

Номинация:

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

Название программы:

«Неделя психологии «Включай ресурс»: комплексная программа, направленная на поддержку психологического благополучия студентов»

Тороков Александр Эдуардович, «Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)», руководитель Центра психологической поддержки обучающихся и работников,

Пилипенко Анастасия Евгеньевна, «Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)», ведущий психолог Центра психологической поддержки обучающихся и работников

Устюжанина Лариса Константиновна, «Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)», психолог 1 категории Центра психологической поддержки обучающихся и работников

Миронова Мария Андреевна, «Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)», психолог Центра психологической поддержки обучающихся и работников

Рябов Захар Владимирович, «Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)», психолог Центра психологической поддержки обучающихся и работников

1. Обоснование практической актуальности

Психологическое благополучие обучающихся является значимым условием успешного освоения образовательных программ высшего образования, профессионального становления и личностного развития. В Национальном стандарте поддержки социально-психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования оно рассматривается во взаимосвязи с психологической безопасностью, балансом академических требований и эмоционального комфорта, социально-эмоциональными ресурсами, профессиональным становлением и личностным ростом [14, с. 9–10]. Современные исследования также подчеркивают необходимость системной поддержки психологического благополучия студентов непосредственно в университетской среде [17, с. 58–67].

Период обучения в вузе предполагает одновременное решение ряда образовательных, профессиональных и личностных задач. Обучающимся необходимо адаптироваться к требованиям высшего образования, самостоятельно организовывать учебную деятельность, принимать возрастающую ответственность за собственные решения и постепенно определять профессиональную траекторию. Процессы профессионализации и социализации молодежи протекают в условиях высокой изменчивости социальной и профессиональной среды, что повышает требования к способности самостоятельно организовывать деятельность и адаптироваться к изменениям [19, с. 19–27].

Значимое место среди факторов психологического благополучия занимают межличностные отношения и социальное функционирование. Студенческий период связан с изменением привычной системы социальных связей, формированием новых отношений, поиском своего места в академическом сообществе и необходимостью сочетать потребность в автономии с потребностью в принятии и поддержке. Эмоционально значимые события и характер их субъективного восприятия связаны с базисными представлениями личности и приобретают особую значимость в периоды жизненных изменений [13, с. 3–17]. Значение способов совладания и различных социальных и личностных факторов для субъективного благополучия также подтверждается современными отечественными исследованиями [7, с. 47–83].

К индивидуально-психологическим факторам, способным снижать субъективное благополучие обучающихся, относятся эмоциональное напряжение, тревожные переживания, трудности саморегуляции, недостаточно эффективные стратегии совладания, выраженная самокритика, сложности самоорганизации и переживание неопределенности. Современный отечественный и зарубежный опыт поддержки студентов показывает необходимость сочетания мер, направленных на психологическое просвещение, развитие навыков саморегуляции и совладания, укрепление

социальной поддержки и повышение доступности профессиональной психологической помощи [17, с. 58–67].

Таким образом, профилактическая работа в вузе не должна ограничиваться реагированием на уже сформировавшееся выраженное неблагополучие. Значимой задачей становится создание условий, в которых обучающийся может заранее повышать психологическую грамотность, учиться распознавать собственное состояние, осваивать конструктивные способы поведения, актуализировать личностные и социальные ресурсы и понимать границы самостоятельной помощи. Данный подход соответствует современной модели поддержки социально-психологического благополучия в образовательной организации высшего образования, предусматривающей комплексность, практическую направленность, доступность и вариативность форм поддержки [14, с. 13–15].

Особого внимания требует обеспечение доступности профилактических мероприятий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Их психологическое благополучие может зависеть не только от общих для студенчества факторов, но и от дополнительных условий социальной адаптации и субъективного восприятия собственных возможностей. Среди значимых направлений психологической работы со студентами с ОВЗ выделяются развитие проблемно-ориентированного совладания, позитивное переосмысление трудных ситуаций и осознание сфер, остающихся подконтрольными личности [1, с. 324–334]. Национальный стандарт также предусматривает необходимость учета особенностей отдельных категорий студентов и обеспечения равного доступа к инструментам поддержки [14, с. 13, 17–18].

Выбор Недели психологии в качестве организационной формы программы обусловлен возможностью объединить в ограниченный временной период различные виды психологической профилактики и просвещения. Методические рекомендации рассматривают Неделю психологии как совокупность мероприятий, объединенных общей темой и включающих центральные и сквозные активности; к приоритетным направлениям относятся информирование о психологической помощи, развитие способов совладания со стрессом и навыков эмоциональной саморегуляции [15, с. 6–7]. Использование разнообразных форм работы позволяет учитывать различия в интересах и готовности участников, а информационное сопровождение способствует расширению охвата и вовлеченности [15, с. 11–19].

Программа «Включай ресурс» реализует эту организационную возможность через сочетание взаимосвязанных форм: цикла просветительских вебинаров, трансформационной психологической игры, психологического киноклуба, дистанционного онлайн-марафона, подкаста, самостоятельных рефлексивных заданий, рабочей тетради и социально-коммуникативного интерактива. Сочетание синхронных и асинхронных, очных и дистанционных, групповых и индивидуальных форм позволяет обучающемуся самостоятельно выбирать приемлемую глубину включения. Такой принцип соответствует требованию доступности и вариативности,

согласно которому студентам должны предоставляться различные формы поддержки с возможностью выбора в соответствии с потребностями и предпочтениями [14, с. 13–14].

Практическая актуальность программы определяется, таким образом, совокупностью факторов: значением психологического благополучия для профессионального и личностного развития обучающегося; наличием академических, социальных и индивидуально-психологических нагрузок студенческого периода; необходимостью развития навыков саморегуляции и конструктивного совладания; значением социальной поддержки; необходимостью повышения доступности профессиональной помощи и создания вариативных профилактических форм. Программа ориентирована не на кратковременное устранение отдельных негативных состояний, а на создание условий для поддержания психологического благополучия и освоения обучающимися способов, которые могут использоваться ими в дальнейшем.

Опыт проведения Недели психологии в СПбГЭТУ «ЛЭТИ» в 2024 году дополнительно подтверждает организационную реализуемость сочетания онлайн-марафона, вебинаров, просветительских материалов, самостоятельных практик, подкастов, интерактива «Ларец радости», информации о психологической помощи и итоговой обратной связи. В настоящей программе указанные формы получают единое научно-методическое основание и объединяются общей концепцией психологического благополучия.

2. Описание участников программы

Основной целевой группой программы являются обучающиеся СПбГЭТУ «ЛЭТИ» по образовательным программам высшего образования, принимающие участие в мероприятиях Недели психологии на добровольной основе.

Программа имеет преимущественно первично-профилактическую направленность и предназначена для широкой студенческой аудитории, а не только для обучающихся с уже выраженными психологическими трудностями. Такой подход соответствует современному пониманию университетской системы поддержки психологического благополучия, распространяющейся на всех обучающихся и предполагающей создание доступных условий поддержки в образовательной среде [14, с. 8–9].

Специфика целевой группы связана с особенностями периода профессионального и личностного становления. Обучение в вузе предполагает увеличение самостоятельности, необходимость планировать собственную деятельность, осваивать профессиональную роль, принимать решения относительно дальнейшей траектории и адаптироваться к изменяющимся социальным условиям [19, с. 19–27]. Значимой частью студенческого опыта является также перестройка системы межличностных отношений и проживание эмоционально значимых событий, способных затрагивать базисные представления личности о себе и окружающем мире [13, с. 3–17].

В связи с этим в рамках программы учитывается возможное наличие у участников таких трудностей, как эмоциональное напряжение, тревожные переживания, прокрастинация, чрезмерная самокритика, сложности самоорганизации, переживание неопределенности, трудности межличностного взаимодействия и недостаточность социальной поддержки. Указанные особенности не рассматриваются в качестве диагностических характеристик участников. Они выступают возможными мишенями просветительской и профилактической работы. Необходимость комплексного подхода к поддержке психологического благополучия студентов, включающего работу с индивидуальными и средовыми факторами, отражена в современных исследованиях университетской психологической поддержки [17, с. 58–67].

Участники программы могут существенно различаться по характеру актуальных психологических запросов, опыту взаимодействия с психологической службой и степени готовности к рефлексивной или групповой работе. В связи с этим программа предусматривает различные уровни вовлеченности. Обучающийся может ограничиться знакомством с просветительскими публикациями или подкастом, принять участие в одном вебинаре либо включиться в более продолжительные формы: онлайн-марафон, психологическую игру или киноклуб. Сочетание различных форматов соответствует принципу доступности и вариативности, предусматривающему возможность выбора наиболее подходящего вида поддержки [14, с. 13–14].

Отдельное внимание в программе уделяется обучающимся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Национальный стандарт предусматривает необходимость учета особенностей различных категорий студентов при организации системы поддержки [14, с. 17–18]. Исследования психологического благополучия студентов с ОВЗ указывают на значение развития конструктивных способов совладания, позитивной когнитивной переоценки и осознания доступных личности сфер влияния [1, с. 324–334].

В связи с этим для повышения доступности предусмотрены дистанционные и асинхронные формы участия, прежде всего онлайн-марафон «Путешествие в сказку», возможность использования электронной рабочей тетради и информационно-психологических материалов в индивидуальном темпе. При этом студенты с ОВЗ не выделяются в изолированную группу: основные мероприятия программы открыты для общей студенческой аудитории, а адаптивные решения направлены на расширение возможностей включения.

3. Описание цели и задач программы

Целевая направленность программы определяется пониманием психологического благополучия как результата взаимодействия индивидуальных ресурсов обучающегося и условий образовательной среды. Национальный стандарт поддержки социально-психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования ориентирует систему поддержки на создание условий для профессионального становления и личностного развития студентов, обеспечение доступности и вариативности форм поддержки, а также использование доказательных и практически ориентированных инструментов [14, с. 10–15]. Тематическая направленность программы также соответствует рекомендациям по проведению Недели психологии, предусматривающим актуализацию доступности психологической помощи, развитие способов совладания со стрессом и навыков эмоциональной саморегуляции [15, с. 23–24].

Цель программы: создание условий для поддержания психологического благополучия обучающихся СПбГЭТУ «ЛЭТИ» посредством повышения психологической грамотности, развития навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного совладания с трудными ситуациями, актуализации личностных и социальных ресурсов, а также повышения готовности своевременно обращаться за профессиональной психологической помощью.

Задачи программы:

1. Повысить психологическую грамотность обучающихся в вопросах психологического благополучия, эмоциональных состояний, стресса, прокрастинации и способов психологической самопомощи.

2. Способствовать развитию способности распознавать признаки собственного эмоционального напряжения и расширению репертуара доступных способов эмоциональной саморегуляции.
3. Развивать способность анализировать трудные и неопределённые ситуации, рассматривать альтернативные способы реагирования и выбирать конструктивные варианты поведения.
4. Создать условия для осознания обучающимися собственных личностных и социальных ресурсов, привычных способов реагирования, жизненных ориентиров и возможных направлений дальнейшего развития.
5. Способствовать осмыслению значения социальной поддержки, позитивных отношений, эмпатии и психологических границ как ресурсов психологического благополучия.
6. Повысить информированность обучающихся о границах самостоятельной психологической помощи, деятельности психологической службы и маршрутах получения психологической и медицинской помощи.
7. Обеспечить доступность и вариативность психологической профилактики посредством сочетания очных и дистанционных, синхронных и асинхронных, массовых, групповых и индивидуальных форм участия, в том числе с учётом потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа Недели психологии «Включай ресурс» разработана на основе современных представлений о психологическом благополучии личности, психологической профилактике, эмоциональной саморегуляции, ресурсах совладающего поведения и психологической безопасности образовательной среды.

Выбор научных и методологических оснований обусловлен профилактической направленностью программы. Ее содержание ориентировано не на лечение психологических или психических расстройств, а на повышение психологической грамотности обучающихся, развитие способности замечать и регулировать собственное состояние, расширение способов поведения в трудных ситуациях, актуализацию личностных и социальных ресурсов и повышение готовности своевременно обращаться за профессиональной помощью.

Методические рекомендации по проведению Недели психологии определяют данный формат как совокупность мероприятий психологической направленности, объединенных общей темой или идеей. В рамках Недели психологии выделяются центральные мероприятия, задающие смысловую направленность отдельных дней, и сквозные мероприятия, обеспечивающие единство всей программы. Среди рекомендуемых тематических направлений называются информирование о психологической помощи, развитие навыков

совладания со стрессом и овладение навыками эмоциональной саморегуляции [15, с. 6–8].

4.1. Научно-теоретические основания программы

Центральным научным понятием программы является **психологическое благополучие личности**.

В качестве основного теоретического основания используется многомерная модель психологического благополучия К. Рифф. В данной модели психологическое благополучие связывается с позитивным функционированием личности и включает шесть взаимосвязанных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с другими людьми, автономию, управление средой, наличие жизненных целей и личностный рост [35, с. 99–104]. Именно такая трактовка позволяет не сводить психологическое благополучие исключительно к эмоциональному комфорту или отсутствию негативных переживаний.

Различные компоненты программы соотносятся с отдельными сторонами психологического благополучия: осмысление отношения к себе – с самопринятием; анализ личных решений и ресурсов – с автономией; развитие способов саморегуляции и конструктивного совладания – со способностью справляться с требованиями среды; психологический киноклуб и «Ларец радости» – с позитивными отношениями; рефлексия ресурсов и освоение новых способов поведения – с личностным развитием; итоговое планирование действий – с целенаправленностью и жизненными ориентирами.

Таким образом, психологическое благополучие рассматривается в программе как **многокомпонентный и динамический феномен**, поддержание которого связано с отношением человека к себе, способностью действовать в изменяющихся обстоятельствах, качеством межличностных отношений, наличием жизненных ориентиров и возможностями личностного развития [35, с. 99–104].

Дополнительным научным основанием программы выступают положения позитивной психологии М. Селигмана, ориентированные на изучение не только психологических трудностей и дефицитов, но и условий, ресурсов и личностных характеристик, способствующих благополучию и более полноценному функционированию человека [24, с. 78–85]. Именно ресурсная направленность является значимой для профилактического характера настоящей программы.

Данный принцип реализуется посредством «Карты психологического благополучия», «Карты личных ресурсов», онлайн-марафона «Путешествие в сказку», практики благодарности «Ларец радости», анализа социальной поддержки, поиска альтернативных способов поведения и планирования конкретных последующих действий.

При этом программа не предполагает необходимости постоянного позитивного эмоционального состояния и не рассматривает отрицательные эмоции как свидетельство неблагополучия. Основное внимание направляется на осознание собственных переживаний, поиск доступных ресурсов и расширение способов взаимодействия с возникающими трудностями.

Для рефлексивно-смысловых компонентов программы значимы представления о личности как субъекте изменений. В работах под редакцией Н. В. Гришиной личность рассматривается в контексте происходящих с ней и инициируемых ею изменений, а особое значение приобретают вопросы идентичности, осмысления жизненного опыта и отношения человека к изменяющимся обстоятельствам [20, с. 214–219].

Данное научное основание наиболее отчетливо реализуется в психологическом киноклубе, онлайн-марафоне «Путешествие в сказку», работе с жизненными ориентирами и ресурсами, а также в итоговой рефлексии участника.

В рамках программы личностное изменение не рассматривается как обязательный результат пятидневного воздействия. Задачей является создание условий для **осмысления собственного опыта, обнаружения дополнительных ресурсов и расширения доступных вариантов действия.**

При разработке практических мероприятий используются отдельные положения когнитивно-поведенческого подхода, прежде всего представления о взаимосвязи ситуации, ее интерпретации, эмоциональной реакции и последующего поведения. В когнитивно-поведенческом подходе значимое место занимают выявление автоматических мыслей, анализ их содержания, формирование более адаптивных способов интерпретации ситуации и переход к изменениям поведения [2, с. 201–213]. Данное основание присутствовало и в первоначальной методической разработке программы.

Элементы когнитивно-поведенческого подхода реализуются в:

1. В трансформационной игре «Тревоги»;
2. Вебинаре о прокрастинации, перфекционизме и самокритике;
3. Анализе связи ситуации, мысли, эмоции и поведения;
4. Работе с автоматическими интерпретациями;
5. Анализе цикла избегания;
6. Декомпозиции сложных задач;
7. Формулировании конкретного поведенческого шага.

Программа при этом **не является программой когнитивно-поведенческой терапии.** Отдельные инструменты подхода используются в просветительских и профилактических целях и адаптируются к условиям групповой и самостоятельной работы со студенческой аудиторией.

Психологическое благополучие рассматривается в программе не только через индивидуальные характеристики, но и через качество взаимоотношений человека с окружающими. Позитивные отношения с другими являются самостоятельным компонентом многомерной модели психологического благополучия К. Рифф [35, с. 99–104].

Данное положение реализуется через психологический киноклуб, интерактив «Ларец радости», составление карты социальной поддержки, групповую рефлекссию, обсуждение возможностей обращения за помощью и информационное сопровождение программы.

Дополнительным основанием интерактива «Ларец радости» являются исследования благодарности. В экспериментальной работе R. A. Emmons и M.

Е. McCullough показана связь систематической направленности внимания на поводы для благодарности с отдельными показателями субъективного благополучия и эмоционального опыта [30, с. 377–389]. Исследования S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon и D. Schkade также рассматривают целенаправленную активность человека как один из компонентов модели устойчивого субъективного благополучия [33, с. 111–131].

В настоящей программе данные исследования являются основанием для использования **краткой практики направленного внимания к позитивно значимым отношениям и выражения благодарности**, но не используются для утверждения о гарантированном повышении психологического благополучия участников вследствие единичного интерактива.

Значимым основанием организации программы выступает принцип психологической безопасности. Методические рекомендации связывают психологически безопасную образовательную среду с психологической защищенностью ее участников, личностно-доверительным общением, диалогом, сотрудничеством и отказом от психологического насилия [15, с. 5–6]. В тех же рекомендациях деятельность психологической службы связывается с развитием и актуализацией внутренних ресурсов личности, а Неделя психологии рассматривается как одна из форм системной профилактической работы [15, с. 6–8].

Данный принцип реализуется в программе через добровольность участия, возможность отказаться от выполнения отдельных заданий, отсутствие требования публичного самораскрытия, конфиденциальность, безоценочность, отказ от публичной психологической диагностики и наличие маршрута обращения за индивидуальной профессиональной помощью.

4.2. Методологические основания программы

Методологическую основу программы составляет **интегративный профилактический подход**, предполагающий работу с взаимосвязанными компонентами психологического благополучия: психологическими знаниями, эмоциональным состоянием, способами интерпретации происходящего, поведением, личностными ресурсами и социальными отношениями.

Интегративность в данном случае не означает механического объединения различных психологических школ. Она заключается в использовании методов, соответствующих конкретным задачам профилактической программы.

Принцип системности

Мероприятия объединены общей тематикой психологического благополучия и выстроены в последовательности:

понимание → осознание → освоение → апробация → интеграция.

Построение Недели как системы центральных и сквозных мероприятий, связанных общей смысловой направленностью, соответствует методическим рекомендациям по организации Недели психологии [15, с. 6–8].

Принцип субъектности

Обучающийся рассматривается как активный субъект психологической профилактики. Он самостоятельно определяет степень включенности в

программу, выбирает приемлемую глубину рефлексии и самораскрытия, оценивает применимость предлагаемых способов и формулирует собственные дальнейшие действия.

Данный принцип соотносится с пониманием личности как субъекта происходящих и инициируемых изменений [20, с. 214–219].

Принцип практической направленности

Получение психологической информации в программе сопровождается ее переводом в практическое действие. Так, в игре «Тревоги» участник формулирует действие на ближайшие 24–72 часа; в вебинаре по прокрастинации – минимальный следующий шаг; в онлайн-марафоне – проводит безопасный поведенческий эксперимент; в итоговом вебинаре – составляет индивидуальную карту ресурсов.

Использование психологических игр в рамках Недели психологии также рассматривается как возможность получения нового опыта и его последующего применения вне игровой ситуации [15, с. 6–7].

Принцип вариативности и доступности

Программа включает очные и дистанционные, синхронные и асинхронные, массовые, групповые и индивидуальные формы работы. Использование разнообразных форм мероприятий позволяет учитывать индивидуальные интересы и особенности участников [15, с. 15–16].

Возможность дистанционного и самостоятельного участия дополнительно способствует доступности программы для студентов, которым затруднено посещение отдельных очных мероприятий.

Принцип психологической безопасности и этической корректности

При реализации программы разграничиваются психологическая профилактика, психологическое консультирование и медицинская помощь. Рефлексивные задания не используются для постановки диагнозов, а участие не предполагает обязательного раскрытия личного опыта.

Создание условий психологической защищенности, диалогичности взаимодействия и отказа от психологического насилия соответствует требованиям к психологически безопасной образовательной среде [15, с. 5–6].

4.3. Методические основания и инструментарий программы

Методический инструментарий определяется целью и задачами программы и включает следующие группы методов:

Просветительские методы – тематические вебинары, подкаст, информационные публикации, материалы рабочей тетради, информирование о маршрутах получения профессиональной помощи. Неделя психологии рассматривается как форма расширения психологических знаний участников и повышения их информированности о возможностях получения помощи [15, с. 8–9];

Рефлексивные методы – направленные вопросы, письменная саморефлексия, субъективное шкалирование, карты ресурсов, анализ собственных стратегий поведения, итоговая рефлексия;

Когнитивно-поведенческие инструменты – разделение ситуации и ее интерпретации, анализ автоматических мыслей, поиск альтернативных

объяснений, анализ цикла избегания, декомпозиция деятельности и планирование конкретного действия [2, с. 201–213];

Метафорические и символические методы – использование метафорических ассоциативных карт, сказочных и художественных образов для облегчения рефлексии, моделирования различных вариантов поведения и символического представления ресурсов. В программе данные материалы выполняют рефлексивную, а не психодиагностическую функцию;

Методы групповой фасилитации – групповая дискуссия, анализ ситуационных кейсов, обмен опытом, направленная рефлексия и безоценочная обратная связь;

Методы психологического анализа художественного материала – фиксация эмоционального отклика, обсуждение поведения и отношений персонажей, рассмотрение нескольких точек зрения и переход к универсальным вопросам идентичности, жизненных изменений, границ и социальной поддержки;

Методы самонаблюдения – распознавание индивидуальных эмоциональных, когнитивных, поведенческих и телесных признаков напряжения без их медицинской или символической интерпретации;

Поведенческое моделирование и экспериментирование – рассмотрение нескольких вариантов решения ситуации, выбор альтернативного поведения, его апробация и последующий анализ полученного опыта;

Ресурсно- и социально ориентированные практики – определение внутренних и внешних ресурсов, карты социальной поддержки, письменное выражение благодарности и поддержки. Использование практики благодарности опирается на исследования ее связи с субъективным эмоциональным опытом [30, с. 377–389; 33, с. 111–131];

Методы обратной связи – краткие анкеты после мероприятий, итоговое анкетирование участников и анализ количественных показателей реализации программы. Получение обратной связи рассматривается в методических рекомендациях как способ определения удовлетворенности участников и направлений дальнейшего совершенствования Недели психологии [15, с. 19–23].

5. Сроки и этапы реализации программы

Программа «Включай ресурс» реализуется в рамках Недели психологии в СПбГЭТУ «ЛЭТИ». **Основной этап программы проводится с 23 по 27 ноября 2026 года.**

Общий нормируемый объем программы составляет **28 академических часов**, из них **23 академических часа** приходятся на синхронные групповые мероприятия и **5 академических часов** – на структурированную самостоятельную дистанционную работу участников.

Подготовительный этап направлен на создание организационных, информационных и методических условий реализации программы. На данном этапе уточняется календарный план, распределяются функции специалистов,

готовятся помещения и техническое оборудование, цифровые площадки, раздаточные материалы, рабочая тетрадь участника и формы обратной связи. Проводится предварительное информирование обучающихся о целях, содержании и форматах Недели психологии.

Основной этап представляет собой пятидневную реализацию комплекса взаимосвязанных мероприятий. Содержание дней выстроено в логике последовательного обращения к различным компонентам психологического благополучия: пониманию собственного состояния, саморегуляции, профессиональной помощи, особенностям совладающего поведения, межличностным отношениям и личностным ресурсам.

В нормируемый объем основного этапа входят:

- цикл из пяти вебинаров – **10 академических часов**;
- психологический киноклуб, включающий две встречи – **9 академических часов**;
- трансформационная психологическая игра «Тревоги» – **4 академических часа**;
- онлайн-марафон «Путешествие в сказку» – **5 академических часов**.

Итого – 28 академических часов.

Интерактив «Ларец радости», подкаст «Феномен прокрастинации», информационно-психологические публикации, рубрика «Письмо психологу», самостоятельное использование рабочей тетради и заполнение анкет обратной связи осуществляются в свободном режиме и **не включаются в общий нормируемый объем программы**.

Заключительный этап направлен на анализ реализации программы. Оцениваются количественные показатели участия в мероприятиях, результаты анкет обратной связи и динамика обращений обучающихся в Центр психологической поддержки. Полученные данные используются для определения востребованности отдельных мероприятий, содержательной и организационной доработки программы и планирования последующей профилактической работы.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты сформулированы с учётом профилактического характера и ограниченной продолжительности программы. Проведение Недели психологии в течение пяти дней позволяет оценивать прежде всего непосредственные образовательные, рефлексивные и поведенческие результаты, но не даёт достаточных оснований рассматривать устойчивые изменения личностных характеристик, выраженности психологического благополучия или клинической симптоматики как обязательный результат участия.

Такой подход соответствует принципу доказательности и практико-ориентированной эффективности, предполагающему регулярную оценку используемых инструментов и осторожность при внедрении новых профилактических форм [14, с. 14–15].

На уровне участников программы ожидаются следующие результаты:

1. Повышение психологической грамотности.

Расширение представлений о содержании психологического благополучия, факторах, способствующих его поддержанию, природе эмоционального напряжения и стресса, механизмах прокрастинации и возможностях психологической самопомощи.

2. Расширение возможностей эмоциональной саморегуляции.

Повышение способности замечать индивидуальные эмоциональные, когнитивные, поведенческие и телесные признаки нарастающего напряжения; знакомство с несколькими способами регулирования актуального эмоционального состояния.

3. Расширение репертуара конструктивного совладания.

Получение опыта анализа трудной ситуации, отделения фактических обстоятельств от их интерпретации, рассмотрения нескольких способов реагирования и формулирования конкретного действия, направленного на изменение подконтрольной части ситуации.

4. Повышение осознанности личностных и социальных ресурсов.

Актуализация представлений о собственных сильных сторонах, способах восстановления, привычных стратегиях поведения, источниках поддержки, жизненных ориентирах и ресурсах, которые могут быть использованы при возникновении трудностей.

5. Осмысление значения отношений и социальной поддержки.

Расширение представлений о роли позитивных отношений, поддержки, эмпатии и личных границ в психологическом благополучии; получение опыта безопасного группового взаимодействия, выражения поддержки и рассмотрения межличностных ситуаций с различных позиций.

6. Повышение информированности о профессиональной помощи.

Формирование более чёткого понимания границ самопомощи, различий между психологической и медицинской помощью, ситуаций, в которых целесообразно обращение к специалисту, а также порядка получения психологической помощи в СПбГЭТУ «ЛЭТИ». Значение информированности участников о содержании и способах получения психологической помощи отдельно выделяется в качестве критерия эффективности Недели психологии [15, с. 19–20].

7. Получение опыта вариативного и доступного участия в психологической профилактике.

Возможность выбора обучающимися наиболее приемлемого формата и глубины включения в соответствии с актуальными потребностями, интересами и индивидуальными возможностями. Данный результат соответствует принципу доступности и вариативности, предполагающему предоставление студентам различных форм поддержки с возможностью самостоятельного выбора [14, с. 13–14].

Организационными результатами программы являются:

1. Реализация запланированного комплекса взаимосвязанных профилактических и просветительских мероприятий;
2. Обеспечение сочетания очных и дистанционных форм участия;

3. Получение количественной и качественной обратной связи от участников;
4. Определение наиболее востребованных форматов и тематических направлений;
5. Получение данных для содержательной и организационной доработки последующих программ Недели психологии;
6. Формирование комплекта методических материалов, пригодных для повторного использования и дальнейшего совершенствования.

Получение и анализ обратной связи соответствует рекомендациям по оценке Недели психологии, согласно которым отзывы участников позволяют определить степень удовлетворённости проведёнными мероприятиями и выделить направления последующей работы [15, с. 22–23].

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Оценка результатов программы осуществляется преимущественно на основании анкет обратной связи участников и количественных показателей реализации мероприятий и обращений в Центр психологической поддержки обучающихся и работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ».

Такой подход соответствует рекомендациям по проведению Недели психологии, предусматривающим анализ удовлетворенности участников, полученной обратной связи и информированности обучающихся о содержании и способах получения психологической помощи [15, с. 19–23]. Оценка также соотносится с принципом регулярного анализа эффективности используемых форм психологической поддержки [14, с. 14–15].

Основными критериями оценки являются:

Критерии	Показатели	Источник данных
Востребованность программы	количество участников мероприятий; количество регистраций; посещаемость; просмотры и охват онлайн-материалов	регистрационные данные, статистика цифровых площадок
Субъективная полезность мероприятий	оценки полезности, понятности, актуальности и применимости полученной информации	анкеты обратной связи
Достижение непосредственных результатов	указание участниками полученных знаний, освоенных способов саморегуляции, обнаруженных ресурсов и конкретных действий, которые они готовы использовать после участия	закрытые и открытые вопросы анкет обратной связи
Информированность о психологической помощи	понимание участниками того, куда и каким способом можно обратиться за психологической помощью в университете	итоговая анкета
Обращение за профессиональной помощью	количество обращений и записей в Центр психологической поддержки в период проведения НП и после ее завершения	внутренняя статистика Центра психологической поддержки

Общая оценка программы	наиболее востребованные мероприятия, предложения участников, темы и форматы, представляющие интерес для дальнейшей работы	итоговая анкета обратной связи
-------------------------------	---	--------------------------------

При анализе количественных данных об обращениях в психологическую службу целесообразно сопоставлять показатели **до проведения Недели психологии, в период ее реализации и после завершения программы.** Увеличение количества обращений может рассматриваться как **косвенный показатель повышения информированности о деятельности психологической службы и снижения барьера обращения за помощью,** однако само по себе не используется как доказательство изменения психологического благополучия обучающихся.

Результаты анкетирования и статистические данные анализируются в обобщенном виде и используются для оценки востребованности программы, определения наиболее полезных форматов и совершенствования последующих мероприятий Недели психологии.

8. Тематический план программы

№	День	Мероприятие	Описание	Форма	Время	Ожидаемый результат
1	ПОНЕДЕЛЬНИК	Вебинар «Психологическое благополучие студента: из чего оно складывается и как его поддерживать»	Понятие и компоненты психологического благополучия; факторы благополучия в студенческой жизни; личностные и социальные ресурсы; практика «Моя карта психологического благополучия»	онлайн, групповая	90 мин.	Расширение представлений о психологическом благополучии; определение собственных ресурсов и актуальной зоны внимания
2	ПОНЕДЕЛЬНИК	Онлайн-марафон «Путешествие в сказку». День 1 «Точка отправления: мой герой и мои ресурсы»	Формулирование индивидуально го запроса; определение ресурсов и зон внимания; использование персонажа как метафорического образа	дистанционная самостоятельная работа	60 мин.	Формулирование индивидуальной цели и первоначальной карты ресурсов
3	ВТОРНИК	Вебинар «Когда эмоций слишком много: навыки саморегуляции в условиях учебного стресса»	Функции эмоций; стрессовая реакция; телесные, эмоциональные, когнитивные и поведенческие признаки напряжения; способы саморегуляции	онлайн, групповая	90 мин.	Распознавание индивидуальных признаков напряжения и расширение репертуара способов саморегуляции

4	ВТОРНИК	Психологический киноклуб. Встреча 1 «Сентиментальная ценность»	Семейный опыт, близость и дистанция, потребность в признании, психологические границы, влияние прошлого на настоящее	очная, групповая	4,5 часа.	Осмысление значения отношений, психологических границ и социальной поддержки
5	ВТОРНИК	Онлайн-марафон. День 2 «Пять героев – пять решений»	Рассмотрение одной проблемной ситуации с разных позиций; моделирование альтернативных способов реагирования	дистанционная самостоятельная работа	60 мин.	Расширение репертуара возможных способов поведения
6	СРЕДА	Вебинар приглашённого врача-психиатра «Когда самопомощи недостаточно: как распознать психологическое неблагополучие и вовремя обратиться за помощью»	Признаки психологического неблагополучия; границы самопомощи; различия психологической и медицинской помощи; функции психолога, врача-психотерапевта и врача-психиатра; алгоритм обращения за помощью	онлайн, групповая	120 мин.	Повышение информированности о признаках неблагополучия и маршрутах получения профессиональной помощи
7	СРЕДА	Психологический киноклуб. Встреча 2 «Всё ещё Элис»	Идентичность, изменение привычных возможностей, переживание утраты, автономия, достоинство, семейная и социальная поддержка	очная, групповая	4,5 часа.	Рефлексия вопросов идентичности, жизненных изменений и значения поддержки

8	СРЕДА	Онлайн-марафон. День 3 «Мои привычные стратегии»	Анализ повторяющихся способов реагирования в ситуациях неопределённости, ошибки, конфликта, необходимости просить о помощи; оценка функциональности привычных стратегий	дистанционная самостоятельная работа	60 мин.	Осознание привычных способов реагирования и определение альтернативной стратегии
9	ЧЕТВЕРГ	Вебинар «Прокрастинация, перфекционизм и самокритика: почему мы мешаем себе действовать»	Механизмы прокрастинации; эмоциональное избегание; страх ошибки; перфекционизм; самокритика; декомпозиция задачи и минимальный следующий шаг	онлайн, групповая	90 мин.	Понимание собственного цикла прокрастинации и определение конкретного способа изменения поведения
10	ЧЕТВЕРГ	Трансформационная психологическая игра «Тревоги»	Работа по маршруту «Состояние → Триггер → Мысль → Тело → Альтернатива → Действие»; анализ тревожащей ситуации; поиск альтернативного поведения; действие на ближайшие 24–72 часа	очная, групповая	3–3,5 часа.	Повышение осознанности собственных реакций; расширение поведенческих альтернатив; формулирование конкретного действия

1 1	ЧЕТВЕРГ	Онлайн-марафон. День 4 «Попробовать по-другому»	Выбор альтернативной стратегии и проведение безопасного поведенческого эксперимента; сопоставление ожиданий и фактического результата	дистанционная самостоятельная работа	60 мин.	Получение опыта использования нового способа поведения
1 2	ПЯТНИЦА	Вебинар «Личные ресурсы и психологическая устойчивость: как восстанавливать себя и сохранять опору в период перемен»	Внутренние и внешние ресурсы; признаки истощения; способы восстановления ; социальная поддержка; индивидуальная карта ресурсов	онлайн, групповая	90 мин.	Осознание собственных ресурсов и формирование индивидуального плана поддержки
1 3	ПЯТНИЦА	Онлайн-марафон. День 5 «Две версии моей истории»	Интеграция опыта пяти дней; сопоставление привычной и альтернативной стратегии; жизненные ориентиры; действие на ближайшие 72 часа	дистанционная самостоятельная работа	60 мин.	Интеграция полученного опыта и формулирование конкретного дальнейшего действия

Сквозные мероприятия программы:

Мероприятие	Период	Содержание и назначение
Интерактив «Ларец радости»	23–27 ноября	Письменное выражение благодарности и поддержки; актуализация социального ресурса
Рабочая тетрадь «Включай ресурс»	23–27 ноября	Самостоятельная рефлексивная работа и интеграция содержания мероприятий
Информационно-психологическое сопровождение	23–27 ноября	Просветительские публикации, анонсы, ежедневные мини-практики, информирование о психологической помощи

«Письмо психологу»	23–27 ноября	Возможность анонимно задать вопрос специалисту
Подкаст «Феномен прокрастинации»	26 ноября	Дополнительное просветительское сопровождение темы прокрастинации
Анкетирование участников	в период проведения и по завершении программы	Получение обратной связи о полезности, доступности и востребованности мероприятий
Итоговый информационный материал	после завершения НП	Подведение итогов и информирование о дальнейшей работе Центра

9 .Содержание программы

Содержание программы «Включай ресурс» представляет собой систему взаимосвязанных просветительских, практико-ориентированных, рефлексивных и информационных мероприятий, объединённых тематикой психологического благополучия обучающихся.

Программа реализуется в течение пяти дней и строится по принципу постепенного перехода от **понимания психологического благополучия и собственного состояния к освоению способов саморегуляции, осмыслению границ самопомощи, расширению поведенческих стратегий и актуализации личностных и социальных ресурсов.**

Организационная модель сочетает центральные мероприятия каждого дня со сквозными формами, доступными обучающимся в течение всей Недели психологии. Такой способ построения соответствует рекомендациям рассматривать Неделю психологии как комплекс мероприятий, объединённых общей смысловой направленностью и включающих центральные и сквозные активности [15, с. 6–8].

9.1. Цикл просветительских вебинаров

Цикл включает пять тематически взаимосвязанных вебинаров. Каждый вебинар сочетает информационный блок, интерактивное взаимодействие с участниками, краткие практические задания и завершающую рефлекссию. Подробное содержание представлено в Приложении 1.

9.1.1. «Психологическое благополучие студента: из чего оно складывается и как его поддерживать»

Форма: онлайн-вебинар.

Продолжительность: 90 минут.

Вебинар открывает Неделю психологии и вводит её центральную тему. Участники знакомятся с понятием психологического благополучия и его основными составляющими: отношением к себе, автономией, способностью справляться с требованиями среды, позитивными отношениями, жизненными целями и личностным развитием [35, с. 99–104].

Обсуждаются факторы студенческой жизни, способные поддерживать или снижать субъективное благополучие: учебная нагрузка, необходимость самостоятельной организации деятельности, неопределённость, качество социальных связей, возможность восстановления и получения поддержки.

Практическая часть включает упражнение **«Моя карта психологического благополучия»**, в ходе которого участник определяет наиболее ресурсные и требующие внимания стороны собственной жизни и формулирует одно реалистичное действие на ближайшее время.

Методы: психологическое просвещение, интерактивный опрос, направленная рефлексия, письменное упражнение.

Методические средства: презентация, электронная форма обратной связи.

9.1.2. «Когда эмоций слишком много: навыки саморегуляции в условиях учебного стресса»

Форма: онлайн-вебинар.

Продолжительность: 90 минут.

Основное содержание посвящено эмоциональным и стрессовым реакциям, индивидуальным признакам нарастающего напряжения и доступным способам саморегуляции.

Участникам предлагается рассмотреть собственную реакцию через четыре взаимосвязанных компонента:

ситуация → мысли → эмоциональные и телесные реакции → поведение.

Практическая часть включает определение собственных ранних признаков напряжения и знакомство с несколькими приёмами саморегуляции. Участнику предлагается не просто выполнить упражнения, а оценить, какие из них подходят ему и в каких ситуациях могут быть использованы.

Методы: психопросвещение, самонаблюдение, анализ ситуаций, элементы когнитивного анализа, практическое освоение способов саморегуляции.

Методические средства: презентация, рабочие листы.

9.1.3. «Когда самопомощи недостаточно: как распознать психологическое неблагополучие и вовремя обратиться за помощью»

Ведущий: приглашённый врач-психиатр.

Форма: онлайн-вебинар.

Продолжительность: 120 минут.

Вебинар направлен на повышение грамотности в вопросах психического здоровья и снижение барьера обращения за профессиональной помощью.

Рассматриваются различия между временной эмоциональной реакцией на трудную ситуацию и устойчивым ухудшением состояния, которое начинает существенно влиять на учебную и повседневную деятельность. Обсуждаются изменения настроения, тревоги, сна, энергии, концентрации внимания и поведения как возможные основания обратить дополнительное внимание на своё состояние.

Отдельный блок посвящён разграничению компетенций **психолога, врача-психотерапевта и врача-психиатра**, особенностям обращения за медицинской помощью и распространённым опасениям студентов.

Практическая часть включает разбор ситуационных примеров и обсуждение вопроса **«Что делать, если я переживаю за состояние другого человека?»**

Просветительская функция Недели психологии и информирование участников о способах получения психологической помощи относятся к рекомендуемым направлениям её реализации [15, с. 8–9].

Вебинар не предусматривает публичной диагностики участников, индивидуального назначения лечения или обсуждения персональных медицинских случаев.

Методы: психопросвещение, анализ кейсов, вопросы и ответы, работа с распространёнными заблуждениями.

9.1.4. «Прокрастинация, перфекционизм и самокритика: почему мы мешаем себе действовать»

Форма: онлайн-вебинар.

Продолжительность: 90 минут.

Вебинар посвящён психологическим механизмам откладывания деятельности. Рассматриваются различия между прокрастинацией, осознанным отдыхом и объективно обусловленным переносом задачи.

Участникам предлагается рассмотреть цикл:

сложная задача → неприятные переживания → избегание → кратковременное облегчение → приближение последствий → усиление напряжения и самокритики.

Обсуждается возможная роль тревоги, страха ошибки, завышенных требований к себе и перфекционистских установок.

Практическая часть включает анализ одной актуальной откладываемой задачи, её декомпозицию и определение **минимального следующего действия**, которое может быть выполнено в течение 5–15 минут.

В работе используются инструменты когнитивно-поведенческого подхода: анализ автоматических интерпретаций, связи эмоций и поведения, декомпозиция деятельности и планирование конкретного действия [2, с. 201–213].

Тема имеет преемственность с ранее разработанным Центром подкастом «Феномен прокрастинации», который представлен среди цифровых материалов психологической службы.

9.1.5. «Личные ресурсы и психологическая устойчивость: как восстанавливаться и сохранять опору в период перемен»

Форма: онлайн-вебинар.

Продолжительность: 90 минут.

Завершающий вебинар выполняет интеграционную функцию. Участникам предлагается осмыслить внутренние и внешние ресурсы, используемые ими в периоды повышенной нагрузки и изменений.

Рассматриваются личностные, социальные, деятельностные, физические и смысловые ресурсы, индивидуальные признаки истощения, способы восстановления и значение своевременного обращения за поддержкой.

В практической части составляется **«Карта личных ресурсов»**: что помогает мне справляться самостоятельно → кто может меня поддержать → что помогает восстанавливаться → по каким признакам я понимаю, что собственных ресурсов становится недостаточно.

9.2. Трансформационная психологическая игра «Тревоги»

Форма: очная групповая.

Количество участников: 6–10 человек.

Продолжительность: 3–3,5 часа с перерывом 15–20 минут.

Цель игры – развитие навыков осознанной саморегуляции посредством анализа тревожащей ситуации и перевода рефлексии в конкретное поведенческое действие. В исходной разработке игра также ориентирована на распознавание триггеров, расширение поведенческого репертуара и планирование действий в пределах 24–72 часов.

Содержание строится по маршруту:

Состояние → Триггер → Мысль → Тело → Альтернатива → Действие.

На этапе «Состояние» участник фиксирует актуальное эмоциональное состояние и при желании выбирает метафорический образ, помогающий его описать.

На этапе «Триггер» конкретизируется ситуация, вызывающая тревогу, и выделяются её подконтрольные и неподконтрольные элементы.

На этапе «Мысль» исследуются автоматические интерпретации ситуации, аргументы в их поддержку и возможные альтернативные формулировки.

На этапе «Тело» участник замечает индивидуальные телесные признаки напряжения без медицинской или символической интерпретации.

На этапе «Альтернатива» формируются дополнительные способы реагирования.

На завершающем этапе «Действие» участник выбирает реалистичный шаг, который может быть предпринят в течение ближайших **24–72 часов**.

Методы: направленная рефлексия, метафорические ассоциативные материалы, когнитивный анализ, телесное самонаблюдение, групповая фасилитация, поведенческое планирование.

Метафорические карты в программе выполняют исключительно **рефлексивную функцию и не используются в качестве инструмента психологической диагностики.**

9.3. Психологический киноклуб

Психологический киноклуб представляет собой единый формат, включающий **две встречи**. Его содержание направлено на обсуждение психологически значимых тем посредством анализа художественных образов и ситуаций.

При проведении киноклуба фильм используется как материал для психологической рефлексии. Ведущий организует обсуждение впечатлений, отношений персонажей, разных способов восприятия происходящего и универсальных психологических вопросов. Подобный формат просмотра с последующим обсуждением мыслей, чувств и переживаний представлен и в Каталоге практик психологической профилактики в системе высшего образования.

Встреча 1. «Сентиментальная ценность»

Основные темы встречи:

- семейный опыт;
- близость и эмоциональная дистанция;
- потребность в признании;
- личные границы;
- различные версии одной семейной истории;
- влияние прошлого опыта на настоящее;
- возможности и ограничения изменения отношений.

После просмотра проводится фасилитируемое обсуждение. Участникам не предлагается единственно правильная трактовка отношений персонажей или идея обязательного примирения.

Итоговый вопрос:

«Какой ресурс отношений или какой вывод о собственных границах я забираю после обсуждения?»

Встреча 2. «Всё ещё Элис»

Основные темы:

- идентичность;
- изменение привычных возможностей;
- переживание утраты и неопределённости;
- автономия и достоинство;
- семейные роли;
- принятие и получение помощи;
- социальная поддержка.

Особое внимание уделяется вопросу сохранения представления о себе в условиях значительных жизненных изменений.

Киноклуб не используется для клинической диагностики персонажей или участников.

Методы: просмотр и анализ художественного фильма, направленная групповая дискуссия, эмоциональная и смысловая рефлексия, письменное итоговое задание.

Подробный сценарий представлен в Приложении 2.

9.4. Онлайн-марафон «Путешествие в сказку»

Форма: дистанционная, преимущественно асинхронная.

Продолжительность: пять дней, ориентировочно 60 минут самостоятельной работы ежедневно.

Исходный материал марафона ориентирован на использование дистанционного формата и сказочно-метафорических образов для рефлексии

личностных ресурсов и вариантов поведения. В итоговой версии программы метафорические задания используются **не как диагностические или коррекционные процедуры**, а как способ самостоятельного исследования собственного опыта и расширения поведенческих альтернатив.

День 1. «Точка отправления: мой герой и мои ресурсы»

Участник формулирует индивидуальный запрос на Неделю, определяет имеющиеся ресурсы и выбирает персонажа или образ, символически отражающий полезное для него качество.

Результат: первоначальная карта ресурсов и индивидуальная цель участия.

День 2. «Пять героев – пять решений»

Участнику предлагается представить, как одну и ту же трудную ситуацию могли бы воспринимать и решать разные персонажи.

Задача заключается не в поиске «правильного героя», а в обнаружении нескольких возможных способов поведения.

Результат: расширение репертуара альтернативных решений.

День 3. «Мои привычные стратегии»

Участник анализирует собственные способы поведения в типичных ситуациях: трудная задача, ошибка, изменение планов, разногласие, необходимость попросить помощь, получение оценки, необходимость установить границу.

Для каждой стратегии рассматривается:

когда она помогает → когда начинает ограничивать → какой другой вариант можно было бы попробовать.

Результат: повышение осознанности привычных способов реагирования.

День 4. «Попробовать по-другому»

Участник выбирает одну редко используемую, но потенциально полезную стратегию и проводит небольшой **поведенческий эксперимент** в безопасной повседневной ситуации.

После этого сопоставляются ожидания и фактический результат.

Результат: получение опыта альтернативного поведения.

День 5. «Две версии моей истории»

Участник возвращается к первоначальному запросу и рассматривает два возможных дальнейших варианта: сохранение привычного способа реагирования и более активное использование обнаруженных ресурсов и альтернативных действий.

Финальная задача – определить **одно конкретное действие на ближайшие 72 часа**.

Результат: интеграция опыта пяти дней и перенос его в повседневную деятельность.

9.5. Интерактив «Ларец радости»

Форма: очная, свободное участие.

Период: в течение всей Недели психологии.

Участникам предлагается оставить короткое письменное послание благодарности, поддержки или признательности другому человеку, университетскому сообществу либо самому себе.

Интерактив направлен на обращение внимания к позитивно значимым отношениям и социальным ресурсам. Научным основанием использования практики благодарности выступают исследования R. A. Emmons и M. E. McCullough [30, с. 377–389] и S. Lyubomirsky, K. M. Sheldon, D. Schkade [33, с. 111–131]. Эти источники также включены в исходную методическую разработку мероприятия.

Для поддержания интереса в разные дни используются различные смысловые вопросы:

«Кто является моей опорой?»

«Какое качество другого человека я ценю?»

«Какие слова поддержки я хотел бы кому-то передать?»

«Какой небольшой поступок недавно сделал мой день лучше?»

«За что я могу сказать спасибо себе?»

Участие является добровольным и может быть анонимным. Использование текста послания в итоговых материалах допускается только при согласии автора.

Формат «Ларца радости» ранее применялся Центром в рамках Недели психологии 2024 года.

9.6. Просветительский подкаст «Феномен прокрастинации»

Форма: аудиоподкаст, асинхронное самостоятельное прослушивание.

Подкаст раскрывает понятие прокрастинации, возможные психологические механизмы откладывания и способы самостоятельного изменения поведения.

Основное внимание уделяется:

- разграничению прокрастинации и осознанного отдыха;
- эмоциональному избеганию;
- влиянию тревоги и перфекционистских требований;
- декомпозиции задач;
- определению минимального первого действия.

В завершение слушателю предлагается выбрать одну актуальную откладываемую задачу и определить небольшой конкретный шаг по её выполнению.

Подкаст «Феномен прокрастинации» уже используется в цифровом контенте Центра психологической поддержки СПбГЭТУ «ЛЭТИ». В 2024 году он также включался в программу Недели психологии.

9.7. Информационно-психологическое сопровождение

Информационное сопровождение осуществляется на протяжении всей Недели психологии и выполняет просветительскую, организационную и навигационную функции.

Используются:

- предварительный анонс;
- ежедневное расписание;

- тематические просветительские публикации;
- короткие самостоятельные практики;
- анонсы мероприятий;
- информация о Центре психологической поддержки;
- материалы о способах получения психологической и медицинской помощи;
- рубрика «**Письмо психологу**»;
- итоговый опрос и информационное подведение результатов.

Использование различных каналов массового и индивидуального информирования рекомендуется как средство расширения охвата и повышения личной заинтересованности участников Недели психологии.

В СПбГЭТУ «ЛЭТИ» подобная модель информационного сопровождения уже использовалась в 2024 году: программа включала ежедневное расписание, «Письмо психологу», информацию о телефоне доверия, подкасты, самостоятельные упражнения, «Ларец радости», итоговый опрос и итоговую публикацию.

9.8. Рабочая тетрадь «Включай ресурс»

Рабочая тетрадь является сквозным средством индивидуального сопровождения участника.

Она позволяет объединить содержание различных мероприятий и сохранить результаты самостоятельной рефлексии. Тетрадь может использоваться как полностью, так и выборочно в зависимости от степени участия обучающегося в программе.

В неё входят:

- «Моя точка старта»;
- «Карта психологического благополучия»;
- карта признаков эмоционального напряжения;
- рабочий лист анализа тревожащей ситуации;
- карта социальной поддержки;
- страница рефлексии после киноклуба;
- «Моя петля прокрастинации»;
- «Минимальный следующий шаг»;
- «Карта личных ресурсов»;
- личный маршрут получения помощи;
- итоговая рефлексия «Что я беру с собой».

Тетрадь **не является психодиагностической методикой**, а используется как инструмент структурированной самостоятельной рефлексии.

9.9. Получение обратной связи

Обратная связь собирается после основных мероприятий и по завершении Недели психологии.

Оцениваются:

- субъективная полезность мероприятия;
- понятность представленного материала;
- возможность практического применения;
- наиболее значимое содержание;

- предложения участников по дальнейшим темам и форматам.

Дополнительно фиксируются количественные показатели посещения мероприятий, охвата информационных материалов и последующих обращений в Центр психологической поддержки. Получение обратной связи и использование её результатов для анализа эффективности Недели психологии предусмотрено методическими рекомендациями [15, с. 19–23].

Полученные данные используются для определения востребованности отдельных мероприятий и дальнейшего совершенствования профилактической работы. 10 раздел теперь

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

10.1. Основную часть мероприятий программы проводят специалисты, имеющие **высшее образование по направлению подготовки (специальности) «Психология», «Клиническая психология» либо высшее психолого-педагогическое образование**, соответствующее характеру выполняемой профессиональной деятельности и требованиям действующих профессиональных стандартов.

Специалисты, непосредственно осуществляющие психологическую профилактику, психопросвещение, групповую и рефлексивную работу, должны:

- обладать профессиональными компетенциями в области психологического консультирования, психологической профилактики и психологического просвещения;
- владеть методами групповой фасилитации и организации психологически безопасного взаимодействия;
- уметь работать с эмоционально напряжёнными ситуациями и определять границы групповой профилактической работы;
- соблюдать требования профессиональной этики, конфиденциальности и добровольности участия;
- владеть навыками маршрутизации обучающихся при необходимости индивидуальной психологической или медицинской помощи;
- обладать навыками использования цифровых средств для проведения дистанционных мероприятий.

Ведущими психологического киноклуба, трансформационной игры «Тревоги», вебинаров психологической направленности и других мероприятий, предусматривающих работу с личным опытом участников, выступают **психологи с высшим профильным образованием**.

Для проведения вебинара «Когда самопомощи недостаточно: как распознать психологическое неблагополучие и вовремя обратиться за помощью» привлекается **врач-психиатр, имеющий высшее медицинское образование и действующую аккредитацию специалиста по соответствующей специальности**. Его участие носит просветительский характер и не предполагает проведения индивидуальной медицинской диагностики либо назначения лечения в рамках мероприятия.

К организационному и информационному сопровождению программы могут привлекаться сотрудники Центра психологической поддержки, специалисты по информационному сопровождению и иные работники университета в пределах их профессиональных функций.

10.2. Материально-техническое оснащение:

- аудитории университета, приспособленные для тренингов и телесных практик (свободное пространство, коврики, мебель для трансформируемой рассадки);
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук, акустическая система);
- флипчарт или доска при необходимости;
- бумага, ручки, маркеры и другие канцелярские принадлежности;
- распечатанные рабочие и рефлексивные материалы;
- комплект метафорических ассоциативных карт для проведения игры «Тревоги»;
- специально оформленный контейнер («ларец») и карточки для интерактива «Ларец радости».

10.3. Методическое обеспечение программы формируется из нормативно-методических документов, научной литературы и разработанных авторами программы материалов.

Основными организационно-методическими источниками являются:

1. **«Национальный стандарт поддержки социально-психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования»**, 2026 г., а также направленные Минобрнауки России Методические рекомендации по организации психологической профилактики в образовательных организациях высшего образования. Документ задает принципы доступности, вариативности, доказательности, профессиональной ответственности и комплексного подхода к поддержке благополучия студентов.
2. **«Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации»**. М.: МГППУ, 2022. 188 с. Документ используется как методический источник по организации Недели психологии, информационному сопровождению, разнообразию форм работы и получению обратной связи от участников.
3. **Материалы по проведению Недели психологии, подготовленные в 2026 году Министерством просвещения России и МГППУ**, используются как дополнительный источник современных форм и тематических направлений с их адаптацией к условиям высшего образования.

Для реализации отдельных мероприятий используются конкретные научно-методические материалы. В трансформационной игре «Тревоги» когнитивный блок опирается, в частности, на издание Дж. Бек **«Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям»** (СПб.: Питер, 2019), а

метафорическая работа – на пособие Н. В. Дмитриевой и Н. В. Буравцовой **«Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии»** (Новосибирск: НИКП, 2015). Эти источники непосредственно указаны в авторской разработке мероприятия.

А также в работе использовались: рабочая тетрадь **«Арт-терапия тревоги, выгорания и депрессии»** и руководство по адаптации в вузе **«Практикум самопомощи для первокурсников»**, разработанная специалистами Центра психологической поддержки обучающихся и работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ». Используется как методический инструмент для самостоятельной и групповой работы студентов.

11. Сведения о практической апробации программы

Программа Недели психологии 2026 года в представленном комплексном виде является **новой программной разработкой** и на момент подачи конкурсных материалов в полном объеме не реализовывалась. Вместе с тем ее создание опирается на практический опыт Центра психологической поддержки обучающихся и работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ» и на апробацию ряда отдельных форм и технологий психологической профилактики в рамках ранее проведенной Недели психологии.

Наиболее непосредственно с разрабатываемой программой связан опыт проведения **Недели психологии в СПбГЭТУ «ЛЭТИ» с 18 по 22 ноября 2024 года**. В течение пяти дней была реализована система очных и дистанционных просветительских и профилактических активностей, включавшая онлайн-марафон, вебинар, самостоятельные психологические практики, тестовые и рефлексивные материалы, интерактив «Ларец радости», подкасты, информационные материалы о возможностях получения психологической помощи и итоговый опрос участников.

В частности, в 2024 году онлайн-марафон проводился в отдельном Telegram-канале, что позволило апробировать дистанционный формат последовательного сопровождения участников. В программу также входили мини-практика «Мотивация недели», рубрика «Письмо психологу», информация о телефоне доверия, онлайн-вебинар, упражнение «Письмо доброго друга» и интерактив «Ларец радости», размещенный в зоне коворкинга 5-го корпуса университета.

В последующие дни использовались материалы, направленные на самоисследование и самостоятельную психологическую работу: тест на уровень самооценки, упражнение по работе с самооценкой, тест на склонность к прокрастинации, подкаст «Феномен прокрастинации» и техника «Анализ выгод и потерь». В заключительный день были размещены видео «Мастерская души», итоговый материал «Ларца радости», подкаст о работе психологов СПбГЭТУ «ЛЭТИ», опрос участников и публикация с подведением итогов Недели психологии.

Таким образом, практический опыт 2024 года позволил апробировать ряд организационных решений, которые получают дальнейшее развитие в программе 2026 года: пятидневную структуру Недели психологии, сочетание

очного и дистанционного участия, ежедневное информационно-психологическое сопровождение, использование вебинаров и подкастов, самостоятельных практик, интерактивных форм, онлайн-марафона, информирование о психологической помощи и итоговый сбор обратной связи.

12. Список литературы

1. Абдукадирова, Л. Ю. Социально-психологические детерминанты психологического благополучия студентов с ОВЗ и студентов-сирот / Л. Ю. Абдукадирова // Психология инновационного управления персоналом в контексте вызовов современного рынка труда : сборник статей / под ред. Л. Н. Захаровой [и др.]. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2026. – С. 324–334.
2. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Джудит Бек ; пер. с англ. А. Соломиной. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 416 с. – ISBN 978-5-4461-0552-6.
3. Белопольская, Н. Л., Литовченко, И. С. Психологический и телесный возраст подростков и юношей с реальными и мнимыми проблемами внешности // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 19, № 4. – С. 72–80.
4. Ваганова, О. И., Гладкова, М. Н., Гладков, А. В., Сундеева, М. О., Татаренко, М. А. Вебинар как средство организации самостоятельной работы студентов в условиях дистанционного обучения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2016. – № 2 (15).
5. Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. Т. 5. Основы дефектологии / Л. С. Выготский ; под ред. Т. А. Власовой. – Москва : Педагогика, 1983.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. Исаева. – 8-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 463 с. – ISBN 978-5-00146-458-7.
7. Горшкова, А. С. Субъективное благополучие: роль совладающего поведения и стратегий поддержания гендерной идентичности // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2024. – Т. 9, № 4 (36). – С. 47–83. – DOI 10.38098/ipran.sep_2024_36_4_03.
8. Дмитриева, Н. В., Буравцова, Н. В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. – Новосибирск : НИКП, 2015. – 228 с. – ISBN 978-5-6046281-1-9.
9. Егидес, А. П. Лабиринты общения, или Как научиться ладить с людьми. – Москва : АСТ-Пресс-Книга, 2002. – 368 с. – ISBN 5-7805-0983-2.
10. Карпова, С. В. Современные подходы в формировании системы мотивации молодежи к повышению качества жизни как фактору создания человеческого капитала // Экономика. Налоги. Право. – 2022. – Т. 15, № 6. – С. 55–65. – DOI 10.26794/1999-849X-2022-15-6-55-65.
11. Каталог практик по психологической профилактике в системе высшего образования : методическое пособие / под ред. В. С. Басюка, Е. Ю. Брель, С. В. Гани, И. И. Алавердашвили. – Москва : Российская академия образования, 2025. – 422 с. – ISBN 978-5-6054593-1-6.
12. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности : учебное пособие для вузов. – Москва : Смысл, 1997. – 64 с.

13. Маркина, О. С., Молчанов, С. В. Взаимосвязь восприятия эмоционально значимых событий своей жизни и базисных убеждений личности студенческой молодежи в период транзитивных изменений // Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Т. 15, № 2. – С. 3–17. – DOI 10.17759/psyedu.2023150201.
14. Национальный стандарт поддержки социально-психологического благополучия обучающихся образовательных организаций высшего образования. – Москва : Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 2026.
15. Неделя психологии в образовательной организации : методические рекомендации. – Москва : МГППУ, 2022. – 188 с. – ISBN 978-5-94051-276-9.
16. Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации : методические рекомендации. – Москва : Министерство просвещения Российской Федерации ; МГППУ ; Федеральный координационный центр по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации, 2026.
17. Овчинникова, Ю. Е., Соловова, Н. А. Поддержка психологического благополучия студентов в вузе: синтез отечественного и зарубежного опыта // Современная зарубежная психология. – 2026. – Т. 15, № 1. – С. 58–67.
18. Осипова, А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений. – Москва : Сфера, 2000. – 509 с. – ISBN 5-89144-100-4.
19. Полевая, М. В. Особенности профессионализации и социализации молодежи в условиях инновационных преобразований // Экономика. Налоги. Право. – 2023. – Т. 16, № 2. – С. 19–27. – DOI 10.26794/1999-849X-2023-16-2-19-27.
20. Психология личности: пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. – 576 с. – ISBN 978-5-288-05970-4.
21. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. – Москва : Прогресс, 2020. – 320 с. Данный источник представлен в методической базе Каталога РАО и может использоваться при обосновании гуманистического подхода.
22. Сазыкина, Е. В. Киноклуб как форма работы педагога-психолога // Педагогический форум. – 2024. – № 14.
23. Семериков, В. А. Особенности эмоциональных состояний у студентов с ограниченными возможностями здоровья // Горизонты гуманитарного знания. – 2017. – № 1.
24. Селигман, М. Э. П. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. – Москва : София, 2006. – 368 с.
25. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / пер. с нем. – Москва : Генезис, 2008. – 268 с. – ISBN 978-5-98563-120-7.
26. Фопель, К. Эффективный воркшоп. Динамическое обучение / пер. с нем. – Москва : Генезис, 2003. – 224 с. – ISBN 5-98563-004-6.

27. Фурьева, Т. В. Социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для СПО. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2024.
28. Ширинская, Н. Е. Повышение уровня психологического благополучия посредством психологического тренинга // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2014. – № 47.
29. Bradburn, N. M. The Structure of Psychological Well-Being. – Chicago : Aldine Publishing Company, 1969. – 320 p.
30. Emmons, R. A., McCullough, M. E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84, No. 2. – P. 377–389. – DOI 10.1037/0022-3514.84.2.377.
31. Hyseni Duraku, Z., Davis, Hamiti. Mental Health, Study Skills, Social Support, and Barriers to Seeking Psychological Help among University Students: A Call for Mental Health Support in Higher Education // Frontiers in Public Health. – 2023. – 18 October. – Sec. Public Mental Health.
32. Li, Q., Li, J., Fan, Y. Addressing Mental Health in University Students: A Call for Action // Frontiers in Public Health. – 2025. – Vol. 13. – Article 1614999. – DOI 10.3389/fpubh.2025.1614999.
33. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change // Review of General Psychology. – 2005. – Vol. 9, No. 2. – P. 111–131. – DOI 10.1037/1089-2680.9.2.111.
34. Price, C. J., Hooven, C. Interoceptive Awareness Skills for Emotion Regulation: Theory and Approach of Mindful Awareness in Body-Oriented Therapy (MABT) // Frontiers in Psychology. – 2018. – Vol. 9. – Article 798.
35. Ryff, C. D. Psychological Well-Being in Adult Life // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – Vol. 4. – P. 99–104.
36. Thürmer, J. L., Wieber, F., Gollwitzer, P. M. Strategic Self-Regulation in Groups: Collective Implementation Intentions Help Cooperate When Cooperation Is Called For // Frontiers in Psychology. – 2020. – Vol. 11. – Article 561388.
37. World Health Organization. CBR Guidelines. – Geneva : WHO, 2010. В материалах марафона источник используется как основание для обеспечения доступности психосоциальных форм работы для людей с ограничениями здоровья.
38. World Health Organization. World Report on Disability. – Geneva : WHO, 2011.
39. World Health Organization. mhGAP Intervention Guide (mhGAP-IG). – Geneva : WHO, 2010.

1. Вебинар «Психологическое благополучие студента: из чего оно складывается и как его поддерживать»

Продолжительность: 90 минут.

Формат: онлайн-вебинар.

Целевая аудитория: обучающиеся СПбГЭТУ «ЛЭТИ».

Количество участников: не ограничивается техническими возможностями выбранной платформы.

Цель

Формирование у обучающихся целостного представления о психологическом благополучии и факторах, способствующих его поддержанию в период обучения в университете.

Задачи

1. Раскрыть содержание понятия «психологическое благополучие».
2. Показать отличие психологического благополучия от кратковременного позитивного эмоционального состояния и отсутствия трудностей.
3. Познакомить участников с основными компонентами психологического благополучия.
4. Рассмотреть академические, социальные и индивидуально-психологические факторы, влияющие на состояние студента.
5. Способствовать осознанию собственных ресурсов и актуальных зон внимания.
6. Сформировать мотивацию к дальнейшему участию в мероприятиях Недели психологии.

Вебинар непосредственно связан с научной основой программы, в которой благополучие рассматривается как многомерный конструкт, включающий самопринятие, позитивные отношения, автономию, управление средой, личностный рост и жизненные цели.

Методы

Психологическое просвещение, мини-лекция, интерактивный опрос, направленная рефлексия, самооценочное шкалирование, письменное упражнение.

Необходимые материалы

Презентация; платформа видеоконференцсвязи; интерактивный опрос или чат; рабочий лист участника «Моя карта психологического благополучия»; итоговая форма обратной связи.

План вебинара:

Время	Этап	Содержание
0–10 мин	Введение	Представление ведущего и программы Недели психологии. Правила взаимодействия. Вопрос участникам: «Что для вас означает быть психологически благополучным?» Ответы фиксируются в чате или облаке слов.

10–25 мин	«Благополучие – это не постоянное счастье»	Обсуждение различий между эмоциональным комфортом, психическим здоровьем и психологическим благополучием. Нормализация наличия трудных переживаний как части жизни.
25–40 мин	Основные компоненты благополучия	Знакомство с моделью К. Рифф: самопринятие, позитивные отношения, автономия, управление средой, цели, личностный рост. Краткие примеры из студенческой жизни.
40–50 мин	Интерактив «Колесо благополучия»	Участник субъективно оценивает удовлетворенность несколькими сферами по шкале от 0 до 10. Подчеркивается, что упражнение не является психодиагностикой.
50–65 мин	Что влияет на благополучие студента	Учебная нагрузка, сочетание учебы и работы, самоорганизация, отношения, социальная поддержка, неопределенность будущего, сон и восстановление, отношение к себе, готовность обращаться за помощью.
65–78 мин	Практика «Мои опоры»	Участнику предлагается определить: три фактора, которые сейчас его поддерживают; две сферы, требующие внимания; один небольшой реалистичный шаг на ближайшую неделю.
78–85 мин	Обсуждение	Ответы на вопросы. По желанию – обмен выводами без обязательного самораскрытия.
85–90 мин	Завершение	Фраза-рефлексия: «После этой встречи я хочу обратить внимание на...». Анонс следующего дня Недели.

2. Вебинар «Когда эмоций слишком много: навыки саморегуляции в условиях учебного стресса»

Продолжительность: 90 минут.

Формат: онлайн-вебинар.

Цель

Расширение представлений обучающихся о природе эмоциональных и стрессовых реакций и освоение доступных способов саморегуляции.

Задачи

1. Рассмотреть адаптивные функции эмоций.
2. Познакомить участников с механизмом стрессовой реакции.
3. Развивать способность распознавать ранние признаки эмоционального напряжения.
4. Показать связь между ситуацией, интерпретацией, эмоциональной реакцией и поведением.
5. Познакомить с несколькими способами эмоциональной саморегуляции.
6. Сформировать навык выбора техники в зависимости от собственного состояния.

Актуальность этой темы связана с тем, что в исходном обосновании программы интенсивные нагрузки, рост самостоятельности, тревожные проявления и стресс рассматриваются как значимые факторы психологического неблагополучия студентов.

Методы

Мини-лекция, самоанализ, когнитивное моделирование, работа с кейсами, дыхательная и сенсорная практика, шкалирование состояния.

План вебинара:

Время	Этап	Содержание
0–10 мин	Эмоциональный чек-ин	Участники оценивают актуальный уровень напряжения от 0 до 10 и при желании называют эмоцию одним словом.
10–25 мин	Зачем человеку эмоции	Функции эмоций. Почему тревога, раздражение, страх и печаль сами по себе не являются «неправильными» состояниями.
25–40 мин	Как развивается стрессовая реакция	Стрессор – оценка ситуации – физиологическая реакция – поведение. Краткое обсуждение учебных примеров: дедлайн, экзамен, публичное выступление, конфликт.
40–50 мин	«Как тело говорит о напряжении»	Индивидуальное упражнение: участник отмечает собственные телесные, эмоциональные, когнитивные и поведенческие признаки нарастания напряжения.
50–65 мин	«Ситуация – мысль – эмоция – действие»	На нейтральном учебном кейсе демонстрируется, как различная интерпретация одной ситуации может приводить к различным эмоциональным и поведенческим реакциям.
65–78 мин	Практикум саморегуляции	Освоение 2–3 простых приемов: замедленное дыхание с удлиненным выдохом; ориентирование внимания на внешние сенсорные стимулы; перевод неопределенной проблемы в перечень подконтрольных действий.
78–85 мин	«Что подходит именно мне?»	Участники определяют признаки состояния, при которых им может пригодиться каждая из техник.
85–90 мин	Итог	Повторное шкалирование напряжения. Один вывод и одно действие, которое участник готов попробовать.

3. Вебинар врача-психиатра «Когда самопомощи недостаточно: как распознать психологическое неблагополучие и вовремя обратиться за помощью»

Продолжительность: 120 минут.

Ведущий: приглашенный врач-психиатр.

Формат: онлайн-вебинар.

Цель

Повышение грамотности студентов в вопросах психического здоровья, формирование навыков распознавания признаков выраженного неблагополучия и готовности своевременно обращаться за профессиональной помощью.

Задачи

1. Показать континуум от нормативных переживаний до состояний, требующих профессиональной оценки.
2. Познакомить обучающихся с признаками, при которых целесообразно обратиться за помощью.
3. Рассмотреть тревожные и депрессивные проявления, устойчивые нарушения сна, концентрации, аппетита и активности.

4. Объяснить различия между психологической и медицинской помощью.
5. Снизить стигматизацию обращения к врачу-психиатру.
6. Познакомить с алгоритмом действий при выраженном ухудшении состояния самого студента или близкого человека.
7. Ответить на распространенные вопросы и опасения студентов.

Методы

Лекция, миф-факт, кейс-анализ, анонимные вопросы, обсуждение алгоритмов обращения за помощью.

План вебинара:

Время	Этап	Содержание
0–10 мин	Введение	Представление специалиста. Уточнение границ формата: вебинар не является медицинской консультацией и не предполагает постановку индивидуального диагноза.
10–25 мин	Психическое здоровье как континуум	Нормативные эмоциональные колебания, реакция на стресс, временная дезадаптация, устойчивое ухудшение состояния.
25–45 мин	Когда стоит обратить внимание	Продолжительность, интенсивность и влияние симптомов на учебу, отношения, сон, питание, самообслуживание и повседневное функционирование.
45–65 мин	Тревожные и депрессивные проявления	Что человек может замечать в эмоциональной, когнитивной, телесной и поведенческой сферах. Почему один отдельный симптом не равен диагнозу.
65–80 мин	К кому обращаться	Психолог, клинический психолог, врач-психотерапевт, врач-психиатр: различия задач и маршрутов помощи.
80–90 мин	Перерыв	Краткий перерыв.
90–100 мин	«Что будет на приеме у психиатра?»	Как обычно строится обращение, какие вопросы может задавать врач, почему важно сообщать информацию о состоянии полно и достоверно.
100–110 мин	Кейс «Я переживаю за друга»	Разбор алгоритма: заметить изменение – поговорить без давления – предложить помощь – не брать на себя роль специалиста – при непосредственной угрозе жизни обращаться за экстренной помощью.
110–117 мин	Мифы и вопросы	Анонимные вопросы студентов, разбор наиболее распространенных опасений.
117–120 мин	Завершение	Демонстрация актуального маршрута получения помощи и контактов служб.

4. Вебинар «Прокрастинация, перфекционизм и самокритика: почему мы мешаем себе действовать»

Продолжительность: 90 минут.

Формат: онлайн-вебинар.

Тема соответствует исходному обоснованию программы, где чрезмерная самокритика и перфекционистские требования рассматриваются среди индивидуально-психологических факторов неблагополучия студентов. Кроме того, в уже подготовленных материалах Недели психологии существует отдельный просветительский подкаст о феномене прокрастинации.

Цель

Формирование у обучающихся более дифференцированного понимания механизмов прокрастинации и освоение практических способов преодоления избегательного поведения.

Задачи

1. Разграничить прокрастинацию, отдых, лень и объективную невозможность выполнить задачу.
2. Показать эмоционально-регуляторную функцию прокрастинации.
3. Рассмотреть роль тревоги, страха ошибки, перфекционизма и самокритики.
4. Помочь участникам выявить индивидуальный цикл откладывания.
5. Освоить способы снижения барьера начала деятельности.
6. Сформировать более поддерживающее отношение к себе при столкновении с неудачей.

План вебинара:

Время	Этап	Содержание
0–10 мин	Вводный опрос	«Что вы чаще всего откладываете?» «Какие чувства возникают перед сложной задачей?»
10–25 мин	Что такое прокрастинация	Отличия от отдыха и сознательного переноса задачи. Обсуждение ошибочной формулы «прокрастинация = лень».
25–40 мин	Цикл прокрастинации	Сложная задача → неприятные переживания → избегание → кратковременное облегчение → усиление давления и самокритики → дальнейшее избегание.
40–55 мин	Перфекционизм и страх ошибки	Установки «либо идеально, либо никак», завышенные требования, катастрофизация неудачи, сравнение себя с другими.
55–65 мин	Упражнение «Моя петля прокрастинации»	Участник выбирает одну реальную задачу и записывает триггер, мысли, эмоции, способ избегания и краткосрочные/долгосрочные последствия.
65–78 мин	Практические стратегии	Декомпозиция задачи; минимально допустимый первый шаг; ограничение времени на старт; работа с окружением; конкретизация действия вместо абстрактной цели.
78–85 мин	Практика «Минимальное действие»	Участник формулирует действие, которое может выполнить за 5–15 минут в течение ближайших суток.
85–90 мин	Завершение	Рефлексия: «Что я буду делать иначе в следующий раз, когда замечу желание отложить задачу?»

5. Вебинар «Личные ресурсы и психологическая устойчивость: как восстанавливаться и сохранять опору в период перемен»

Продолжительность: 90 минут.

Формат: онлайн-вебинар.

Функция в программе: завершающий и интеграционный вебинар.

Цель

Содействие осознанию обучающимися собственных личностных и социальных ресурсов и формированию индивидуальной системы поддержания психологического благополучия.

Задачи

1. Сформировать представление о психологическом ресурсе как о совокупности внутренних и внешних возможностей человека.
2. Обсудить различия между кратковременным восстановлением и системной заботой о собственном состоянии.
3. Способствовать осознанию индивидуальных источников поддержки.
4. Подчеркнуть значение социальной поддержки и обращения за профессиональной помощью.
5. Помочь участникам интегрировать материалы Недели психологии в индивидуальный план дальнейших действий.

Ресурсная направленность соответствует общей научной основе программы: акцент делается не только на коррекции неблагоприятных состояний, но и на личностном росте, позитивных отношениях, автономии и способности конструктивно взаимодействовать со средой.

План вебинара:

Время	Этап	Содержание
0–10 мин	Входная рефлексия	«Что помогло мне пройти сложные периоды раньше?» Участники отмечают несколько факторов индивидуально.
10–25 мин	Что такое ресурс	Внутренние и внешние ресурсы. Почему один и тот же способ восстановления не подходит каждому человеку и каждой ситуации.
25–40 мин	Сферы ресурсов	Физическое восстановление; эмоциональная самоподдержка; когнитивная гибкость; деятельность и ощущение компетентности; отношения; ценности и смыслы; профессиональная помощь.
40–55 мин	«Что меня истощает и что восстанавливает»	Участник составляет два списка и отмечает, какие способы восстановления доступны ему регулярно, а какие существуют только теоретически.
55–70 мин	Практика «Карта личных ресурсов»	Заполняются блоки: «что я могу сделать сам»; «к кому могу обратиться»; «что помогает телу»; «что возвращает интерес»; «что помогает справляться с трудностями»; «где получить профессиональную помощь».
70–80 мин	План «Если мне станет трудно»	Участник формулирует ранние признаки собственного истощения и последовательность действий: что заметить → что сделать самостоятельно → к кому обратиться → когда требуется профессиональная помощь.
80–87 мин	Интеграция НП	Какие знания, упражнения и идеи предыдущих дней участник хочет сохранить после завершения программы.
87–90 мин	Финальная рефлексия	Завершение фразы: «Моя опора после этой НП – ...».

В рамках программы киноклуб рассматривается не как развлекательный кинопросмотр и не как форма групповой психотерапии, а как пространство психологической рефлексии, в котором художественный материал позволяет опосредованно обращаться к вопросам идентичности, отношений, утраты, изменений, принятия, личных границ и социальной поддержки.

Использование киноклуба соответствует общей мультимодальной направленности программы. В исходном обосновании кинотерапия включена в систему эмоционально-поведенческих и арт-терапевтических форм работы со студентами. В Каталоге практик РАО просмотр тематического фильма с последующим обсуждением также представлен как способ эмоционального переосмысления жизненных ситуаций, развития самонаблюдения, эмпатии и поиска личностных ресурсов.

1. Общая цель психологического киноклуба

Создание психологически безопасного рефлексивного пространства для осмысления обучающимися вопросов психологического благополучия, идентичности, отношений, жизненных изменений и ресурсов поддержки посредством эмоционального и смыслового анализа художественных произведений.

Общие задачи

1. Создать условия для распознавания и вербализации эмоциональных реакций, возникающих при просмотре фильма.
2. Развивать способность рассматривать жизненную ситуацию с разных позиций и понимать неоднозначность поведения человека.
3. Способствовать развитию эмпатии и уважительного отношения к различиям в переживаниях и жизненных выборах других людей.
4. Создать условия для рефлексии вопросов идентичности, ценностей, отношений и способов совладания с трудными жизненными обстоятельствами.
5. Актуализировать внутренние и социальные ресурсы психологического благополучия.
6. Развивать навыки группового обсуждения, аргументированного выражения собственной позиции и безоценочного восприятия позиции другого.
7. Формировать понимание социальной и профессиональной поддержки как одного из ресурсов совладания.
8. Способствовать переносу смыслов, обнаруженных при анализе фильма, в осмысление собственной жизненной ситуации без требования обязательного самораскрытия.

2. Организация киноклуба

Форма работы: очная групповая.

Рекомендуемое количество участников: 6–10 человек. Такое количество предусмотрено исходной разработкой встречи по фильму «Всё ещё Элис» и позволяет сохранить возможность полноценного обсуждения.

Ведущий: психолог, имеющий высшее психологическое или психолого-педагогическое образование и опыт ведения групповых дискуссий.

Необходимое оборудование: помещение, обеспечивающее комфортный совместный просмотр и возможность последующего обсуждения; проектор или экран; ноутбук; акустическая система; возможность затемнения помещения; стулья, которые после просмотра могут быть расположены по кругу; бумага, ручки, карточки для рефлексии.

Демонстрация фильмов осуществляется с использованием правомерно полученного аудиовизуального материала с соблюдением требований к использованию объектов авторского права.

3. Правила психологической безопасности

Перед первой встречей участникам предлагаются общие правила киноклуба:

1. Добровольность. Участник сам определяет степень своего включения в обсуждение.

2. Право не отвечать. На любой вопрос можно не отвечать без объяснения причин.

3. Конфиденциальность. Личный опыт, которым участники делятся в группе, не выносится за ее пределы.

4. Говорить от первого лица. Вместо «люди в такой ситуации чувствуют...» предпочтительно «я увидел это так...», «для меня этот эпизод...».

5. Отсутствие единственно правильной интерпретации. Участники могут по-разному понимать поступки и мотивы героев.

6. Безоценочность. Не оцениваются личность, опыт и эмоциональные реакции участников.

7. Отказ от непрошенных советов. Если участник переносит обсуждение на личную ситуацию, группа не начинает давать рекомендации без его запроса.

8. Возможность сделать паузу. При интенсивной эмоциональной реакции участник может временно выйти, отказаться от обсуждения или обратиться к ведущему индивидуально.

Особенно это значимо для фильма «Всё ещё Элис», поскольку в исходном материале в качестве центральных тем обозначены болезнь Альцгеймера, потеря памяти, утрата идентичности, страх, печаль и изменение семейных ролей.

4. Общая структура встречи

Обе встречи строятся по единому алгоритму:

подготовка к просмотру → просмотр фильма → эмоциональная пауза → фиксация первичной реакции → фасилитируемое обсуждение → перенос на универсальные психологические темы → ресурсная интеграция → завершение.

Важный методический принцип: **ведущий не сообщает участникам заранее, что они «должны увидеть» в фильме.** Иначе обсуждение превращается в поиск заранее заданных психологом смыслов.

До просмотра задается только общая оптика встречи, а содержательный анализ начинается после фильма.

ВСТРЕЧА 1

«Всё ещё Элис»: идентичность, утрата и сохранение связи с собой и другими

В основе первой встречи находится фильм «Всё ещё Элис» (2014), снятый по мотивам произведения Лайзы Дженовы. Героиня описывается как успешный профессор-лингвист, жена и мать, столкнувшаяся с постепенной утратой памяти и привычных возможностей. Центральными темами выделены потеря, идентичность, изменение семейных ролей, страх, печаль и болезнь Альцгеймера.

Цель

Создание рефлексивного пространства для осмысления студентами вопросов идентичности, ценности человеческой жизни, переживания утраты и принятия необратимых изменений через эмоциональное погружение в историю героини с последующим соотнесением обнаруженных смыслов с более широким жизненным опытом.

Эта формулировка сохраняет основную цель исходной разработки.

Задачи

1. Создать условия для распознавания и вербализации сложных эмоциональных реакций: страха, печали, тревоги, злости, беспомощности.
2. Способствовать осмыслению понятия идентичности и ее связи с памятью, профессиональной реализацией, отношениями и социальными ролями.
3. Развивать способность участвовать в групповой дискуссии и аргументированно выразить позицию по сложным жизненным вопросам.
4. Актуализировать значение эмоциональной близости и социальной поддержки как ресурсов сохранения психологического благополучия.
5. Способствовать формированию более принимающего отношения к необходимости обращаться за поддержкой.
6. Создать условия для переосмысления жизненных приоритетов и значения доступных человеку возможностей в настоящем.
7. Рассмотреть различные способы психологической адаптации к необратимым изменениям.

Все перечисленные направления непосредственно заложены в исходной разработке мероприятия.

Продолжительность: 4,5 часа.

Материал предусматривает: 20 минут на знакомство и правила группы, 1 час 40 минут на просмотр, 20 минут на перерыв, 90 минут обсуждения и 30 минут на завершение.

План встречи:

Этап 1. Введение

Ведущий представляет формат:

«Мы будем обсуждать не столько художественные достоинства фильма, сколько то, какие психологические вопросы он поднимает. У каждого может быть свое понимание героев и происходящего. Наша задача – не прийти к единой правильной трактовке, а попробовать заметить собственные чувства и мысли и услышать опыт других».

После этого обсуждаются правила группы.

Этап 2. Настройка на просмотр

Перед началом участникам предлагается запомнить или кратко записать:

- эпизод, который вызовет наиболее сильную эмоциональную реакцию;
- героя, чью позицию оказалось легче всего понять;
- момент, в котором особенно отчетливо проявляется тема поддержки или ее отсутствия.

Это не тест и не обязательное письменное задание, а способ сделать просмотр более осознанным.

Первичная рефлексия после фильма

Сразу после перерыва ведущий не начинает с анализа.

Участникам предлагается выбрать один из вопросов:

«Какое чувство осталось со мной после фильма?»

«Какой момент я продолжаю мысленно возвращать?»

«Что оказалось самым трудным для просмотра?»

«Что оказалось неожиданным?»

Ведущий принимает разные реакции – от сильного эмоционального отклика до дистанцированности или отсутствия выраженных чувств.

Основное обсуждение

Идентичность

- Из чего Элис строила представление о себе до болезни?
- Какую роль в ее идентичности играли интеллект, профессия, статус, материнство, супружеские отношения?
- Что происходит с ощущением себя, когда привычная роль перестает быть доступной?
- Можно ли свести личность человека к памяти, профессиональной компетентности и достижениям?
- Что в человеке остается значимым независимо от продуктивности?

Контроль и принятие

- Какие изменения Элис пытается контролировать?
- Где контроль действительно помогает, а где становится невозможным?
- Чем принятие отличается от капитуляции?
- Какие реакции на утрату привычных возможностей мы видим у героини и ее близких?

Семья и поддержка

- Как разные члены семьи реагируют на изменения?
- Что оказывается поддерживающим, а что может усиливать одиночество?

- Почему человеку может быть трудно принимать помощь?
- Может ли стремление «не обременять других» само становиться препятствием для получения поддержки?

Ценности и настоящее

- Что в жизни героини приобретает новое значение?
- Как изменяется понимание важного при изменении жизненных обстоятельств?
- Что фильм говорит о связи достоинства человека и его достижений?

Завершение встречи

Участникам выдается небольшая карточка:

«ПОСЛЕ ФИЛЬМА»

Одна мысль, которую я забираю: _____

Один ресурс, который я особенно заметил в истории: _____

Что для меня означает «оставаться собой»?

ВСТРЕЧА 2

«Сентиментальная ценность»: семья, близость, границы и возможность встречи с прошлым

Фильм Йоакима Триера «Сентиментальная ценность» (2025) предусмотрен исходным планом Недели психологии 2026 года, однако отдельной психологической разработки встречи среди загруженных материалов нет. Поэтому последующий сценарий разработан специально для настоящей программы.

Согласно официальному синопсису Каннского кинофестиваля, сестры Нора и Агнес вновь встречаются со своим отчужденным отцом Густавом, известным режиссером. Его возвращение и предложение Норе сыграть роль в новом фильме вновь актуализируют сложные семейные отношения.

Для нашей программы фильм представляет интерес прежде всего как материал для обсуждения **семейных отношений, эмоциональной дистанции, признания, границ, влияния прошлого на настоящее и разных способов совладания с общим семейным опытом.** Это уже наша психологическая рамка анализа, а не формулировка из исходных пользовательских материалов.

Цель

Создание рефлексивного пространства для осмысления влияния семейного опыта на психологическое благополучие, идентичность и способы построения близких отношений во взрослом возрасте.

Задачи

1. Создать условия для рефлексии эмоциональной близости и дистанции в семейных отношениях.
2. Способствовать пониманию того, что участники одной семейной истории могут по-разному переживать и интерпретировать общий опыт.
3. Рассмотреть значение признания, эмоционального отклика и возможности быть услышанным в близких отношениях.

4. Актуализировать вопросы личных границ и права человека определять приемлемую степень близости.
5. Способствовать пониманию различий между восстановлением отношений, прощением, принятием произошедшего и отказом от собственных границ.
6. Рассмотреть влияние прошлого опыта на актуальное поведение и отношения человека.
7. Исследовать творчество и символическое выражение опыта как возможные способы его осмысления.
8. Развивать способность выдерживать неоднозначность: одновременно видеть уязвимость человека и последствия его поведения.
9. Способствовать выявлению ресурсов, поддерживающих психологическое благополучие в отношениях.

Продолжительность: 4,5 часа.

Материал предусматривает: 20 минут на знакомство и правила группы, 2 час 10 минут на просмотр, 20 минут на перерыв, 70 минут обсуждения и 20 минут на завершение.

План встречи:

Введение

Ведущий не предлагает заранее интерпретировать поведение персонажей.

Инструкция может звучать следующим образом:

«В этом фильме нет задачи найти «правого» и «виноватого». Попробуйте во время просмотра обращать внимание на то, как разные герои проявляют близость, дистанцируются, пытаются быть услышанными или защищают себя. После фильма мы обсудим не диагнозы и не психологические характеристики персонажей, а отношения и способы взаимодействия между ними».

Это важный принцип: **в ходе киноклуба персонажам не приписываются психиатрические диагнозы и не проводится их дистанционная «диагностика».**

Наблюдение во время просмотра

Участникам предлагается обратить внимание на три вопроса:

1. В какие моменты герои приближаются друг к другу, а в какие – увеличивают дистанцию?
2. Что персонажи говорят напрямую, а что пытаются сообщить поступками, молчанием, творчеством или уходом от разговора?
3. В какой момент ваше первоначальное отношение к кому-либо из героев изменилось?

Обсуждение фильма

«Одна семья – разные истории»

- Одинаково ли герои воспринимают события общего семейного прошлого?
- Почему два человека могут помнить или переживать одну ситуацию по-разному?

- Что происходит с отношениями, когда собственная версия прошлого воспринимается как единственно возможная?
- Обязательно ли для восстановления контакта прийти к полному согласию относительно прошлого?

Задача блока – помочь участникам увидеть множественность субъективных перспектив, а не определить, чья версия событий истинна.

Эмоциональная близость и дистанция

- Кто из героев легче проявляет чувства, а кто делает это преимущественно косвенно?
- Каким образом люди защищаются от эмоциональной уязвимости?
- Всегда ли дистанция означает отсутствие любви или привязанности?
- Когда дистанцирование может выполнять защитную функцию?
- Что необходимо человеку, чтобы рискнуть приблизиться к другому?

Потребность быть увиденным

- Чего герои ждут друг от друга?
- Где мы видим потребность в признании?
- Почему близким людям бывает особенно трудно дать друг другу именно то признание, которого они ждут?
- Можно ли признать переживания другого человека, не соглашаясь со всеми его поступками?

Личные границы

- Какие границы устанавливают герои?
- Где граница защищает человека, а где превращается в полную недоступность?
- Что происходит, когда попытка одного человека восстановить отношения не соответствует готовности другого?
- Имеет ли человек право не участвовать в примирении в той форме, которую предлагает другой?

Здесь важно не формировать у участников нормативную установку «семья должна обязательно помириться».

С точки зрения психологического благополучия более корректно рассматривать способность человека одновременно сохранять значимые отношения и собственные психологические границы.

Прошое и настоящее

- Каким образом семейное прошлое продолжает влиять на настоящее героев?
- Что меняется, когда опыт получает возможность быть названным или выраженным?
- Можно ли переосмыслить прошлое, не отрицая того, что оно было болезненным?
- В чем разница между «изменить прошлое» и «изменить свое отношение к его месту в настоящем»?

Творчество как способ коммуникации

Официальное описание фильма связывает возвращение отца в жизнь дочерей с его новым кинопроектом, который становится частью их сложной семейной динамики.

Вопросы:

- Почему человеку иногда проще выразить что-то через текст, кино, музыку или другой образ, чем сказать напрямую?
- Может ли художественное произведение стать способом разговора?
- Какие возможности дает такой способ?
- Какие у него ограничения?
- Может ли творчество заменить непосредственное признание ответственности и разговор?

Этот блок хорошо связывает сам фильм с общей арт-терапевтической и рефлексивной логикой программы.

Задача завершающей части – **не заставить участника анализировать собственную семью**, а дать возможность самостоятельно определить степень переноса.

Каждому предлагается рабочая карточка:

«ОТ ФИЛЬМА К РЕСУРСАМ»

Что, на мой взгляд, помогает сохранять близкие отношения?

Что помогает сохранять собственные границы?

Что позволяет людям говорить о сложном опыте?

Какой ресурс психологического благополучия я особенно заметил в фильме?

Какая мысль из обсуждения может быть полезна мне вне киноклуба?
(необязательный вопрос)