



КГУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

Номинация: «Психологическое благополучие»

ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
«ЖИВЕМ В НА100ЯЩЕМ»

Авторы:

Камалеева Лилия Сагитовна,
педагог-психолог УМПиВД КГУ
Романова Людмила Михайловна,
педагог-психолог УМПиВД КГУ,
доцент кафедры истории и педагогики

Казань, 2026

Единственное счастье в жизни – это постоянное стремление вперед.

Эмиль Золя

Стремись к цели, но живи сегодняшним днем.

Эро Воутилайнен

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Психологическое благополучие студентов и преподавателей вуза является крайне актуальной темой в современных условиях. Возрастной период студентов сопряжён со сменой образовательной среды, интенсивными процессами становления самой личности, профессионального самоопределения и адаптации к новым социальным условиям. Педагоги также должны ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности обучаемых, особенно первого курса. Кроме того, жесткий ритм педагогической деятельности профессорско-преподавательского состава с постоянными корректировками содержания учебных дисциплин, необходимостью совмещать различные виды работ (учебная, методическая, научная, профориентационная, воспитательная и др.) часто приводит к эмоциональным перегрузкам. Это создаёт повышенные риски для психологического и психического состояния студентов и преподавателей и, соответственно, усиливает значимость и занятость психологической службы вуза.

Проведение Недели психологии позволяет мягко, ненавязчиво поддерживать психологически комфортную атмосферу в вузе, интерес студентов к самопознанию и саморазвитию, помогает адаптации обучающихся первого курса, решает задачи массового психологического просвещения, привлечения заинтересованных студентов к нестандартной внеучебной деятельности, работает на популяризацию психологической службы, снимает барьер обращения в службу для особо стеснительных или нерешительных студентов.

Программа ориентированна на выполнение следующих задач Концепции развития психологической службы в системе образования [1]:

- содействие созданию условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития обучающихся;
- содействие в позитивной социализации.

2. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

Участниками программы могут быть все желающие из числа обучающихся и сотрудников университета, особое внимание и приглашение – студентам первого курса бакалавриата и специалитета.

3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы Недели психологии: поддержка благоприятной психологической среды в вузе путем создания комфортного фасилитационного

пространства, способствующего саморазвитию личности студентов и профессорско-преподавательского состава.

Задачи:

- 1) знакомство с психологической службой университета и ее дополнительными возможностями;
- 2) определение уровня знаний, интересов и запросов участников в сфере психологии, социологии, валеологии, менеджмента;
- 3) повышение уровня психологической грамотности среди студентов и преподавателей;
- 4) активизация адаптационных возможностей студентов;
- 5) выявление потенциальных ресурсов на основе самоанализа своей личности и деятельности;
- 6) пропаганда ЗОЖ, профилактика девиантного поведения;
- 7) освоение обучающимися приемов осознанной жизни, целеполагания, релаксации, самоконтроля, тайм-менеджмента;
- 8) профилактика эмоционального выгорания;
- 9) развитие способностей самоорганизации, творческого самовыражения, саморазвития и навыков эффективной коммуникации среди обучающихся (особенно младших курсов).

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Теоретическая база:

Психологическое благополучие – это субъективное восприятие индивидом собственной жизни, которое характеризуется чувством счастья, общей оценкой удовлетворённости жизнью и балансом между накопленным позитивным и негативным аффективным опытом. Это состояние внутренней гармонии, когда человек ощущает баланс между своими чувствами, мыслями и действиями, удовлетворённость жизнью и способность эффективно справляться с жизненными вызовами.

В основе изучения психологического благополучия лежат теории деятельности С.Л. Рубинштейна [2] и А.Н. Леонтьева [3], описывающие единство сознания и деятельности. Главная идея – сознание и личность формируются и развиваются исключительно в процессе практической, предметной деятельности.

Психологическое благополучие в отечественной школе связывается не просто с отсутствием проблем, а с поиском смысла жизни и способностью к самодетерминации. Ключевая концепция состоит в том, что счастье достигается через осмысленную деятельность и преодоление трудностей, а не только через избегание стресса. Российские исследователи (Д.А. Леонтьев, И.А. Джидарьян, Е.Е. Бочарова). Они анализировали связь удовлетворённости с понятием счастья, подчёркивали когнитивный характер этой оценки (сравнение с личными идеалами) и изучали, как разные аспекты жизни (профессиональная реализация, отношения) влияют на итоговую оценку [4, 5].

За рубежом [6] изучением психологического благополучия занимаются представители гуманистической, позитивной и экзистенциальной психологии. Кэрол Рифф выделила компоненты благополучия: автономия, личностный рост, самопринятие, позитивные отношения, цель в жизни и управление средой. Мартин Селигман разработал модель PERMA, где счастье строится на положительных эмоциях, вовлеченности, отношениях, смысле и достижениях. Ричард Райан и Эдвард Деси доказали, что благополучие зависит от удовлетворения трех базовых потребностей: автономии, компетентности и взаимосвязи с другими. Норман Брэдбёрн разделил благополучие на баланс между позитивными и негативными эмоциями.

В последние десятилетия можно отметить следующих отечественных учёных:

А.В. Воронина (2002) рассматривала психологическое благополучие как системное качество личности, которое приобретается в процессе жизни на основе психофизиологической сохранности функций и проявляется в переживании содержательной наполненности и ценности жизни, и является условием самореализации. Она разработала уровневую модель, включающую психосоматическое здоровье, социальную адаптированность, психическое и психологическое здоровье [7].

Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко (2005) также внесли вклад в разработку концепции, акцентируя внимание на том, что психологическое благополучие связано с уровнем осмысленности и смысложизненных ориентаций, объединяет такие составляющие, как принятие себя, позитивные отношения с окружающими, автономия, контроль над окружением, целенаправленность жизни и личностный рост [8].

Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова (2013) определили совокупность зависимостей компонентов субъективного благополучия от разноуровневых факторов, обеспечивающих формирование и функционирование личностного благополучия. [9].

Даниленко О.И., Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Федоров В.Ф., Пигров К.С., Гришина Н.В., Трошихина Е.Г., Михалюк О.С., Зайцева Ю.Е., Куликов Л.В., Шкуратов В.А. в своих работах (2014) обосновывают введение в научный обиход понятия «душевное здоровье», рассматривают основные дисциплинарные подходы к его пониманию: медицинский, философский, психологический; проблема изучения душевного здоровья в рамках нового самостоятельного направления – Общественное здоровье; соотношение понятий душевного, духовного и психического здоровья; социально-философский аспект понимания душевного здоровья; эволюция представлений о психическом благополучии в разных психологических подходах; истоки психологического благополучия взрослого человека; душевное здоровье как динамическая характеристика индивидуальности; влияние современной культуры на душевное здоровье; социально-психологические аспекты душевного здоровья; отражение в художественной литературе трансформации ментальных оснований душевного здоровья [10].

Б.Ю. Берзин (2018) психологическое благополучие понимает, прежде всего, как субъективную реальность, наиболее полно находящую свое выражение в эмоциональном (точнее, психологическом) самочувствии и ценностном самоотношении личности. Особую роль при этом играют такие характеристики психического состояния, как длительность, дискретность, цикличность, непротиворечивость и гармония [11].

Н.Е. Водопьянова (2020), А.Г. Рынзина, А.С. Великанова (2021), С.В. Велиева, Е.В. Зорина (2025) [12] отмечали возрастание значимости психологического благополучия студентов учреждений среднего профессионального образования в условиях современных социально-экономических и образовательных трансформаций. Дисперсионный анализ показал существенные различия в психологическом благополучии между группами с разным уровнем рефлексии, а также специфические особенности развития рефлексивных способностей в зависимости от профиля профессиональной подготовки.

Таким образом, программа Недели психологии в номинации «Психологическое благополучие» должна включать соответствующие темы, такие как: самопознание, самопринятие, осмысленная деятельность, целенаправленность и позитивное отношение к жизни, психосоматическое здоровье, личностный рост.

Закономерности: объективные связи и процессы, подтвержденные исследованиями.

Психологическое благополучие студентов играет ключевую роль в личностном развитии, профессиональной ориентации, адаптации к образовательной среде и формировании жизненных стратегий. Исследователи выделяют несколько структурных компонентов психологического благополучия, между которыми прослеживаются положительные корреляционные связи:

1) Аффективный – позитивная самооценка, самопринятие, удовлетворённость собой и жизнью, оптимистичный взгляд на события настоящего и будущего.

2) Когнитивный – система представлений человека о себе как об активном, развивающемся субъекте, знания об индивидуальной системе ресурсов и способах их развития, понимание механизмов саморегуляции.

3) Конативный – индивидуальная система интрапсихических и интерпсихических процессов регуляции поведения, адекватные способы реагирования на различные жизненные ситуации.

4) Рефлексивный – самовосприятие, анализ своей деятельности, своих достоинств и недостатков, осознанное отношение субъекта к собственной жизни как к процессу личностного роста.

5) Ценностно-смысловой – базовые установки, личностные смыслы, ценностные ориентации, определяющие жизненные цели и направленность субъекта.

Формирование психологического благополучия зависит как от внутренних (психологических), так и внешних (окружающих) условий. К факторам, влияющим на психологическое благополучие студентов, относятся:

- личностные характеристики. Высокие уровни самооценки, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, инновационная компетентность (активность, креативность, целеустремлённость, ответственность и др.) усиливают ощущение благополучия;
- социальная поддержка. Наличие устойчивых и положительных отношений с преподавателями, сверстниками, семьёй помогает студентам преодолевать трудности, связанные с адаптацией к учебному процессу и жизни в новом социокультурном контексте;
- академическая среда. Сложность учебной нагрузки, академическое давление, интеграция в студенческие коллективы, участие в многочисленных университетских мероприятиях ухудшают психоэмоциональное состояние;
- физическая среда. Комфортные условия для проживания, наличие спокойных и безопасных мест для отдыха, доступ к образовательным ресурсам (библиотекам, спортивным залам и т.д.) способствуют улучшению психоэмоционального состояния.
- ситуативные трудности. Перфекционизм, тревожность, низкая самооценка могут усиливать восприятие стресса.

Таким образом, наиболее эффективными в работе со студентами будут программы, включающие раннюю профилактику социальной дезадаптации у студентов, создание поддерживающей среды в образовательном пространстве, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, формирование профессиональной идентичности через практическую деятельность и работу с ценностно-смысловой сферой личности. В работе с преподавателями следует ориентироваться на развитие психолого-педагогической компетентности, навыков самоорганизации и творческого саморазвития, профилактику профессионального и эмоционального выгорания.

Понятийный аппарат:

Адаптация – это процесс перестройки психики, который позволяет человеку сохранять равновесие в меняющейся среде, эффективно функционировать, развиваться и реализовывать свой потенциал.

Деятельность – это сознательная активность человека, направленная на познание и преобразование окружающего мира и самого себя с целью удовлетворения потребностей и достижения конкретных целей.

Психология – это наука, изучающая закономерности формирования и развития психики, как особой формы жизнедеятельности и поведения человека.

Психологическое благополучие – это комплексное состояние, которое отражает гармоничное состояние человека, включающее эмоциональную стабильность, когнитивную удовлетворённость, социальную интегрированность и личностный рост.

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет человеку справляться с жизненными стрессами,

реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Самопознание – это процесс и результат изучения личностью собственных психических и физических особенностей, осмысления себя как личности; это деятельность, которая направлена на раскрытие своих способностей, умений, интересов, понимание своих эмоций, мыслей, ценностей, установок, сильных и слабых сторон, а также на осознание влияния своего поведения на окружающих и внешнюю среду.

Саморазвитие – это непрерывный процесс работы над собой, направленный на раскрытие потенциала личности, улучшение навыков, знаний, личностных качеств и повышение качества жизни.

Саморегуляция – это способность человека контролировать свои эмоции, мысли, поведение и состояние для достижения долгосрочных целей, сохранения психологической стабильности и успешного совладания с жизненными задачами.

Самоорганизация – это процесс и способность личности упорядочивать свою внутреннюю и внешнюю деятельность, поведение, внутренние состояния для достижения целей, рационального использования времени, сил, ресурсов.

Сознание – это высшая, свойственная только человеку форма психического отражения, связанная с речью и способностью интерпретировать мысли.

Стрессоустойчивость – это способность человека эффективно противостоять экстремальным факторам, сохраняя при этом внутреннее равновесие, ясность мышления и продуктивность.

Творчество – это способность, процесс и результат деятельности, направленные на создание чего-то качественно нового, неповторимого, оригинального.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным функционированием всех его систем, предполагающим наличие морфологических и функциональных резервов клеток, тканей и органов, обеспечивающих адаптацию организма к воздействию различных факторов окружающей среды.

Ценности – это значимые для человека объекты, явления, идеалы, такие внутренние ориентиры, которые помогают принимать решения, расставлять акценты, формировать мотивацию и задают направление жизни, т.е. определяют его поведение, выбор, приоритеты и отношение к миру.

Цели – это осознанные образы будущих результатов, к достижению которых человек или группа людей направляют свои действия.

Принципы программы: сознательности (осознанности), активности, целостности, субъектности, гуманизма, развития, позитивизма.

Ключевые подходы: системный, деятельностный, личностно-ориентированный, компетентностный.

Технологии и методы: интерактивные лекции, тренинги, викторины, кейс-методы, кино-просмотры, опросы, игровые практики, викторина [13, 14, 15, 16, 17].

Инструменты: диагностические методики, тесты, опросники, оценочные шкалы, видеофильмы, метафорические ассоциативные карты.

Дидактические материалы: инструкции, чек-листы, памятки, гайды.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Этап подготовки и реализации программы Недели психологии:

1. Подготовительный: октябрь 2026 года (подготовка приказа по университету, подготовка раздаточных и других материалов, анонсирование на кураторских часах в группах и через соцсети).

2. Основной: 16-23 ноября 2026 года.

3. Завершающий – оценочный, аналитический: 24-30 ноября 2026 года.

Программа рассчитана на 56 часов: по 8 академических часов в течение 7 дней. В каждом дне 2 блока по 4 часа. Каждый блок включает:

- Сбор группы.
- Обзорная интерактивная лекция по теме дня.
- Постановка проблемных вопросов и обсуждение.
- Практикум (тесты, тренинговые упражнения, изготовление памяток, викторина, дискуссия и др.).
- Выводы, обратная связь и заключение.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количественные результаты: участие не менее 600 обучающихся всех курсов и форм обучения КГЭУ, не менее 30 сотрудников университета. Привлечение не менее трех специалистов сторонних организаций.

Не менее 100 отзывов от непосредственных участников программы (онлайн и на бумажных носителях): оценки от 0 до 10 баллов по шкалам - удовлетворенность, интерес, новизна, польза для участников, замечания, пожелания.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№	Задача	Критерии оценки результата	Методы реализации
1.	Знакомство с психологической службой университета и ее дополнительными	- осведомленность участников образовательного процесса о работе психологической службы, ее возможностях, кабинетах, контактах, очное знакомство с психологами	Участие в диалоге, вопросы – ответы, информационные листы, экскурсия, презентация

	возможностями	университета; - владение информацией о республиканских, городских, всероссийских телефонах доверия; - знание у студентов 1 курса о ближайшем психологическом центре (филиал Центра психологической помощи детям и молодежи «Доверие»)	
2.	Определение уровня знаний, интересов и запросов участников в сфере психологии, социологии, валеологии, менеджмента	- понимание предмета изучения психологии; - применение знаний о взаимосвязи между психикой (духовное) и соматикой (материальное) в процессах саморазвития и самоуправления; - рост популярности психологической науки и психологических знаний среди обучающихся и преподавателей	Опросы, психодиагностика, тестирование, диалог, обратная связь
3.	Повышение уровня психологической грамотности среди студентов и преподавателей;	- повышение уровня психологической просвещенности у всех участников; - выдача документа о повышении квалификации (преподавателям, участвовавшим на мероприятиях программы не менее 16 часов)	Лекции-презентации, интерактивные задания, дискуссии, постановка проблемных вопросов
4.	Активизация адаптационных возможностей студентов	- понимание влияния стресса на организм человека, его проявлением во взаимосвязи с жизнедеятельностью и социальной коммуникацией	Тренинги, анализ ситуаций
5.	Выявление потенциальных ресурсов на основе самоанализа своей личности и деятельности	- диагностика уровня осознанности, смысло-жизненных ориентаций; - анализ структуры процессов самопознания, деятельности, саморазвития; - определение самооценки, стрессоустойчивости, коммуникативных и творческих способностей, конфликтности	Арт-терапевтические занятия, психологическое тестирование, решение кейс-задач, тренинги
6.	Пропаганда ЗОЖ, профилактика девиантного поведения	- разработка индивидуальной программы тренировок и питания; - получение навыков управления своим психо-эмоциональным состоянием	Лекции, просмотр видеофильма, диалог
7.	Освоение обучающимися приемов осознанной жизни, целеполагания, релаксации, самоконтроля, тайм-менеджмента	- изучение и отработка методик тайм-менеджмента (SMART, техника Помидоро, матрица Эйзенхауэра, хронометраж, метод Альпы, диаграмма Ганта, SWOT-анализ, дневник); - апробация техник дыхательных практик, самоконтроля, саморегуляции;	Выполнение практических заданий, аутотренинг, решение нестандартных задач, методика «Шесть шляп»

		- развитие воображения, критического и креативного мышления	
8.	Развитие способностей самовыражения, творчества, саморазвития и эффективных коммуникаций среди обучающихся (особенно младших курсов)	- понимание роли общения (коммуникации) и конфликтов в социальной жизни человека; - знание основных стратегий выхода из конфликтов и применение принципов конструктивизма и позитивизма в решении споров; - преодоление коммуникативных и внутриличностных барьеров; - отработка техник убеждения, аргументации, активного слушания, навыков самопрезентации и публичных выступлений.	Интерактивные лекции, технологии позитивной психотерапии, арт-терапевтические, игровые и тренинговые занятия

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Тематический план программы (в форме таблицы).

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1 день – «А что здесь будет и зачем это мне?»: психологический ликбез: психика, самосознание, самопознание.				
1.	Анонс мероприятий Недели психологии. Интерактивная вводная лекция о психологии	16.11.2026 12:00	Читальный зал	Педагоги-психологи КГЭУ Камалеева Л.С., Романова Л.М.
2.	Мифы и факты о психологии и человеке. Чем психология отличается от психиатрии и психотерапии?	16.11.2026 13:30	Читальный зал	Педагог-психолог КГЭУ Романова Л.М.
3.	Самопознание через рисуночные тесты (Несуществующее животное, Человек под дождем и др.)	16.11.2026 15:00	Кабинет психолога в общежитии №2	Педагог-психолог КГЭУ Пономарева В.И.
4.	Экскурсии в центр психологической помощи детям и молодежи “Доверие”	16.11.2026 16:30 и в течение недели по расписанию кураторских часов	Ул. 2-я Юго-Западная, д.32	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
5.	Онлайн-опрос обучающихся с целью изучения запросов для дальнейшей работы с обучающимися в течение учебного года	16-23.11.2026	Онлайн, Яндекс-форма	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
2 день – «Мои опоры и возможности»: ценности, мотивы, темперамент, характер, поведение, личностные особенности, индивидуальный стиль деятельности и обучения.				

6.	Интерактивная лекция о личностных особенностях	17.11.2026 13:30	Читальный зал	Зав.кафедрой Истории и педагогике КГЭУ Завада Г.В.
7.	Самодиагностика по тестам темперамента, характера и других по выбору	17.11.2026 15:00	Читальный зал	Педагог-психолог Романова Л.М.
8.	Арт-терапевтическое занятие “Мои внутренние опоры”	17.11.2026 16:30	Общежитие №2, кабинет психолога	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
9.	Тренинговое занятие за чаем с использованием МАК-карт “Я и моя тень: темные стороны моей личности”	17.11.2026 18:00	Общежитие №2, кабинет психолога	Медицинский психолог Детской психиатрической больницы Шамсутдинова Н.М.

3 день – «Поймать баланс»: адаптация, стресс, самоконтроль, самоуправление, эмоциональная саморегуляция, ЗОЖ

10.	Интерактивная лекция о психических ресурсах человека	18.11.2026 13:30	Поточная аудитория Д- 102	Начальник Управления по молодежной политике и воспитательной деятельности КГЭУ Лякина Г.А.
11.	Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания с применением техники “Колесо баланса”	18.11.2026 15:00	Читальный зал	Педагог-психолог Пономарева В.И.
12.	“Живем в на100ящем”: как справляться с тревогой и расставлять приоритеты	18.11.2026 16:30	Читальный зал	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
13.	Практикум по разработке индивидуальной программы тренировок и питания	18.11.2026 18:00	Читальный зал	Доцент кафедры физкультуры

4 день – «Сам себе психолог»: тайм-менеджмент, аутотренинг, саморазвитие, психосоматика, ЗОЖ, профилактика деструктивного поведения, безопасность.

14.	Интерактивная лекция по целеполаганию и тайм-менеджменту	19.11.2026 13:30	Читальный зал	Доцент кафедры “Менеджмент” КГЭУ Ибрагимова А.А.
15.	Тренинговое занятие “Успеть всё”	19.11.2026 15:00	Читальный зал	Доцент кафедры “Менеджмент” КГЭУ Ибрагимова А.А.
16.	Просмотр профилактического фильма с обсуждением “Никотин. Секреты манипуляции” с приглашением специалистов	19.11.2026 16:30	Читальный зал	Руководитель Центра профилактики коррупции и асоциальных

	НКО Общее дело			явлений Денисова А.Р.
17.	Интерактивная лекция “Признаки деструктивных организаций” с участием специалиста из центра “Доверие”	19.11.2026 18:00	Читальный зал	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
5 день – «Я и другие»: коммуникация, диалог, конфликты.				
18.	Интерактивная лекция “Все, что вы хотели знать об отношениях, но боялись спросить”	20.11.2026 13:30	Читальный зал	Доцент кафедры “Социология, политология и право” Замалетдинова Л.Р.
19.	Тренинговое занятие по развитию коммуникативных навыков	20.11.2026 15:00	Читальный зал	Доцент кафедры “Социология, политология и право” Замалетдинова Л.Р.
20.	Интерактивная лекция “Как укрепить личные границы?”	20.11.2026 16:30	Читальный зал	Педагог-психолог Романова Л.М.
21.	Тренинг разрешения конфликтов	20.11.2026 18:00	Кабинет психолога в общежитии №2	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
6 день – Творчество, самореализация и «работа над ошибками»:				
22.	Интерактивная лекция о самоактуализации и творческом подходе к жизни “Живу, творю, иду вперед”	21.11.2026 13:30	Поточная аудитория Д- 102	Зав.кафедрой Истории и педагогике КГЭУ Завада Г.В.
23.	Коллективное сочинение коротких мотивирующих стихотворений	21.11.2026 15:00	Читальный зал	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
24.	Практикум по позитивизму: Ценные уроки жизни: успехи и провалы	21.11.2026 16:30	Читальный зал	Педагог-психолог Романова Л.М.
25.	Тренинг креативности	21.11.2026	Читальный зал	Педагог-психолог Камалеева Л.С.
7 день – «Праздник души»: подведение итогов, награждение активных участников и победителей викторины				
26.	Тренинг преодоления внутренних барьеров “Тараканьи бега”	23.11.2026 12:00	Точка кипения КГЭУ	Педагог-психолог УМПивД Камалеева Л.С.
27.	Викторина по психологии “Мир хорошего настроения”	23.11.2026 13.30	Точка кипения КГЭУ	Педагог-психолог УМПивД Камалеева Л.С.
28.	Сбор обратной связи по Неделе психологии, анализ, обсуждение результатов	23.11.2026 15.00	Точка кипения КГЭУ	Педагог-психологи КГЭУ Камалеева Л.С., Романова Л.М.
29.	Подведение итогов Недели психологии, награждение	23.11.2026 16:30	Точка кипения КГЭУ	Педагог-психологи КГЭУ

	активных участников			Камалеева Л.С., Романова Л.М. Проректор по МПиВД Жукова И.В.
--	---------------------	--	--	--

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя мероприятия как психологического просвещения (интерактивные лекции, просмотр видеофильмов), так и практические занятия - в форме тренингов, дискуссий, викторин.

Состоит из семи функциональных модулей, каждый из которых реализуется в течение одного дня. Каждый модуль имеет свою тематику, название и перечень мероприятий на выбор самих обучающихся. Тематика модулей имеет логическую взаимосвязь: анонс программы, погружение в тему; познанию себя; взаимоотношения с миром и людьми, творчество и саморазвитие.

10. НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

- Требования к специалистам:

высшее психологическое образование (или профессиональная переподготовка на базе высшего образования), опыт работы по специальности не менее 12 месяцев, владение техниками групповой работы.

- Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

видеофильмы “Никотин. Секреты манипуляции”, “Трезвый разбор — Мифы об алкоголе”, МАК-карты “Тараканы в голове”, “Путь к себе”, бланки методик “Колесо баланса”, “Круги близости”.

- Требования к материально-технической оснащенности:

кабинет психолога в общежитии университета с мягкой мебелью, читальный зал библиотеки КГЭУ, поточная аудитория, бумага А4 в достаточном количестве, фломастеры, ручки, цветные карандаши, краски, стикеры, ноутбук с колонкой для воспроизведения спокойной релаксирующей музыки, небольшие полезные призы для награждения самых активных участников и победителей викторины (дневники эмоций, блокноты, наборы стикеров, ручек, брелоки со спектром эмоций и др.).

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Идея программы, ее название и содержание являются оригинальным продуктом интеллектуального труда авторов-разработчиков.

Со всеми используемыми источниками можно ознакомиться в списке литературы.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПРИ НАЛИЧИИ – СРОК АПРОБАЦИИ, КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ И ДРУГАЯ ИНФОРМАЦИЯ)

Программа была частично реализована в предыдущие годы ...

После апробации и анализа результатов была доработана до настоящего состояния.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017) [Электронный ресурс] // <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitija-psikhologicheskoi-sluzhby-v-sisteme-obrazovanija-v-rossiiskoi/> (дата обращения: 12.06.2026)
2. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – 713 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие / А.Н. Леонтьев. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с.
4. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014. – 366 с.
5. Бочарова Е.Е. Аксиологическая направленность и субъективное благополучие личности в специфике этнопсихологической обусловленности. // Социальная психология и общество. – 2013. – Том 4. № 4. – С. 95-105
6. Реан, А.А. Психологическое благополучие личности: обзор подходов к теоретическому конструкту / А.А. Реан, А.А. Ставцев, А.О. Шевченко, Р.Г. Кузьмин // Вестник СПбГУ. Психология. – 2025. – Т. 15. Вып. 4. – 499-513 С.
7. Воронина, А. В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 21. – С. 142-147.
8. Фесенко, П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П. П. Фесенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 4. – С. 132-138. – EDN JWMBGJ.
9. Батулин, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батулин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4-14.
10. Концепт душевного здоровья в человекознании / отв. ред. О.И. Даниленко. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2014. – 372 с.

11. Берзин, Б. Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия / Б. Ю. Берзин // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2018. – Т. 24, № 4 (180). – С. 74-81.
12. Велиева С.В., Зорина Е.В. Влияние уровня развития рефлексии психических состояний на психологическое благополучие студентов колледжа // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2025. – № 7. – С. 36-39.
13. Теоретические, методические и инструментальные основы сохранения психологического здоровья молодежи и профилактики вовлечения в массовые протестные мероприятия и экстремистские/террористические организации: Научно-методическое пособие/ А.М. Карпов и др. – Казань: МеДДок», 2019. – 132 с.
14. Максимов В.Е. Коучинг от А до Я. Возможно все. – СПб.: Издательство «Речь», 2004. – 272 с.
15. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
16. Безопасность молодежи – наш приоритет: республиканская конференция здоровьесберегающих технологий. – Казань: ООО «45», 2025. – 84 с.
17. Литвак М.Е. Психологическое айкидо в деле: как общаться с пользой / М.Е. Литвак, Т.А. Солдатова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 377 с. – (Психологический практикум).
18. Банк видеофильмов Общероссийской общественной организации «Общее дело» [Электронный ресурс] // <https://obshee-delo.ru/video/short/> (дата обращения: 12.06.2026)