

Номинация «Психологическое благополучие»

Программа «Пси-интенсив: психология в действии (программа поддержки психологического благополучия студентов ВУЗа)»

Кузнецова Мария Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Челябинский государственный университет»

Заместитель директора института образования и практической психологии,
доцент кафедры специальной и клинической психологии,
кандидат психологических наук

1. Обоснование практической актуальности

Психологическое благополучие студентов – ключевой фактор академической успешности и профессионального становления. В ВУЗе студенты сталкиваются с комплексом стрессогенных факторов: высокая учебная нагрузка, экзаменационные периоды, необходимость профессионального самоопределения, социальная адаптация, совмещение учёбы с работой, неопределённость будущего.

Статистика и исследования показывают рост уровня тревожности, эмоционального выгорания и депрессивных состояний среди студенческой молодёжи. При этом сохраняется стигматизация обращения за психологической помощью: многие студенты не идут к психологу, но готовы участвовать в просветительских и практико-ориентированных форматах.

Формат программы «Пси-интенсив» решает эту проблему за счёт компактности, практичности и групповой динамики: он даёт быстрые, измеримые навыки саморегуляции и снижает барьеры обращения за поддержкой. Программа актуальна как профилактическая мера и как инструмент формирования культуры заботы о психическом здоровье в университетской среде.

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)

Целевая группа: студенты 1-5 курсов бакалавриата и специалитета, 1-2 курсов магистратуры всех направлений подготовки.

Специфические характеристики контингента:

- Высокая когнитивная нагрузка и частые пики стресса (сессии, дедлайны).
- Потребность в быстрых, прикладных инструментах самопомощи, а не в длительной терапии.
- Цифровая социализация: привычны к коротким форматам, интерактивности, визуальным материалам.
- Разнообразие жизненных ситуаций: иногородние студенты, совмещающие работу и учёбу, студенты с семейными обязанностями, участники особых категорий, которым особенно важна доступная и ненавязчивая поддержка.

Количество участников 80-100 человек, количество в группе 15–20 человек (оптимально для групповой динамики и индивидуальной обратной связи).

3. Цель и задачи программы

Цель программы – сформировать у студентов комплекс практических навыков поддержания психологического благополучия и саморегуляции в условиях академической нагрузки, а также повысить осведомлённость о ресурсах психологической службы ВУЗа.

Задачи программы:

1. Просветительская: дать научно обоснованные знания о стрессе, выгорании, эмоциональном интеллекте, способах их регуляции.
2. Развивающая: обучить конкретным техникам самопомощи (дыхание, релаксация, когнитивная реструктуризация, планирование, арт-техники).
3. Профилактическая: снизить риск эмоционального выгорания и академической дезадаптации.
4. Ресурсная: познакомить с форматами работы психологической службы (индивидуальные консультации, группы поддержки, онлайн-ресурсы) и снизить барьеры обращения за помощью.

5. Научные, методологические и методические основания программы

Научные основания программы:

1. Теория стресса Г. Селье и современные модели копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман) [2, 3, 4, 8, 10, 11, 13]. В основе программы лежит понимание стресса как универсального механизма адаптации, который в умеренных дозах мобилизует ресурсы, а при хронизации или высокой интенсивности ведёт к истощению и снижению функциональности (в т. ч. академической). Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье даёт физиологическое обоснование: стресс проходит стадии тревоги, сопротивления и истощения. Для студентов это особенно важно: периоды сессий и дедлайнов соответствуют пикам нагрузки, когда риск перехода в стадию истощения максимален. Практики саморегуляции в программе направлены на то, чтобы не допускать накопления напряжения и не доводить организм до истощения. Транзактная модель стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман объясняет, что стресс возникает не столько из-за объективных обстоятельств, сколько из-за субъективной оценки ситуации как угрожающей и нехватки ресурсов для совладания. В рамках программы студенты учатся менять оценку стрессовой ситуации (через когнитивную реструктуризацию) и наращивать воспринимаемые ресурсы (через обучение техникам саморегуляции и знакомство с поддержкой вуза). В модели выделяются два типа копинга: проблемно ориентированный (планирование, поиск информации) и эмоционально ориентированный (релаксация, переосмысление). Программа даёт инструменты обоих типов, чтобы студент мог гибко выбирать стратегию под ситуацию.

2. Концепция жизнестойкости (С. Мадди) [1, 9]. Жизнестойкость (hardiness) — это система убеждений, которая помогает человеку выдерживать стресс без снижения продуктивности и здоровья. Она включает три компонента: Вовлечённость (commitment) — способность видеть смысл в происходящем и оставаться включённым в деятельность. У студентов это напрямую связано с мотивацией к учёбе и профессиональному развитию. Контроль (control) — убеждённость, что можно влиять на события и управлять своей жизнью. В программе этому служат техники планирования, приоритизации и управления энергией. Вызов (challenge) — отношение к изменениям и трудностям как к возможностям для роста, а не как к угрозе. Этому способствует работа с

когнитивными искажениями и формирование установки на развитие. Занятия программы целенаправленно развивают эти компоненты через практику: например, анализ типичных стрессовых ситуаций (экзамен, дедлайн) с поиском возможностей роста и конкретных шагов, которые студент может контролировать.

3. Модель эмоционального интеллекта (Д. Гоулман) [5, 6, 12]. Эмоциональный интеллект — способность распознавать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также учитывать эмоции других людей. Для студенческой среды это критически важно, потому что умение распознавать ранние признаки стресса (раздражительность, усталость, прокрастинация) позволяет вовремя применять техники саморегуляции; управление эмоциями снижает импульсивные реакции и повышает устойчивость к академическим нагрузкам; социальные навыки помогают выстраивать поддержку (обращаться за помощью, договариваться о сроках, просить обратную связь). В программе это реализуется через мини лекции о базовых эмоциях и их функциях, ведение дневника эмоций, упражнения на идентификацию триггеров и подбор техник самопомощи под конкретные эмоциональные состояния.

4. Подходы позитивной психологии и благополучия (М. Чиксентмихайи, М. Селигман) [7, 14]. Подход позитивной психологии смещает фокус с «исправления проблем» на развитие сильных сторон и ресурсов. В контексте студенчества это особенно ценно, потому что формирует устойчивую мотивацию и снижает стигму обращения за психологической поддержкой. Модель PERMA М. Селигмана (Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) даёт рамку для понимания благополучия: положительные эмоции, вовлечённость, отношения, смысл, достижения. Программа поддерживает каждый компонент: техники релаксации и дыхания — для положительных эмоций; практикумы и воркшопы для вовлечённости; разбор коммуникации и знакомство с ресурсами службы для отношений; обсуждение смысла учёбы и профессионального пути для смысла; планирование и постановка целей для достижений. Состояние потока М. Чиксентмихайи связано с высокой продуктивностью и удовлетворённостью. В программе студенты учатся определять свои пики энергии и подбирать под них сложные задачи, а также использовать техники концентрации (Pomodoro, матрица Эйзенхауэра), чтобы чаще попадать в продуктивные состояния и меньше тратить силы на борьбу с прокрастинацией.

Методологические основания:

- Принцип научности: используются только валидированные и эмпирически подтверждённые методы.
- Принцип практико-ориентированности: каждый теоретический блок сопровождается упражнением.
- Принцип безопасности: соблюдение этических норм, конфиденциальности, право на выход из упражнения.
- Принцип вариативности: учёт разных стилей обучения (визуал, аудиал, кинестетик).

Методические основания:

- Активные методы: лекции, дискуссии, круглые столы.
- Практические техники: арт-техники, элементы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), символдрамы, гештальт-терапии, нейролингвистического программирования (НЛП).
- Диагностика: краткие стандартизированные опросники и тесты, диагностические проективные методики.

5. Сроки и этапы реализации программы

Общий объём: 30 академических часов.

Период проведения: два дня, по 15 академический часов в один день.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап (1 месяц): подготовка содержательной части программы, информирование студентов, регистрация, предварительное анкетирование.
2. Основной этап: проведение занятий по тематическому плану.
3. Заключительный этап (после завершения): сбор обратной связи, выдача индивидуальных рекомендаций и памяток, приглашение на индивидуальные консультации при необходимости.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение осознанности в отношении собственных стрессоров и индивидуальных способов совладания.
2. Снижение тревожности перед экзаменами и дедлайнами за счёт освоения конкретных техник.
3. Рост доверия к психологической службе и готовности обращаться за помощью при необходимости.

7. Критерии оценки планируемых результатов

- Практические задания: оценка выполнения упражнений (например, ведение дневника эмоций в течение недели, применение техники «5-4-3-2-1» в стрессовой ситуации).
- Обратная связь: анкетирование удовлетворённости программой, оценка полезности каждого занятия по 10-балльной шкале.
- Поведенческие индикаторы: количество участников, записавшихся на индивидуальные консультации после интенсива; использование ресурсов психологической поддержки в институте.

8. Тематический план программы

№	Тема занятия	Форма проведения	Содержание	Практические элементы
1 день				
Акция «Книговорот». Это обменная книжная акция в институте, которая помогает учебным изданиям по психологии, педагогике и дефектологии найти новых читателей. Преподаватели приносят книги, а студенты могут бесплатно забрать себе любую понравившуюся книгу. Так литература продолжает служить делу образования.				
Лекция «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в результате ЧС»				
1	«Стресс и ресурсы: как учиться и не выгорать»	Круглый стол	Природа стресса, фазы адаптации, признаки выгорания, индивидуальные триггеры. Ресурсы и опоры.	Упражнение «Карта стресса»: выявление личных триггеров и ресурсов. Тест PSS (экспресс-версия)
2	«Саморегуляция: быстрые техники здесь и сейчас»	Мастер-класс	Дыхательные техники (4-7-8, диафрагмальное дыхание), заземление (техника 5-4-3-2-1), прогрессивная мышечная релаксация.	Отработка техник в парах, составление «карточки самопомощи» с 3 любимыми техниками.
3	«Мысли и эмоции: как не накручивать себя»	Тренинг + разбор кейсов	Когнитивные искажения, связь мыслей и эмоций, базовая когнитивная реструктуризация.	Работа с дневником мыслей (АВС-модель), разбор типичных студенческих ситуаций (экзамен, конфликт, дедлайн).
4	«Куда идти за поддержкой: ресурсы психологической службы»	Круглый стол	Обзор форматов помощи (индивидуальные консультации, группы, онлайн-поддержка), мифы и барьеры, как выбрать подходящий формат.	Ролевая игра «Запись на консультацию», раздача памяток и QR-кодов на ресурсы.
2 день				
Лекция «Влияние современных субкультур общество»				
1	Маскотерапия	Мастер-класс	Метод психологической и психотерапевтической работы, который заключается в создании масок. Этот метод позволяет человеку выразить свои эмоции, чувства и мысли через творчество.	Упражнение «Создай свою маску»

№	Тема занятия	Форма проведения	Содержание	Практические элементы
2	Первые трудности на профессиональном пути	Мастер-класс	Мастер-класс создан для подготовки молодых профессионалов к иногда тяжелой действительности и направлен на оказание помощи при первых признаках эмоционального выгорания	Упражнение «Список проблем и их решений». Упражнение «Список личных ресурсов»
3	Эмоции: злость.	Мини-лекция + Мастер-класс	Что такое злость, когда она возникает, виды злости (мини-лекция). Виды самопомощи, которые можно применять в моменте, чтобы ослабить напряжение и вернуть себе спокойствие.	Практики из разных направлений, которые можно делать самостоятельно, следуя инструкции.
4	Развитие стрессоустойчивости	тренинг	повышение уровня стрессоустойчивости; развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях	Анализ кейсов. Ролевые игры. Упражнение «Я и стресс».
5	Баланс внутренних ресурсов	Мастер-класс	Как внутренние системы нашего организма взаимодействуют друг с другом и внешней средой.	Упражнение «Рисунок образа себя»

9. Содержание программы

Функциональные модули программы:

1. Диагностико-ориентационный модуль. Цель: выявить индивидуальные стрессоры, уровень воспринимаемого стресса, типичные копинг-стратегии.

2. Модуль физиологической саморегуляции. Цель: освоить быстрые техники снижения острого напряжения и восстановления ресурсов.

3. Когнитивно-поведенческий модуль. Цель: научиться распознавать искажённые мысли и заменять их реалистичными, снижать катастрофизацию.

4. Ресурсно-поддерживающий модуль. Цель: сформировать понимание личных и социальных ресурсов, научиться обращаться за профессиональной поддержкой.

5. Профессионально-адаптационный модуль. Цель: подготовить к типичным трудностям на старте карьеры, распознать ранние признаки выгорания, выстроить границы и баланс.

Дидактические разделы:

- Теоретический блок: лекции и мини-лекции по темам: стресс и адаптация, экстренная психологическая помощь, влияние субкультур, природа злости, баланс внутренних систем.
- Практико-ориентированный блок: мастер-классы, тренинги, круглые столы, ролевые игры, арт-практики.
- Рефлексивно-оценочный блок: стартовая и финальная экспресс-диагностика, обсуждение результатов, сбор обратной связи, разработка индивидуальных планов.

Учебно-тематический план:

1 день:

Акция «Книговорот» (2 ч.). Цель — повысить доступность профессиональных источников.

Лекция «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в результате ЧС» (2 ч.). Принципы экстренной помощи; алгоритм действий специалиста; виды реакций пострадавших; границы компетенции психолога; этика и организация помощи Разбор 2-3 типовых ситуаций: определение шагов помощи и точек передачи ответственности другим специалистам.

Тематические занятия:

Круглый стол «Стресс и ресурсы: как учиться и не выгорать» (1,5 ч.). Природа стресса; фазы адаптации по Г. Селье; признаки выгорания; индивидуальные триггеры и копинг стратегии; ресурсы и опоры.

Мастер-класс «Саморегуляция: быстрые техники здесь и сейчас» (1,5 ч.). Дыхательные техники; заземление, выбор техник под ситуацию. Отработка в парах, составление «карточки самопомощи».

Тренинг «Мысли и эмоции» (1,5 ч.). Когнитивные искажения; связь мыслей и эмоций; ABC модель; когнитивная реструктуризация. Дневник мыслей по ABC модели на примерах экзамена, конфликта, дедлайна. В парах: выявление искажения, формулировка альтернатив, проверка на реалистичность.

Круглый стол «Куда идти за поддержкой: ресурсы психологической службы» (1,5 ч.). Форматы помощи (индивидуальные консультации, группы, онлайн); мифы и барьеры; критерии выбора; этика и конфиденциальность

2 день

Лекция «Влияние современных субкультур на общество» (2 ч.). Понятие субкультуры; функции и роль в социализации; позитивные и негативные эффекты; специфика молодёжных субкультур; риски и ресурсы

Тематические занятия:

Мастер-класс «Маскотерапия» (1,5 ч.). Метод психологической работы через создание масок: выражение эмоций, исследование ролей, безопасное дистанцирование, символическое преобразование состояния.

Мастер-класс «Первые трудности на профессиональном пути» (1,5 ч.). Типичные трудности молодых специалистов; ранние признаки выгорания; профилактика и самопомощь; планирование нагрузки и границ; баланс «хочу могу надо».

Мини-лекция и мастер-класс «Эмоции: злость» (1,5 ч.). Природа злости; функции эмоции; виды злости; безопасные способы выражения; самопомощь в моменте; границы выражения.

Тренинг «Развитие стрессоустойчивости» (1,5 ч.). Понятие стрессоустойчивости; факторы устойчивости; концентрация внимания в стрессе; управление ресурсами при нагрузке.

Мастер-класс «Баланс внутренних ресурсов» (1,5 ч.). Взаимосвязь физиологических, эмоциональных и когнитивных систем; роль сна, питания, движения, ритма; индивидуальные ритмы продуктивности; профилактика истощения.

Используемые методики и технологии

- **Диагностические:** экспресс-шкала воспринимаемого стресса, рефлексивные анкеты, карты стрессоров.
- **Телесно-ориентированные:** диафрагмальное дыхание, техника «4-7-8», прогрессивная мышечная релаксация (ПМР), заземление «5-4-3-2-1».
- **Когнитивные:** АВС-модель, декатастрофизация (лестница последствий), выявление и коррекция когнитивных искажений.
- **Поведенческие:** ролевые игры, моделирование стрессовых ситуаций, планирование с «подушкой безопасности».
- **Арт-терапевтические и метафорические:** маскотерапия, рисунок образа себя, метафоры и символы для описания стресса и ресурсов.
- **Образовательные:** лекции, мини-лекции, круглые столы, мастер-классы.

Психологический инструментарий

- Бланки для «Карты стресса» и дневника мыслей (АВС-модель).
- Карточки-шаблоны для составления «карточки самопомощи» и «мини-плана восстановления».
- Сценарии ролевых игр и кейсы для разбора.
- Материалы для маскотерапии (картон, краски, маркеры, цветная бумага, клей, ножницы).
- Памятки и QR-коды с информацией о ресурсах психологической службы.
- Опросник PSS (экспресс-версия).

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам

- **Квалификация ведущего:** высшее психологическое образование (специалитет/магистратура) либо переподготовка по клинической, консультативной или организационной психологии; опыт ведения тренингов и групповой работы – не менее 2 лет.

- Профессиональные компетенции: владение когнитивно-поведенческими техниками, телесно-ориентированными методами саморегуляции, элементами арт-терапии; знание этических норм психологической практики.

- Навыки фасилитации: умение управлять групповой динамикой, создавать безопасную атмосферу, работать с сопротивлением и сильными эмоциями, давать конструктивную обратную связь.

- Организационные навыки: способность адаптировать программу под группу (по уровню подготовки, специфике учебной/профессиональной среды), корректировать темп и содержание занятий при необходимости.

Перечень учебных и методических материалов

- Диагностические инструменты: экспресс-версия шкалы воспринимаемого стресса (PSS), бланки «Карты стресса», шаблоны дневника мыслей (АВС-модель), чек-листы для самооценки ресурсов и признаков выгорания.

- Раздаточные материалы: памятки по техникам саморегуляции (дыхание, заземление, ПМР), карточки-шаблоны для «карточки самопомощи» и «мини-плана восстановления», памятка «Как подготовиться к первой консультации у психолога».

- Сценарии и методические разработки: планы занятий с таймингом, сценарии ролевых игр («Запись на консультацию», «Сложная ситуация»), кейсы для разбора, инструкции к арт-практикам (маскотерапия, рисунок образа себя).

- Демонстрационные материалы: презентации к лекциям («Стресс и адаптация», «Экстренная помощь в ЧС», «Влияние субкультур»), подборки цитат и мини-кейсов для активизации обсуждения.

- Литература для участников: список рекомендованных книг/статей по стресс-менеджменту и самопомощи (в т. ч. с указанием электронных версий и открытых источников).

- Материалы для акции «Книговорот»: журнал регистрации выдачи книг, стикеры/ярлыки для маркировки, информационные листовки о сути акции.

Требования к материально-технической оснащённости

- Помещение: просторный зал/аудитория (не менее 40-50 кв.м) с возможностью расстановки стульев по кругу, зонами для групповой работы (столы на 3-5 человек), пространством для двигательных/телесных практик (без плотной мебели), актовый зал.

- Мебель и оснащение: стулья/кресла (25-30 шт.), 4-5 небольших столов, флипчарт/маркерная доска, стойки для плакатов.

- Мультимедийное оборудование: проектор и экран либо интерактивная панель, ноутбук/ПК с доступом к презентациям и видео, акустическая система (колонки) для чёткой слышимости инструкций и аудиопрактик.

- Инструментарий для практик: картон, цветная бумага, ножницы, клей, кисти, краски/гуашь, маркеры, фломастеры, скотч; коврики/пледы, бланки анкет.
- Санитарно-бытовые условия: доступ к питьевой воде, проветриваемое помещение, соблюдение норм СанПиН по освещению и температуре.

Требования к информационной обеспеченности

- Доступ к электронным библиотекам и базам данных: научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, КиберЛенинка – для подбора литературы по темам лекций и рекомендаций участникам.
- Интернет-доступ: стабильный Wi-Fi в аудитории для демонстрации онлайн-ресурсов, QR-кодов на сервисы психологической поддержки, просмотра коротких видеоматериалов.
- Информационная инфраструктура организации: страница/раздел на сайте вуза с описанием программы, контактами психологической службы, ссылками на полезные ресурсы; возможность рассылки уведомлений участникам.
- Библиотека: наличие в фонде базовых изданий по психологии стресса, саморегуляции и выгоранию; возможность временного резервирования книг для акции «Книговорот».

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

- Интерактивные средства: интерактивная доска/панель для визуализации схем, совместной работы с группами.
- Цифровые инструменты оценки: Яндекс Формы для сбора стартовой и итоговой обратной связи, экспресс-опросников; таблицы для учёта результатов и динамики.
- Мобильные приложения и цифровые памятки: QR-коды на памятки и ресурсы психологической службы; возможность отправки участникам PDF-версий карточек самопомощи и планов восстановления.
- Инструменты коммуникации: чат/канал в мессенджере (MAX, VK) для оперативной связи с участниками, напоминаний, публикации дополнительных материалов.

11. Сведения о практической апробации программы

Программа реализуется в формате ежегодного мероприятия, приуроченного к празднованию Дня психолога, начиная с 2020 года. В каждом цикле программы стабильно принимают участие 80–100 студентов, что подтверждает востребованность и воспроизводимость формата в условиях вуза.

В ходе апробации подтверждена эффективность сочетания лекционных, тренинговых и арт-терапевтических модулей: участники осваивают техники саморегуляции, учатся распознавать признаки стресса и выгорания, знакомятся с ресурсами психологической службы. Стабильный охват и регулярность

проведения позволяют отслеживать динамику навыков и адаптировать содержание под актуальные запросы студенческой аудитории.

Список литературы

1. Бек, А.Т. Когнитивная терапия депрессии / А.Т.Бек. — Санкт-Петербург : Питер, 2003. — 304 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. — Москва : ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 336 с.
4. Гремлинг, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 240 с.
5. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 288 с.
6. Копытин, А.И. Основы арт-терапии / А.И. Копытин. — Санкт-Петербург : Речь, 2017. — 480 с.
7. Киселёва, М.В. Арт-терапия в работе с детьми / М.В. Киселёва. — Санкт-Петербург : Речь, 2014. — 160 с.
8. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. — Ленинград : Медицина, 1970. — С.178–209.
9. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. — Москва : Смысл, 2006. — 63 с.
10. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. — Москва : МарТ, 2005. — 272с.
11. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Москва : Прогресс, 1982. — 124 с.
12. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — С.88–103.
13. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. — Санкт-Петербург : Питер, 2006. — 256 с.
14. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. — Санкт-Петербург : Речь, 2002. — 352 с.