: снять напряжение через творчество, активировать ресурсы.
- Описание: создание коллажа «Мои ресурсы», рисование мандал, работа с метафорическими ассоциативными картами (МАК) «Мои опоры».
- Методика: арт-терапия, проективные техники.
- Результат: каждый участник забирает свой творческий продукт как напоминание о ресурсах.

Раздел 4. Кризисная поддержка и работа с особыми группами (6 ак. часов)

Тема 4.1. Группа поддержки для иностранных студентов (2 ак. часа)

- Цель: создать безопасное пространство для обсуждения трудностей адаптации, снизить чувство одиночества.
- Описание: круг доверия, обмен опытом, упражнения на поддержку, информирование о доступной помощи. Проводится билингвально (русский + английский).
- Методика: группа поддержки по модели И.Д. Ялома (факторы универсальности и альтруизма).
- Результат: иностранные студенты получают эмоциональную поддержку и практические советы.

Тема 4.2. Дежурство кризисных психологов (2 ак. часа)

- Цель: обеспечить доступ к экстренной анонимной консультации для студентов в кризисном состоянии.
- Описание: в специальном кабинете дежурят 2 психолога, работающих по предварительной записи или в порядке живой очереди. Консультации строго конфиденциальны.
- Методика: кризисное консультирование (А.Г. Амбрумова), скрининг суицидального риска.

Тема 4.3. Тренинг «Точка опоры» для студентов в ТЖС (2 ак. часа)

- Цель: повысить самооценку, сформировать жизнестойкость, снизить чувство беспомощности.
- Описание: закрытая группа до 12 человек (по приглашению психологов). Упражнения на выявление внутренних опор, техники работы с суицидальными мыслями, построение «карты ресурсов».
- Методика: ресурсный подход, экзистенциальная терапия.
- Результат: участники получают индивидуальный план действий в кризисной ситуации.

Раздел 5. Заключительные мероприятия (3 ак. часа)

Тема 5.1. Итоговый форум «Безопасная среда в моём университете» (2 ак. часа)

- Цель: подвести итоги, презентовать результаты, отметить активных участников.
- Описание: выступление психолога с аналитической справкой (графики термометра, выявленные тренды), награждение волонтеров и лучших участников, принятие резолюции о внедрении регулярных диагностических процедур.
- Методика: публичная презентация, обратная связь.

Тема 5.2. Организационное завершение (1 ак. час)

- Цель: финальный забор данных, раздача памяток, закрытие мероприятия.
- Описание: сбор последних стикеров с термометра, раздача буклетов с телефонами доверия и памяток по саморегуляции, объявление о продолжении работы психологической службы.

3. Описание используемых методик и технологий

3.1. Диагностические методики

- «Эмоциональный термометр» – адаптированная визуальная аналоговая шкала (ВАШ). Позволяет быстро оценить актуальное состояние без вербализации, снижает порог вхождения.
- «Колесо жизненного баланса» – авторская методика Пола Дж. Майера. В нашем варианте используется 8 секторов, релевантных для студенческой жизни. Обработка – построение профиля, выявление дисбаланса (>2 баллов разрыва между секторами считается зоной риска).

3.2. Психокоррекционные технологии

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – используется в тренингах для работы с негативными автоматическими мыслями (техника ABCDE, переформулирование).
- Нейролингвистическое программирование (НЛП) – техника «якорения ресурсного состояния» для быстрого доступа к устойчивости.
- Арт-терапия – проективные методы (коллаж, мандала) позволяют выразить бессознательное и снять напряжение без прямой вербализации.
- Майндфулнес (осознанность) – практики сканирования тела, наблюдения за дыханием, эмоциональный дневник.

3.3. Социально-психологические технологии

- Группа поддержки – структурированная встреча по принципам И.Д. Ялома (универсальность, надежда, альтруизм, сплочённость).
- Ролевая игра – моделирование межкультурных ситуаций, отработка навыков ассертивного поведения.
- Круглый стол – технология фасилитации для обмена опытом без иерархии.
- Мозговой штурм – поиск решений в кризисных кейсах.

4. Психологический инструментарий

Вид инструмента	Название	Назначение
Диагностические	«Эмоциональный термометр» (стенд)	Оценка настроения в группе
Диагностические	«Колесо баланса» (бланк)	Оценка удовлетворённости сферами жизни
Диагностические (выборочно)	Шкала PSM-25 (Водопьянова)	Измерение уровня стресса
Диагностические (выборочно)	ССП-98 (Моросанова)	Оценка саморегуляции поведения
Тренинговые	Эмоциональный дневник (бланк)	Отслеживание эмоций
Тренинговые	Карточки «Ресурсы»	Визуализация опор
Тренинговые	Метафорические ассоциативные карты (МАК)	Проекция внутреннего состояния
Информационные	Чек-листы, памятки, буклеты	Закрепление знаний, алгоритмы действий
Цифровые	Яндекс формы, ВК-бот	Сбор данных, анонимная поддержка

5. Особенности адаптации для целевых групп

- Для иностранных студентов: все инструкции и раздаточные материалы – на русском и английском; в тренингах – билингвальные волонтеры; упражнения с учётом культурных особенностей (избегание слишком личных тем).
- Для студентов в ТЖС: закрытый формат (только по приглашению), акцент на безопасность и конфиденциальность; упражнения на самооценку без принудительного раскрытия причины.

- Для преподавателей: отдельные семинары с упором на профессиональное выгорание и коммуникативные навыки; диагностика проводится анонимно, чтобы снизить защиту.

6. Методическое обеспечение (материалы)

- Презентации в формате PowerPoint ко всем мероприятиям.
- Видео- и аудиозаписи релаксационных практик (доступны в LMS).

11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

11.1. Требования к специалистам

11.1.1. Штатные психологи университета (основной кадровый состав)

Требование	Описание
Образование	Высшее психологическое образование (специалитет или магистратура по направлению «Психология») либо дополнительное профессиональное образование по направлению «Психология»
Квалификация	Наличие сертификатов/удостоверений о повышении квалификации по направлениям: когнитивно-поведенческая терапия, групповая психотерапия, терапия принятия и ответственности.
Опыт работы	Не менее 1 года практической работы в сфере психологического консультирования
Компетенции	Владение навыками проведения групповых тренингов, кризисного консультирования, работы с диагностическими методиками. Способность работать в межкультурной среде.
Количество	Не менее 3 психологов для обеспечения одновременной работы нескольких площадок (лекции, тренинги, консультации).

11.1.2. Приглашённые эксперты

Специалист	Количество	Функция
Клинический психолог	1	Проведение семинара по кризисной помощи, супервизия сложных случаев
Психолог, специализирующийся на межкультурной адаптации	1	Участие в круглом столе и группе поддержки для иностранных студентов
Арт-терапевт	1	Проведение арт-терапевтической мастерской

11.1.3. Волонтеры-помощники (из числа студентов)

Требование	Описание
Состав	10–15 студентов старших курсов (желательно – из психологического клуба или активистов).
Функции	Помощь в организации: раздача материалов, инструктаж на акциях, работа со стикерами, ведение регистрации, перевод для иностранных студентов (билингвальные волонтеры)

Подготовка	Краткий инструктаж за 2 дня до старта: ознакомление с регламентом, правилами работы с аудиторией, основами этики.
------------	---

11.1.4. Кураторы (как целевая аудитория и помощники в коммуникации)

Требование	Описание
Участие	Обязательное присутствие кураторов на лекции по кризисным маркерам (для повышения компетентности).
Функция	Информирование студентов своих групп о мероприятиях, помощь в формировании групп на тренинги.

11.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

11.2.1. Раздаточные материалы для участников

Материал	Количество	Формат
Памятка «Маркеры кризисного состояния и алгоритм действий»	50 экз.	Буклет А5
Бланки для диагностики «Колесо жизненного баланса»	200 экз.	Лист А4 с печатной схемой
Чек-лист для кураторов «Алгоритм действий при выявлении кризиса»	50 экз.	Ламинированный лист А5

11.2.2. Материалы для тренингов и мастер-классов

Материал	Назначение
Набор метафорических ассоциативных карт (МАК) – 2 колоды	Арт-терапия, работа с ресурсами
Цветные карандаши, маркеры, краски, кисти, бумага А3, А4	Арт-терапевтическая мастерская
Журналы для коллажей (старые глянцевые журналы)	Создание коллажей «Мои ресурсы»
Шаблоны мандал для раскрашивания	Релаксация, арт-терапия
Мягкие мячи, повязки на глаза	Упражнения на доверие, групповая динамика
Стикеры (разноцветные, 2–3 см)	Акция «Эмоциональный термометр»

11.2.3. Материалы для лекций и семинаров

Материал	Назначение
Презентации в формате PowerPoint (по каждой теме)	Визуализация информации
Раздаточные чек-листы для семинаров	Закрепление алгоритмов
Кейсы из практики (напечатанные)	Разбор ситуаций на семинарах
Бланки тестов «вход-выход» для кураторов	Оценка эффективности обучения

11.3. Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы

11.3.1. Помещения

Помещение	Назначение	Вместимость	Кол-во
Актный зал	Торжественное открытие, итоговый форум	≥ 150 мест	1
Лекционная аудитория (с мультимедиа)	Лекции, семинары для преподавателей	≥ 50 мест	1
Тренинговый кабинет	Тренинги, мастер-классы, арт-терапия	20–30 мест (со стульями без парт) 2	1
Комната психологической разгрузки (кабинет)	Индивидуальные консультации	1–2 места (кресла, диван)	2 кабинета
Холл/рекреация (просторное помещение)	Акция «Эмоциональный термометр», «Психологический забор»	Проходная зона	1–2 точки

Требования к помещениям:

- Наличие естественного и искусственного освещения.
- Хорошая вентиляция.

11.3.2. Оборудование и технические средства

Оборудование	Количество	Назначение
Ноутбук/компьютер	2 шт.	Проведение презентаций, работа с онлайн-формами

Проектор + экран (или интерактивная доска)	2 комплекта	Демонстрация презентаций, видеоматериалов
Колонки (акустическая система)	1 комплект	Музыкальное сопровождение тренингов
Микрофон (петличный или ручной)	1–2 шт	Для лекторов в больших залах
Принтер/МФУ	1 шт.	Печать бланков, памяток (по необходимости)
Флипчарт с бумагой и маркерами	3 шт.	Групповая работа, мозговые штурмы
Стулья с возможностью перестановки	≥ 30 шт.	Тренинги (круг, полукруг)
Столы для арт-терапии	3–4 шт.	Размещение материалов
Телефонная линия (или мобильный телефон)	1 шт.	Горячая линия / дежурный психолог

11.3.3. Специализированный инструментарий

Инструмент	Назначение
Баннер для «Эмоционального термометра» (вертикальный, 120×60 см, ламинированный)	Проведение акции
Ящик для анонимных записок («Почтовый ящик психолога»)	Сбор обратной связи и запросов
Стенд для «Психологического забора» (или ватман с маркерами)	Акция «Заверши фразу»
Штативы для баннеров	Устойчивое размещение стендов

11.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

11.4.1. Информационно-коммуникационная сеть «Интернет»

Требование	Описание
Стабильный Wi-Fi	Обеспечение доступа к интернету в помещении для ведущих мероприятий (презентации, работа с онлайн-формами).
Доступ к облачным сервисам	Хранение материалов в Яндекс.Диске – для оперативного обмена между организаторами.
Официальный сайт ВУЗа	Размещение анонсов, программы, итоговых материалов
Социальные сети университета (ВК, МАХ)	Публикация анонсов, репортажей, обратной связи, чат-бота.

11.4.2. Дополнительные информационные ресурсы

Ресурс	Назначение
--------	------------

Внутренняя электронная почта ВУЗа	Рассылка приглашений кураторам и преподавателям.
Информационные стенды факультетов	Размещение расписания мероприятий, контактов психологов.
Электронная система ВУЗа	Размещение видеолекций, памяток в формате PDF, записи вебинаров

11.5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

11.5.1. Цифровые инструменты для проведения мероприятий

Инструмент/Сервис	Функция	Способ использования
Яндекс формы	Создание онлайн-версии «Эмоционального термометра», сбор обратной связи	Ссылка распространяется через соцсети и электронную систему ВУЗа
ВК-бот	Анонимные вопросы психологу, автоматические ответы с инструкциями	Настраивается для работы в режиме 8:00–20:00

11.5.2. Цифровые инструменты оценки образовательных результатов

Инструмент	Назначение
Яндекс.Формы	Сбор анонимной обратной связи от участников с возможностью экспорта данных в таблицы
Аналитика соцсетей (VK Insights)	Оценка охвата публикаций, количества вовлечённых участников.

12. Алгоритм экстренного реагирования при выявлении высокого суицидального риска

1. Цель алгоритма

Обеспечить немедленную и скоординированную межведомственную помощь студенту при выявлении признаков высокого суицидального риска (активные суицидальные мысли с планом, попытки, острая психотическая симптоматика, вербальные или поведенческие маркеры непосредственной угрозы жизни).

2. Участники алгоритма и их роли

Роль	Кто выступает	Основные функции
Первичный реципиент	Любой сотрудник или студент, заметивший маркеры	Немедленно уведомить психологическую службу или дежурного администратора (без самостоятельных попыток «спасательства»)
Психолог-консультант	Дежурный психолог (из штата)	Проведение экстренной оценки риска (интервью, шкалы), принятие решения о степени угрозы, организация первого этапа поддержки
Руководитель психологической службы	Заведующий психологической службой	Контроль выполнения алгоритма, принятие решения о госпитализации или вызове экстренных служб, информирование проректора
Куратор группы	Назначенный куратор студента	Обеспечение контакта с родителями/законными представителями (с согласия студента и по решению психолога), информирование о ситуации в рамках компетенции
Проректор по воспитательной работе (или проректор по молодёжной политике)	Ответственное лицо от администрации	Принятие управленческих решений (отстранение от занятий, взаимодействие с правоохранительными органами, выделение ресурсов), уведомление ректора
Дежурный администратор ВУЗа	Сотрудник управления делами (или охраны)	Обеспечение физической безопасности (вызов охраны при необходимости), подготовка

		помещения для ожидания, вызов скорой помощи
Медицинский работник (здравпункт ВУЗа)	Врач/фельдшер здравпункта	Первичная медицинская оценка, при необходимости – вызов скорой психиатрической помощи, сопровождение до передачи бригаде
Правоохранительные органы (при необходимости)	Участковый / дежурная часть полиции	Обеспечение безопасности при агрессивном или неконтактном поведении, участие в принудительной госпитализации по решению врача (в соответствии с Законом РФ «О психиатрической помощи»)

3. Критерии для активации алгоритма (пороговые состояния)

- Прямые вербальные угрозы: «Хочу убить себя», «Скоро меня не будет», «Ищу способ покончить с собой», «У меня есть план».
- Косвенные маркеры в сочетании с ухудшением состояния: раздача ценных вещей, написание прощальных записок, резкая смена поведения (от апатии к неожиданному спокойствию), подготовка к смерти (поиск информации о способах).
- Предшествующие попытки в анамнезе + текущий кризис.
- Острые психотические симптомы (галлюцинации «приказывающие» совершить самоубийство, бред воздействия).
- Результаты скрининга (например, по шкале PSM-25 или по методике «СР-45») – показатели «критического уровня» (при наличии).

Важно: при наличии любого из перечисленных маркеров не допускается отсрочка или перенос решения «на завтра». Алгоритм активируется немедленно.

4. Пошаговый регламент действий (с временными нормативами)

Шаг	Действие	Исполнитель	Срок (время)
1	Первичное выявление маркера. Фиксация факта (запись, свидетельство).	Любой сотрудник/студент	Немедленно
2	Экстренное уведомление дежурного психолога (по внутреннему телефону или лично)	Если психолог недоступен – уведомление дежурного администратора. Первичный реципиент	В течение 5 минут

3	Психолог проводит очную экстренную оценку риска (использует краткое структурированное интервью, шкалу риска) Оценивает непосредственную угрозу жизни (есть план, доступ к средствам, намерение)	Дежурный психолог	В течение 15–20 минут
4	При подтверждении высокого риска психолог информирует руководителя психологической службы и проректора по воспитательной работе (в устной и письменной форме – срочное сообщение)	Дежурный психолог	В течение 10 минут после оценки
5	Одновременно психолог организует постоянное наблюдение за студентом (не оставлять одного), обеспечивает безопасную обстановку (убрать острые/опасные предметы)	Психолог, куратор, волонтер	С момента оценки до передачи специалистам
6	Руководитель психологической службы совместно с проректором принимает решение о вызове скорой психиатрической помощи (бригада) или направлении в профильный стационар.	Руководитель психологической службы + проректор	В течение 15 минут
7	Звонок фиксируется, факт уведомления записывается.	Куратор	После решения о госпитализации (не позднее 30 минут)
8	Дежурный администратор обеспечивает вызов охраны (при необходимости) и сопровождает бригаду скорой помощи до места. Передаёт студента бригаде по акту.	Дежурный администратор	В течение всего времени до передачи
9	Медицинский работник здравпункта (при наличии) проводит первичный осмотр, измеряет давление и фиксирует состояние, помогает бригаде.	Врач здравпункта	При вызове
10	После передачи студента специалистам – психолог составляет письменный акт (в произвольной форме, но с фиксацией: дата, время, подозрения, оценка риска, принятые меры, кто уведомлён). Акт подписывается психологом и проректором	Психолог, проректор	В течение 2 часов с момента инцидента

11	При отсутствии необходимости в госпитализации, но при сохраняющемся риске — организуется экстренное консультирование (краткосрочный план безопасности, контакт с кризисным центром)	Психолог	В день выявления
12	В случае отказа студента от помощи, но при сохраняющихся показаниях — проректор принимает решение о временном отстранении от занятий и уведомлении родителей (с последующим медицинским заключением).	Проректор	В течение суток

5. Распределение ответственности (юридические аспекты)

- Психолог несёт профессиональную ответственность за качество первичной оценки риска и корректность рекомендаций. Если риск был выявлен, но не переданы данные, — персональная ответственность.
- Проректор по воспитательной работе несёт административную ответственность за своевременное принятие управленческих решений и взаимодействие с внешними службами.
- Куратор отвечает за информирование родителей в рамках, согласованных с психологом, и за сохранение конфиденциальности (распространение информации только среди уполномоченных лиц).
- Дежурный администратор отвечает за физическую безопасность помещения и вызов спецслужб (по распоряжению психолога или проректора).
- Медицинский работник отвечает за первичную медицинскую оценку и вызов скорой при наличии медицинских показаний.

6. Порядок взаимодействия с правоохранительными органами

- Вызов полиции осуществляется только по решению проректора или по требованию врача скорой психиатрической помощи (в случаях агрессии, побега, или необходимости принудительной госпитализации).
- При вызове полиции сотрудник охраны или дежурный администратор сообщает: «В университете выявлен студент с высоким суицидальным риском, требуется помощь для безопасной передачи бригаде скорой помощи». Фиксируется номер вызова.

- Психолог и проректор готовят краткую справку для предъявления сотрудникам полиции (без распространения диагноза, только факты: высказывания, поведение, решение о госпитализации).

7. Документооборот (фиксация действий)

Следующие документы должны быть оформлены в обязательном порядке (хранятся у психолога и у проректора):

- Акт экстренного реагирования (включая временные метки, ФИО, оценки, решения).
- Запись в журнале учёта кризисных обращений психологической службы.
- Рапорт проректору (с краткой информацией о принятых мерах).
- При вызове скорой – копия вызова и номер карты вызова.
- При взаимодействии с родителями – запись разговора (краткое содержание, дата, время) или письменное уведомление.

8. Обучение и тренировка

- До начала Недели психологии все участники алгоритма (психологи, кураторы, проректор, дежурный администратор) проходят краткий инструктаж по данному алгоритму (не менее 30 минут).
- В ходе недели (в день кризисной профилактики) проводится тренировка (ролевая игра) на отработку алгоритма без реального студента – для проверки скорости реакции и понимания своих действий.

9. Примечания по этике и законности

- Все действия строго конфиденциальны. Передача информации третьим лицам (включая одноклассников) запрещена.
- Привлечение родителей осуществляется только с согласия совершеннолетнего студента, если он не находится в остром психотическом состоянии и не является несовершеннолетним. Для несовершеннолетних уведомление родителей обязательно в соответствии с Семейным кодексом.
- Если студент отказывается от взаимодействия с психологом и вызов скорой не показан (средний риск), составляется план безопасности (письменно, в 2 экземплярах), студент подписывает его, ему выдаются контакты кризисной линии.

13. Список литературы и интернет источников

Список литературы

1. Баева, И. А. «Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования» / И. А. Баева // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 4. – С. 11–17.
2. Батлук, Ю. В. «Психологическая помощь подросткам и молодёжи в ситуациях суицидального риска»: учеб.-метод. пособие / Ю. В. Батлук, Л. В. Смыкало, К. А. Богомазова [и др.]. – СПб. : СПбГПМУ, 2025. – 176 с.
3. Васягина, Н. Н. «Ресурсный подход к профилактике суицидального поведения обучающихся: учеб.-метод. Пособие» / Н. Н. Васягина, Е. С. Баринаова, Е. Н. Григорян. – Екатеринбург : УрГПУ, 2024. – 240 с. – ISBN 978-5-7186-2298-0.
4. Маюкова, Е. В. «Факторы психологического благополучия студентов: систематический обзор» / Е. В. Маюкова, М. Р. Кудряшов, Е. В. Горбунова, А. С. Кобзева // Современная зарубежная психология. – 2026. – Т. 15, № 1. – С. 68–84.
5. Моросанова, В. И. «Диагностика стилевых особенностей саморегуляции человека / В. И. Моросанова» // Методы психологии : сб. науч. тр. – Ростов-на-Дону, [б. г.].

Интернет-источники

6. Васягина, Н. Н. «Ресурсный подход к диагностике суицидального поведения обучающихся: разработка и психометрические характеристики скрининговой процедуры» / Н. Н. Васягина, Е. С. Баринаова, Е. Н. Григорян // Педагогическое образование в России. – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 01.09.2026).
7. Маюкова, Е. В. «Факторы психологического благополучия студентов» / Е. В. Маюкова, М. Р. Кудряшов, Е. В. Горбунова, А. С. Кобзева // Современная зарубежная психология. – 2026. – Т. 15, № 1. – С. 68–84. – URL: <https://psyjournals.ru> (дата обращения: 01.09.2026).