

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

**ПРОГРАММА «НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ» ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ
АКАДЕМИЯ»**

Никоноровой Алины Константиновны, Кашириной Аделины Денисовны,
Яковлевой Ксении Александровны

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»

Психолога и педагогов-психологов центра психологической поддержки
(Антикризисный центр)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная образовательная среда характеризуется высокой стрессовой нагрузкой для обучающихся. Растущие требования к академической успеваемости, цифровая перегрузка приводят к росту тревожности, снижению мотивации и эмоциональному выгоранию. Ситуация усугубляется тем, что данная тенденция может вести к формированию психологически небезопасной образовательной среды. Исследования в области психологической безопасности образовательной среды со временем приобретают всё большую актуальность ввиду современных вызовов, что подмечается многими авторами [1, 2, 3, 4]. Нарастающая неопределенность, нестабильность, цифровизация, высокие темпы жизни и требования к компетенциям будущего студента подталкивают исследователей изучать факторы и условия формирования психологически безопасной образовательной среды. Учитывая актуальность сохранения психологической безопасности образовательной среды для любой образовательной организации высшего образования в независимости от её специфики, следует отметить ещё более высокую актуальность для обучающихся юридических специальностей.

Одним из основных компонентов профессионально важных качеств личности будущего юриста является высокий уровень нормативности поведения, так как профессиональная деятельность во многом связана с исполнением и поддержанием исполнения законодательства. Высокая нормативность включает в себя высокий уровень ответственности, требовательности к себе как будущему профессионалу, что вместе с тем означает

высокий уровень стресса, а также сниженную адаптивность к меняющимся условиям. Важным условием позитивного развития обучающихся юридических специальностей становится формирование психологически безопасной образовательной среды, в рамках которой данный обучающиеся смогут себя комфортно ощущать, несмотря на высокий уровень академических требований.

Программа Неделя психологии для обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия» (далее – Академия, Программа соответственно) определяет цели, задачи, принципы и регламент осуществления специально организованного комплекса мероприятий, направленного на создание и поддержание психологически безопасного образовательного пространства в Академии.

Реализация Программы обеспечивается центром психологической поддержки (Антикризисным центром) (далее – Центр) действующим в пределах своих полномочий и в соответствии с утвержденным графиком мероприятий, привлечением внешних участников из числа студенческих организаций Академии.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие документы:

Конституция Российской Федерации;

Указ Президента Российской Федерации от 06 марта 1997 года № 188 «Об утверждении перечня сведений конфиденциального характера»;

Семейный кодекс Российской Федерации;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;

Конвенция о правах ребенка», одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 года;

устав Академии;

Правила внутреннего распорядка обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

Положение о культуре поведения и этике взаимоотношений работников и обучающихся федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

Рабочая программа воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовская государственная юридическая академия»;

иные локальные нормативные акты Академии.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ

На всех этапах обучения обучающиеся могут сталкиваться с высокой академической и внеучебной нагрузкой, обусловленной освоением учебных дисциплин и профессионализацией сопряженных с организацией внеучебной занятости, высокими требованиями со стороны образовательной организации, необходимостью быстрой адаптации к новым условиям образовательной среды и пространства, что может приводить к росту уровня личной и ситуативной тревожности, потере доверия к участникам образовательных отношений и, как следствие, проявлениям замкнутости, неуверенности, снижению самооценки и нестабильностью эмоционального фона.

В случае отсутствия направленного сопровождения и информированности о возможности получения доступной квалифицированной помощи, утраты ощущения безопасности психологической среды в образовательной организации, подобные трудности могут перерасти в стойкие деструктивные состояния, проявляющиеся в хронической тревожности, прогрессирующей апатии и эмоциональном выгорании; в утрату учебной мотивации и когнитивных способностей к концентрации внимания, что ведет к систематической неуспеваемости и формированию устойчивого синдрома выученной беспомощности, деформацию социально-коммуникативных навыков, выражающуюся в избегающем поведении, самоизоляции и конфликтности в межличностных отношениях с одноклассниками и преподавателям. Разработка и реализация Программы обусловлены спецификой психоэмоционального состояния обучающихся и необходимостью системной профилактики данных рисков. Программа призвана стать инструментом раннего предупреждения, просвещения и эмоциональной разгрузки, формируя устойчивую привычку заботиться о своем психическом благополучии.

При этом психологический портрет обучающихся в Академии характеризуется выраженной когнитивной ригидностью, обусловленной постоянным оперированием формально-логическими конструкциями и нормативными текстами, что порождает склонность к поляризованному мышлению и снижению толерантности к неопределённости, а также высокому уровню перфекционизма и внутренней ответственности, подкрепляемым социальными ожиданиями и престижностью профессии, что является предиктором самоконтроля и подавления эмоциональных реакций. Еще одной чертой обучающихся Академии является развитая способность к децентрации и критическому анализу, которая при отсутствии психологической поддержки, оборачивается гиперрефлексией и самообвинением, что может способствовать формированию тревожно-мнительных черт и снижению доверия к окружающим. Указанные особенности, накладываясь на описанные выше процессы, многократно усиливают риск развития эмоционального истощения и профессиональной деформации уже на этапе обучения, затрудняя своевременное обращение за помощью в силу убеждения в собственной компетентности и недопустимости проявлений обучающимися слабости.

Программа строится на нескольких взаимосвязанных теоретических концепциях, каждая из которых задает определенный ракурс видения проблемы и определяет выбор конкретных форм работы.

Программа исходит из понимания психологической безопасности образовательной среды как базового условия, при котором исключены угрозы достоинству, психическому благополучию и личностной целостности обучающихся. Данное условие служит практической установкой, которая определяет содержание и формы всех мероприятий Программы. Психологическая безопасность рассматривается как фундамент, обеспечивающий возможность полноценного обучения, конструктивного межличностного взаимодействия и личностного развития обучающихся. При этом под психологической безопасностью имеется в виду не отсутствие сложностей, стрессовых ситуаций или ошибок, напротив, она трактуется как наличие условий, позволяющих участникам справляться с сопутствующими трудностями образовательной среды без ущерба для самооценки и эмоционального состояния. Следовательно, мероприятия Программы проектируются с соблюдением требований: четкое и доступное для всех участников информирование о правилах работы в группе; добровольность участия в любых упражнениях и право выхода из них без объяснения причин; гарантия конфиденциальности личных высказываний; уважительное отношение к любым проявлениям и реакциям участников; предварительное моделирование ведущих ситуаций возможных неловкостей и неудач и совместное обсуждение конструктивных способов реагирования на них.

При организации групповых форм Программа базируется на теории психологической безопасности Э. Эдмондсона, согласно которой ключевым условием продуктивной совместной работы является атмосфера, в которой участники могут свободно задавать вопросы, высказывать сомнения, допускать ошибки без страха унижения, насмешек или социального отвержения. В контексте образовательной среды это предполагает смену ориентира: вместо стремления к «единственно правильному ответу» утверждается культура «совместного исследования», где ошибка перестает восприниматься как свидетельство некомпетентности и начинает рассматриваться как естественная часть процесса обучения и личностного становления. Практическая реализация данного принципа включает использование упражнений и кейсов, не предполагающих однозначного верного решения, что снижает страх ошибки, проведение групповых обсуждений, в ходе которых участники могут открыто поделиться своим мнением, рефлексивный блок по итогам каждого дня, безоценочный характер обратной связи от специалистов Центра, где оценивается действия и поведение, а не личность участника.

Основным назначением Программы является не коррекция недостатков или устранение симптомов, а укрепление сильных сторон личности, поддержка внутренней мотивации и активизация имеющихся ресурсов участников образовательных отношений, что находит свое обоснование в положениях позитивной психологии М. Селигмана и теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. В рамках Программы трудности и эмоциональные

состояния признаются как неотъемлемая часть студенческой жизни, и рассматриваются не как преграда, а как пространство, где можно обнаружить свои скрытые способности и укрепить внутреннюю опору. Это позволяет сместить акцент с преодоления проблем на формирование совладающих навыков и решить задачи по снижению тревожности, повышению саморегуляции, освоению социальных норм, преодолению изоляции и развитию гибкости в общении.

Психологическое просвещение в Программе не выделяется в обособленный блок, а встроено в формат мероприятий. Целью просвещения является формирование у обучающихся устойчивых представлений о психике, эмоциональной сфере, механизмах стресса и способов его преодоления, а также развитие ответственного отношения к собственному психическому состоянию. В рамках просветительской работы решаются вопросы повышения психологической грамотности, формирования реалистичных представлений о психическом здоровье, снятия стигмы и барьеров, связанных с обращением за психологической помощью, популяризации культуры профилактики и самопомощи.

Реализация Программы основывается на следующих принципах:

адресность – мероприятия недели психологии планируются и реализуются с учетом индивидуальных особенностей и эмоционального состояния обучающихся;

гуманистическая направленность – в центре внимания находится личность обучающихся, их психологическая безопасность и достоинство;

научность – при разработке и реализации Программы учтены достижения науки и практики в области педагогической и социальной психологии и психологии развития;

динамичность – сопровождение учитывает изменения состояния и уровня интеграции обучающихся всех уровней в академическую среду;

вовлечённость среды – организация поддержки осуществляется не только на индивидуальном, но и на групповом уровне, в учебной и внеучебной среде с упором на активное участие обучающихся.

объективность - диагностический инструментарий Программы включает стандартизированные методики и авторскую анкету, направленную на оценку информированности обучающихся о возможности обращения за психологической помощью, оценку отношения обучающихся к обращению за психологической помощью, а также на оценку психологической безопасности образовательной среды и проведенными мероприятиями. Авторская анкета является мониторинговым инструментом эффективности реализации Программы и не является психодиагностической методикой.

детерминизм - все психологические состояния участников рассматриваются с учетом комплекса воздействующих факторов: биологических предпосылок, социального окружения и конкретных ситуационных обстоятельств, что исключает возможность стигматизирующих

оценок и обеспечивает профессиональное, многоаспектное понимание каждого случая.

системность – все мероприятия Программы выстроены как единая логическая последовательность, где каждое мероприятие является элементом общей недельной программы. Оценка результативности проводится не по отдельным обособленным действиям, а на основе совокупности воздействия, формирующегося в динамике всей недели, с учетом того, как различные формы взаимодействуют и усиливают друг друга.

Методологической основой реализации Программы выступает экопсихологический подход, согласно которому психологическое состояние личности рассматривается как результат взаимодействия человека и окружающей среды. Применительно к контексту личности обучающегося данный подход позволяет учитывать не только внутренние психические процессы, но и особенности образовательной и социокультурной среды Академии, потенциально влияющие на поведение, эмоции и отношения. С позиции экопсихологии процесс создания безопасной психологической среды образовательной организации рассматривается не как простая реакция на изменение среды, а как активный процесс переосмысления, перестройки и включения в неё на основе формирования устойчивых эмоциональных связей.

Дополнительно в рамках реализации Программы используется деятельностный подход, адаптированный под формат психологической практики. В Программе он реализуется через активные формы групповой и индивидуальной работы – интерактивные просветительские лекции, мастер-классы, направленные на развитие навыков саморегуляции, уверенного поведения, а также умения анализировать и осмысливать собственные реакции в новых ситуациях. Применение деятельностного подхода позволяет не только транслировать ценности и нормы психологически безопасной образовательной и социокультурной среды Академии, но и формировать через практический опыт эффективные способы поведения, способствующие эмоциональной устойчивости и социальной интеграции. Сочетание экопсихологического и деятельностного подходов позволяет учитывать влияние внешней среды и внутренних психических процессов обучающихся, а также выстраивать систему информирования о возможности и получении психологической помощи, направленную на формирование доверительных отношений и ощущению безопасности среды через активные формы взаимодействия.

Целевая аудитория

Целевой аудиторией Программы являются обучающиеся Академии очной формы обучения 1-5 курсов.

Цели и задачи Программы

Целью Программы является создание психологической безопасной среды Академии.

В рамках реализации цели Программы решаются следующие задачи:

1. повышение психологической грамотности обучающихся, направленное на формирование представлений об эмоциональных состояниях и способах безопасного проживания эмоций, саморегуляции, механизмах стресса;

2. развитие социально-психологических навыков обучающихся, укрепление навыков конструктивного межличностного взаимодействия;

3. формирование культуры заботы о психическом здоровье, направленное на снижение стигмы в отношении обращения за психологической помощью.

1.1. Формы работы

Реализация Программы строится на применении определённых организационно-психологических форм, обеспечивающих эффективное сопровождение обучающихся на всех этапах реализации Программы.

Организационно-методическая работа представляет собой основу реализации Программы и включает в себя подбор и разработку необходимых инструментов, обеспечение согласованности этапов реализации, подготовку локальных нормативных актов, составление графиков мероприятий, методических рекомендаций и информационных материалов. В рамках данной формы работы осуществляется также сбор, структурирование и анализ данных, необходимых для корректной реализации Программы.

Групповая форма работы используется в ходе реализации просветительско-профилактической деятельности. Предусматривает проведение интерактивных лекций, деловых психологических игр, открытых диалогов, мастер-классов, антиконференций, арт и кино-терапии, викторин и психологических квизов, направленных на развитие эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков, повышение психологической компетентности и формировании условий для психологически комфортного и безопасного образовательного пространства в Академии.

Форма дистанционной (онлайн) работы применяется при проведении диагностических процедур, а также при проведении просветительских мероприятий. Использование цифровых платформ обеспечивает оперативность сбора данных, охват обучающихся и возможность их включения в мероприятия вне зависимости от текущего физического присутствия в Академии.

Массовая форма работы предполагает проведение мероприятий с численностью участников до и более 50 человек в рамках просветительско-профилактической деятельности. Включает психологический видео-разбор проблемных ситуаций, направленных на повышение уровня психологической культуры и профилактики описанных ранее сложностей и состояний.

Указанные формы работы являются обязательными для применения в процессе реализации Программы и охватывают как очные, так и дистанционные форматы сопровождения обучающихся Академии.

Ожидаемые результаты Программы

Ожидаемый результат	Форма учета	Критерий
Повышение психологической грамотности	Авторская анкета	Увеличение среднего уровня информированности не менее чем на 20 %
Повышение информированности	Авторская анкета	Не менее 80 % участников знают, куда обращаться

деятельности центра психологической поддержки		
Снижение стигматизации обращения за психологической помощью	Авторская анкета	Рост доли положительных ответов по блоку «Лояльность»
Повышение ощущения психологической безопасности образовательной среды	Авторская анкета	Увеличение среднего балла по шкале «Безопасность»
Улучшение эмоционального состояния обучающихся	Опросник САН	Положительная динамика по показателям самочувствия, активности и настроения
Развитие навыков саморегуляции	Самооценка участников, обратная связь	Большинство участников отмечают использование изученных техник

2. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. ПЕРВЫЙ ЭТАП – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Подготовительный этап включает:

Создание и систематизацию методических и информационных материалов, необходимых для реализации направлений работы Программы, включая просветительско-профилактические и диагностические мероприятия;

Подготовку проектов локальных нормативных актов, приказов, распоряжений и иной документации, регламентирующей порядок и сроки реализации мероприятий Программы.

Подготовку и оснащение площадок, аудиторий и зон, задействованных для реализации Программы;

2.2. ВТОРОЙ ЭТАП – ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА

На данном этапе проводится входное диагностическое исследование (Приложение № 1), направленное на оценку безопасности психологической образовательной среды и самочувствия, активности и настроения обучающихся Академии.

Исследование проводится с использованием цифровых технологий в онлайн-формате без отрыва от учебной деятельности.

Диагностический блок включает следующие методики:

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение);

Авторская анкета, направленная на выявление уровня осведомленности обучающихся о возможности получения профессиональной психологической помощи, а также изучение ощущения безопасности психологической среды Академии.

2.3. ТРЕТИЙ ЭТАП – ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Данный этап направлен на просветительское и психопрофилактическое сопровождение всех участников Программы, обеспечивающее повышение уровня психологической грамотности, снижение тревожности, снижение уровня

психоэмоционального напряжения, повышение саморегуляции, освоение социальных норм, преодоление изоляции и развитие гибкости в общении. Просветительно-профилактическая работа организуется в форме открытых диалогов, интерактивных лекций, мастер-классов, викторин, деловых психологических игр, арт и кинотерапий, психологических квизов, антиконференций. Тематика мероприятий охватывает ключевые аспекты, влияющие на психологическое благополучие участников Программы: возрастно-психологические особенности, распознавание признаков эмоционального неблагополучия, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, освоение экологических моделей поведения, формирование основ конструктивного межличностного взаимодействия.

Для обучающихся Академии участие в просветительно-профилактических мероприятиях служит дополнительным источником эмоциональной поддержки в образовательной и социокультурной среде Академии. Эти мероприятия способствуют снижению уровня тревожности, развитию эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и осознанного отношения к собственному состоянию, активизации внутренних ресурсов и формированию позитивной установки на саморазвитие. Мероприятия помогают сформировать навыки, необходимые для эффективного и безопасного включения в образовательную и социокультурную среду, а также укрепляют доверие к психологической службе и снижают стигму в отношении обращения за помощью.

2.4. ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП – ПОВТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

На данном этапе реализации Программы проводится повторное диагностическое исследование, направленное на оперативную экспресс-оценку психоэмоционального состояния, а именно на оценку самочувствия, активности и настроения обучающихся Академии.

Диагностика проводится в формате онлайн-опроса с использованием цифровых технологий и осуществляется без отрыва от учебного процесса.

Повторное исследование направлено на сопоставление изменений, произошедших в процессе реализации Программы, выявление положительной динамики. Исследование позволяет оценить, насколько успешно обучающиеся Академии стабилизировали эмоциональное состояние и наладили конструктивные формы социального взаимодействия.

2.5. ПЯТЫЙ ЭТАП – ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ

Завершающий этап Программы включает комплексную оценку её результативности на основе анализа данных, полученных в ходе повторной диагностики, а также наблюдений за динамикой психоэмоционального состояния и количественной включенности участников образовательных отношений в процессе реализации Программы.

Ключевой целью оценки эффективности является определение степени достижения целевых показателей Программы, таких как создание психологической безопасной среды, снижение уровня эмоционального выгорания и улучшение социально-психологического климата

в образовательной организации, развитие эмпатии и эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции обучающихся Академии.

Результатом эффективной реализации Программы считается положительная динамика по характеристикам, изучаемым в процессе диагностических исследований, а также саморегуляции и эмпатии, восприятия среды Академии как психологически безопасной среды. Предусматривается, что у части участников Недели психологии может быть достигнута стабилизация состояния без выраженных личностных изменений – такая ситуация требует предложения психолого-педагогической поддержки и дополнительного наблюдения и сопровождения.

Качественная оценка осуществляется путём сопоставления общего уровня изучаемых параметров во входной и повторной диагностике.

Высоким результатом реализации Программы считается отсутствие участников недели психологии с негативными результатами изучаемых критериев, а также наличие положительной динамики по ключевым психологическим показателям у большинства участников Недели психологии.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
За 7 дней ДО начала Недели психологии	Диагностическая деятельность (онлайн)	Диагностика (онлайн)	Входная психолого-педагогическая диагностика, направленная на оценку эмоционально-волевых механизмов личности, а также уровня субъективной оценки безопасности психологической среды в Академии.
За 7 дней ДО начала Недели психологии	Просветительская деятельность (онлайн)	Конкурс работ обучающихся фотовойс «Психолог – это...» (онлайн)	Вовлечение максимального числа обучающихся в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлексию.
В течение недели после проведения Недели психологии	Диагностическая деятельность (онлайн)	Диагностика (онлайн)	Повторная психолого-педагогическая диагностика, направленная на оценку эмоционально-волевых механизмов личности, а также уровня субъективной оценки безопасности психологической среды в Академии.
1 день Понедельник			
В течение всего дня	Профилактическая деятельность (очно и онлайн)	Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)	Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в Центр, повышение лояльности к Центру.
В течение всего дня	Просветительская деятельность (онлайн)	Онлайн голосование конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...»: день первый	Вовлечение максимального числа обучающихся в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлексию.
08:00 – 08:30	Профилактическая деятельность (очно)	Акция «Коробка пожеланий»	Мероприятие направлено на стабилизацию эмоционального состояния, а также поддержание безопасной и позитивной психологической

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
			атмосферы, профилактику эмоционального выгорания среди обучающихся Академии.
11:25 – 11:40	Просветительно-профилактическая деятельность (очно)	Игра Психологический лототрон «Уношу с собой»	Игра направлена на стабилизацию эмоционального состояния, а также поддержание безопасной и позитивной психологической атмосферы среди обучающихся Академии.
13:00 – 13:30	Профилактическая деятельность (очно)	Мастер-класс «Арт-терапия: метафорические карты как путь проживания эмоций»	Развитие эмпатии, навыков саморегуляции и эмоционально-волевой сферы обучающихся через актуализацию глубинных переживаний с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК) и их символической интерпретации.
13:00 – 13:30	Профилактическая деятельность (очно)	Мастер-класс «Арт-терапия: Отражение эмоций в рисунке»	Развитие саморегуляции и эмоционально-волевой сферы обучающихся через активизацию творческого самовыражения с использованием рисуночных техник и создание мандал как инструмента центрирования и гармонизации внутреннего состояния.
2 день Вторник			
В течение всего дня	Профилактическая деятельность	Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)	Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в Центр, повышение лояльности к Центру.
В течение всего дня	Просветительская деятельность (онлайн)	Онлайн голосование конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...»: день второй	Вовлечение максимального числа обучающихся в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлексию.
08:00 – 08:30	Профилактическая деятельность	Акция «Доска достижений» (очно)	Стабилизация эмоционального состояния обучающихся, поддержание безопасной психологической атмосферы, профилактика

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
			эмоционального выгорания через фиксацию личных успехов, не связанных с учебной деятельностью.
13:00-13:30	Просветительская деятельность	Открытый диалог на тему: «Как сказать «нет» и не потерять друзей» (очно)	Актуализация знаний о личных психологических границах, развитие децентрации и конструктивной коммуникации среди обучающихся, формирование навыков уверенного отказа без ущерба для межличностных отношений.
13:00-13:30	Просветительская деятельность	Открытый диалог на тему: «Битва за мелатонин - как спать без гаджетов» (очно)	Актуализация знаний о значении сна и экологичном режиме дня, поддержание психологического комфорта и эмоциональной стабильности через формирование здоровых привычек отхода ко сну.
15:00 – 18:00	Просветительская деятельность	Психологическая викторина «Проверь себя как психолога» (очно)	Актуализация знаний о базовых психологических феноменах в игровой форме, повышение психологических компетенций, развитие коммуникативных навыков обучающихся.
3 день Среда			
В течение всего дня	Профилактическая деятельность	Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)	Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в Центр, повышение лояльности к Центру.
В течение всего дня	Просветительская деятельность (очно)	Голосование конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...»: день третий	Вовлечение максимального числа обучающихся в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлексию.
08:00 – 08:30	Профилактическая деятельность	Акция «Обними меня, если...» (очно)	Развитие эмпатии, децентрации, а также формирование у участников умения осознанно сообщать о своих эмоциональных трудностях и

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
			искать экологичные способы их разрешения через телесный контакт и вербализацию потребностей.
13:00 – 13:30	Профилактическая деятельность	Мастер-класс «Мой личный ресурс»	Поиск и актуализация личных ресурсных состояний с использованием метафорических ассоциативных карт, профилактика эмоционального выгорания и развитие навыков саморефлексии через арт-терапевтический подход.
15:00-18:00	Просветительская деятельность	Кинопоказ м/ф «Поток»	Развитие саморефлексии, децентрации и эмпатии через совместный просмотр и последующий психологический анализ анимационного фильма, затрагивающего темы одиночества, принятия изменений, взаимопомощи и эмоциональной уязвимости.
15:00-18:00	Профилактическая деятельность	Иммерсивный театр «Я в мире эмоций»	Профилактика деструктивных эмоциональных состояний, развитие эмпатии, саморегуляции и умения экологично выражать собственные чувства через активное погружение в смоделированные эмоциональные ситуации с элементами драматерапии и театральной импровизации.
4 день Четверг			
В течение всего дня	Профилактическая деятельность	Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)	Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в Центр, повышение лояльности к Центру.
В течение всего дня	Просветительская деятельность (очно)	Голосование конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...»: день четвертый	Вовлечение максимального числа обучающихся в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлексия.

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
08:00 – 13:30	Просветительская деятельность	Психологическая игра «Бинго эмоций» (очно)	Овладение психологически безопасными способами совладания с эмоциональными трудностями.
11:25 – 11:40	Просветительская деятельность	Мастер-класс «Джин Шин Джитсу» (очно)	Развитие навыков эмоциональной саморегуляции посредством освоения простых техник телесной релаксации.
11:25 – 11:40	Просветительская деятельность	Мастер-класс «Заземление» (очно)	Развитие навыков эмоциональной саморегуляции посредством восстановления контроля над собственными мыслями и переживаниями.
15:00 – 18:00	Просветительская деятельность	Квест Психологический детектив «Узнай личность» (очно)	Развитие навыков анализа жизненных ситуаций, понимания факторов, влияющих на поведение человека, и конструктивного взаимодействия в команде.
5 день Пятница			
В течение всего дня	Профилактическая деятельность	Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)	Развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в Центр, повышение лояльности к Центру.
08:00 – 08:30	Профилактическая деятельность	Акция «Сегодня я буду...»	Формирование навыков осознанного отношения к собственному психологическому благополучию и развитие привычки замечать свои актуальные потребности.
08:00 – 13:00	Диагностическая деятельность	Диагностика (онлайн)	Повторная психолого-педагогическая диагностика, направленная на оценку эмоционально-волевых механизмов личности, а также уровня субъективной оценки безопасности психологической среды в Академии.

Время проведения	Направление работы	Наименование мероприятия и форма реализации	Цель мероприятия
13:00-13:30	Просветительская деятельность	Открытый диалог «Конспирология: ошибки мышления» и подведение итогов конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...».	Развитие навыков критического отношения к собственным выводам и проверки интерпретаций в условиях неполной или неоднозначной информации.
15:00 – 17:00	Просветительская деятельность	Анти-конференция «Чаепитие с психологом» (очно)	Анти-конференция, направленная на укрепление субъективного ощущения безопасности образовательной среды Академии, поддержание позитивного социально-психологического климата, совместный поиск путей для поддержания и улучшения психологической безопасности обучающихся.

4. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Практическая апробация Программы планируется к проведению во второй половине ноября 2026 года на базе ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая академия» в рамках деятельности Центра, точные сроки проведения апробации будут известны после утверждения проведения Недели психологии в образовательных организациях высшего образования соответствующими ведомствами.

Апробация предусматривает реализацию комплекса мероприятий Программы в формате Недели психологии с участием обучающихся Академии. В ходе реализации Программы планируется проведение входной и итоговой диагностики, направленной на оценку психоэмоционального состояния обучающихся, субъективного восприятия психологической безопасности образовательной среды, уровня информированности о деятельности Центра, а также отношения к обращению за психологической помощью.

Оценка эффективности Программы будет осуществляться посредством анализа результатов опросника САН, авторской анкеты мониторинга эффективности Программы, количественных показателей участия обучающихся в мероприятиях, а также анализа обратной связи участников.

По итогам апробации планируется подготовка аналитического отчета, содержащего результаты оценки эффективности реализации Программы, рекомендации по ее совершенствованию и возможности дальнейшего использования в образовательных организациях высшего образования.

5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1. Настоящая Программа вступает в силу с момента ее принятия ученым советом Академии.

5.2. Изменения и дополнения в настоящую Программу рассматриваются и принимаются ученым советом Академии.

**Председатель ученого совета,
ректор**

Е.В. Ильгова

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Авторская анкета, являющаяся мониторинговым инструментом измерения эффективности реализации Программы, с пунктами и описанием оцениваемых критериев

№	Вопрос	Вариант ответа (выбрать нужное)
Информированность		
	Я знаю, где находится центр психологической поддержки в Академии	Да/Нет
	Я информирован(а) о графике работы психолога и знаю, как записаться на встречу (онлайн или офлайн).	
	Я знаю, что консультация психолога является бесплатной и анонимной	
	Академия регулярно напоминает о существовании психологической поддержки (через соцсети, рассылки, кураторов)	
Лояльность		
	Если у меня возникнут сильный стресс или тревога, я в первую очередь рассмотрю возможность обратиться к психологу	
	Я считаю, что обращение за психологической помощью — это нормально и не влияет на мою репутацию	
	Я доверяю специалистам центра психологической поддержки в вопросах сохранения конфиденциальности моей личной информации	
	Я рекомендовал бы обращаться в центр психологической поддержки другим обучающимся Академии	
Безопасность		
	Я могу свободно высказывать свое мнение в Академии, даже если оно расходится с мнением большинства, не опасаясь насмешек или других санкций	
	Если у меня возникнут серьезные личные проблемы, влияющие на учебную деятельность (депрессия, выгорание, болезнь близких), я могу рассчитывать на	

	понимание и гибкость со стороны Академии, а не на равнодушные или штрафные санкции	
	В Академии я чувствую себя «своим/своей», а не «чужим/чужой» независимо от моего материального положения, внешности, национальности или уровня исходной подготовки	
	В отношениях с руководством Академии/кафедры/института я чувствую себя защищенным: моя позиция уважается, а критика в мою сторону носит конструктивный, а не публично-уничижительный характер	
	В Академии существует понятная и справедливая система оценки, которая не заставляет меня жертвовать качеством образования или человеческими отношениями ради «цифр»	
	Я уверен(а), что в случае конфликта со студентом или преподавателем администрация Академии будет разбирать ситуацию объективно, а не будет изначально исходить из позиции «преподаватель всегда прав» или наоборот «студент всегда слабее».	

№	Вопрос	Вариант ответа	Направленность
Информированность			
	Я знаю, где находится центр психологической поддержки в Академии		Пространственная осведомлённость – измеряет, насколько физическое расположение службы является известным и доступным для респондента. Низкий балл сигнализирует о недостаточной навигации или визуальной незаметности центра.
	Я информирован(а) о графике работы психолога и знаю, как записаться на встречу (онлайн или офлайн).		Процедурная информированность – проверяет, владеет ли респондент практическими алгоритмами получения помощи (часы приёма, способы записи). Это ключевой барьер: даже зная о существовании службы, человек может не обращаться из-за непонимания, <i>как</i> это сделать.

	Я знаю, что консультация психолога является бесплатной и анонимной		Осведомлённость об условиях услуги – выявляет, донесены ли до аудитории главные «снимающие страх» условия (бесплатность и конфиденциальность). Часто люди избегают обращений из-за опасений по поводу стоимости или утечки информации.
	Вуз регулярно напоминает о существовании психологической поддержки (через соцсети, рассылки, кураторов).		Оценка коммуникационной активности – показывает, насколько системно и настойчиво вуз продвигает свои сервисы. Низкий балл указывает на пассивность информирования, что снижает охват потенциальных клиентов.
Лояльность			
	Если у меня возникнут сильный стресс или тревога, я в первую очередь рассмотрю возможность обратиться к психологу		Поведенческая интенция – измеряет реальную готовность действовать в кризисной ситуации. Это не абстрактное одобрение, а прогноз собственного поведения, который коррелирует с фактическим обращением.
	Я считаю, что обращение за психологической помощью — это нормально и не влияет на мою репутацию		Дестигматизация – оценивает уровень социального принятия психологической поддержки в данной образовательной среде. Высокие баллы говорят о здоровой культуре, низкие – о сохраняющихся стереотипах («слабость», «ненормальность»).
	Я доверяю специалистам центра психологической поддержки в вопросах сохранения конфиденциальности моей личной информации		Доверие к институциональной этике – определяет, насколько респондент верит в профессиональную надёжность сотрудников и соблюдение ими норм приватности. Это фундамент для желания открываться.

	Я рекомендовал(а) бы обращаться в психологическую службу своим друзьям, коллегам или другим обучающимся		Социальная пропаганда (готовность рекомендовать) – показывает уровень доверия, переходящий в активное продвижение. Это высшая степень лояльности, когда человек готов поручиться за сервис перед значимыми другими.
Безопасность			
	Я могу свободно высказывать свое мнение в Академии, даже если оно расходится с мнением большинства, не опасаясь насмешек или других санкций.		Свобода самовыражения и толерантность к инакомыслию – диагностирует, есть ли в вузе «климат безопасности» для нестандартных точек зрения, или преобладает конформизм и страх социального наказания.
	Если у меня возникнут серьезные личные проблемы, влияющие на учебу/профессиональную деятельность (депрессия, выгорание, болезнь близких), я могу рассчитывать на понимание и гибкость со стороны Академии, а не на равнодушие или штрафные санкции.		Гуманизация административных решений – выявляет, воспринимается ли руководство как поддерживающее или как карающее в экстренных жизненных обстоятельствах. Это показатель эмпатии на уровне управления.
	В Академии я чувствую себя «своим/своей», а не «чужим/чужой» независимо от моего материального положения, внешности, национальности или уровня исходной подготовки.		Инклюзивность и отсутствие дискриминации – измеряет субъективное ощущение принадлежности к сообществу, защищённость от стигмы по социально-демографическим признакам. Низкий балл – маркер буллинга или микроагрессий.
	В отношениях с руководством Академии/кафедры/факультета я чувствую себя защищенным: моя позиция уважается, а критика в мою сторону носит конструктивный, а не публично-уничижительный характер.		Качество вертикальной коммуникации – оценивает, есть ли у респондента чувство субъектности и уважения к его достоинству в иерархических взаимодействиях, без страха публичного «разноса».
	В вузе существует понятная и справедливая система оценки моего, которая не заставляет меня жертвовать качеством образования или		Психологическая цена рейтинговой системы – выявляет, не провоцирует ли текущая система оценивания

	человеческими отношениями ради «цифр».		(KPI, баллы) на нечестную конкуренцию, выгорание или пренебрежение этикой в погоне за показателями.
	Я уверен(а), что в случае конфликта со студентом или преподавателем администрация Академии будет разбирать ситуацию объективно, а не будет изначально исходить из позиции «преподаватель всегда прав» или наоборот «студент всегда слабее».		Институциональная беспристрастность – измеряет доверие к механизмам разрешения конфликтов. Важно, чтобы обе стороны (студенты и преподаватели) чувствовали, что их выслушают и примут объективное решение, без предвзятого перекоса.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2**Опросник «САН»
Стимульный материал**

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Веселый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

Список литературы

1. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития // Экстремальная психология и безопасность личности. 2024. Т. 1, № 3. С. 5–19. DOI: 10.17759/erps.2024010301.
2. Кедярова Е. А., Чернецкая Н. И., Кондрашова Н. С., Литвиненко К. С., Щукина Е. Г. Взаимосвязь психологической безопасности образовательной среды вуза и психологического благополучия ее субъектов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2023. Т. 43. С. 19–32. DOI: 10.26516/2304-1226.2023.43.19.
3. Климова Е. М., Гайдамашко И. В. Психологическая безопасность образовательной среды вуза как основа формирования профессионала // Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. Т. 16, № 1. С. 90–102. DOI: 10.11621/TEP-23-06.
4. Сокольская М. В., Богомолова О. Ю. Психологическая безопасность образовательной среды как фактор мотивационной готовности к деятельности студентов вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/41PSMN220.pdf> (дата обращения: 31.07.2026).

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

Описание психологических игр и упражнений, используемых в реализации мероприятий Программы

На протяжении всей недели проводится Акция «Почта доверия» (очно и онлайн)

Цель: развитие навыков рефлексии и вербализации эмоциональных состояний, снижение уровня тревожности через практику письменного самовыражения и получение обратной связи в безопасной анонимной среде, снижение стигмы в отношении обращения в центр, повышение лояльности к центру.

Описание: Акция проводится на протяжении всей недели психологии и представляет собой пространство доверительного общения, где участники имеют возможность анонимно (как в письменном виде на бумаге, так и через анонимное обращение посредством использования Яндекс формы, размещенной на официальной странице Центра в социальной сети ВКонтакте) поделиться волнующими их вопросами, переживаниями или трудными ситуациями.. Акция нацелена на создание безопасной психологической среды, а также анонимную помощь участникам образовательных отношений. Участники могут присылать вопросы в официальное сообщество ЦПП в социальной сети ВКонтакте, либо оставлять записки в специально отведённом месте. В 5 день Недели психологии, в официальном сообществе ЦПП в социальной сети ВКонтакте будет проводиться трансляция с психологом, в рамках которой будут звучать ответы на самые популярные запросы в обобщенном виде (участники остаются анонимными).

Инструкция:

Для очной формы проведения: в учебном корпусе размещается непрозрачный ящик, рядом с которым находятся листы бумаги, ручки и карандаши. На стенде также размещается инструкция для участников. «Дорогие друзья! Мы точно знаем, что каждому из нас иногда нужна поддержка. Однако, мы понимаем, что иногда бывает сложно обратиться за помощью. «Почта доверия» - это безопасный способ делиться своими переживаниями в анонимной форме. Вы можете написать свои переживания или свой вопрос и оставить его в ящике «Почты доверия». В пятницу, в 18:00 в сообществе Центра в ВК (размещен Qr-код, ведущий на страницу центра) пройдет трансляция, где психолог анонимно ответит на самые популярные вопросы, а также даст короткий текстовый комментарий к более редким ситуациям.»

Для онлайн формы проведения: на официальной странице Центра в ВКонтакте размещен пост со ссылкой на Яндекс форму. В посте указывается следующая информация: «Дорогие друзья! Мы точно знаем, что каждому из нас иногда нужна поддержка. Однако, мы понимаем, что иногда бывает сложно обратиться за помощью. «Почта доверия» - это безопасный способ делиться своими переживаниями в анонимной форме. Вы можете выразить свои переживания или оставить свой вопрос в нашей Яндекс Форме «Почты доверия». В пятницу, в 18:00 в сообществе Центра в ВК пройдет трансляция, где психолог анонимно ответит на самые популярные вопросы, а также даст короткий

текстовый комментарий к более редким ситуациям. В случае, если Вам нужен персональный ответ – Вы можете оставить ссылку для доступного способа связи и психолог ответит Вам лично в текстовой или голосовом формате.»

Ожидаемый эффект: снижение чувства одиночества и изоляции у участников за счет опыта принятия и понимания; развитие навыков интроспекции и четкого выражения своих чувств; расширение представлений о возможных способах запроса поддержки; формирование у участников ощущения безопасности при обращении за психологической помощью в будущем.

Конкурс работ обучающихся фотовойс «Психолог – это...» (онлайн)

Цель: вовлечение максимального числа участников образовательных отношений в мероприятия Недели психологии, повышение информированности о деятельности Центра и формирование устойчивой позитивной лояльности к психологической службе через творческую визуальную рефлекссию.

Описание: конкурс представляет собой творческое событие, в котором обучающиеся создают авторские фотографии, иллюстрирующие их личное восприятие профессии психолога, функций Центра и значимости психологической поддержки в образовательной среде. Работы выполняются в рамках метода «фотовойс» – участники не только делают снимки (реальные жизненные сцены, метафоры, символы или постановочные кадры), но и снабжают их короткими текстовыми комментариями, раскрывающими замысел и эмоциональный посыл. Конкурс позволяет каждому выразить свои ассоциации, размышления или личный опыт взаимодействия со специалистами, при этом работы могут быть как индивидуальными, так и коллективными. Итогом становится организация тематической выставки (стендовой в пространстве образовательной организации и виртуальной галереи на странице Центра в сообществе в социальной сети ВКонтакте), публичное обсуждение представленных образов и церемония награждения авторов лучших проектов.

Инструкция: на первом этапе размещается пост о старте конкурса, где также определены сроки приёма работ, требования к фотоматериалам (технические параметры, этические нормы, отсутствие узнаваемых лиц без согласия) и формат сопроводительного текста (объём до 5–7 предложений, отражающих авторскую позицию). Участники в течение семи дней (до начала очной части Недели психологии в Академии) создают снимки, руководствуясь темой «Психолог – это...», при этом они могут запечатлеть реальные моменты консультаций (с разрешения специалистов), рабочие инструменты психолога, атмосферу кабинета, а также абстрактные или метафорические образы (например, опору, тепло, диалог, преодоление). Готовые работы (фото + пояснение) направляются в сообщения во ВКонтакте. Далее, проходит поэтапное голосование:

Первый этап голосования конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...», проводится в онлайн формате посредством голосования на официальной странице ЦПП в социальной сети ВКонтакте. На данном этапе из всего количества работ выбирается 5 работ, набравших наибольшее

количество голосов. Данные работы будут представлены на очном голосовании, начиная с 3 дня Недели психологии. Конкурс работ обучающихся проводится с целью вовлечения наибольшего количества участников Недели психологии, а также повышения информированности и лояльности участников образовательных отношений к ЦПП.

Второй этап голосования конкурса работ обучающихся Фотовойс «Психолог – это...», проводится в очном формате. На данном этапе из ранее выбранных 10 работ выбирается 3 работы, набравшие наибольшее количество голосов.

На третьем этапе происходит награждение победителей.

Ожидаемый эффект: расширение и обогащение представлений обучающихся, педагогов и родителей о содержании работы психолога и функциях Центра; снижение распространённых стереотипов и тревожных ожиданий, связанных с обращением за помощью; рост заинтересованности в мероприятиях Недели психологии и увеличение числа участников; укрепление доверия к специалистам службы; развитие у участников творческого мышления, навыков саморефлексии и визуальной коммуникации; создание позитивного имиджа психологической поддержки как естественного и ценного ресурса образовательной среды.

Акция «Коробка пожеланий»

Цель: Мероприятие направлено на стабилизацию эмоционального состояния, а также поддержание безопасной и позитивной психологической атмосферы, профилактику эмоционального выгорания среди участников образовательных отношений Академии.

Описание: интерактивное мероприятие, направленное на стабилизацию эмоционального состояния, а также поддержание безопасной и позитивной психологической атмосферы, профилактику эмоционального выгорания среди участников образовательных отношений Академии посредством активного вовлечения участников простую психологическую игру. В утреннее время, около входа в Академию, размещена коробка и стенд. В коробке представлены позитивные пожелания, а также рядом находятся пустые бланки и письменные принадлежности. Каждый входящий может взять пожелание на день и оставить записку с пожеланием для следующего. Кроме того, на отдельном стенде размещена информация о других мероприятиях первого дня Недели психологии.

Инструкция: каждому участнику предлагается взять из коробки записку с пожеланием на день, а также оставить свое пожелание для других.

Ожидаемый эффект: достижение устойчивого снижения острого эмоционального дискомфорта у участников (как у обучающихся, так и у педагогов) за счёт создания условий для легитимного выражения чувств и получения поддерживающей обратной связи; формирование в Академии более безопасной, принимающей и доверительной психологической среды, где каждый участник образовательных отношений ощущает свою ценность и защищённость; укрепление навыков осознанного распознавания ранних признаков эмоционального истощения и овладение доступными способами

самовосстановления; профилактика кумулятивного стресса за счёт регулярной практики эмоциональной разрядки и рефлексии; повышение общей психологической устойчивости коллектива, что способствует снижению конфликтности, росту эмпатии и конструктивного взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса в Академии, а также формированию устойчивого запроса на системную психологическую поддержку как неотъемлемую часть профессиональной и учебной среды.

Игра Психологический лототрон «Уношу с собой»

Цель: Игра направлена на стабилизацию эмоционального состояния, а также поддержание безопасной и позитивной психологической атмосферы среди участников образовательных отношений Академии.

Описание: игра представляет собой интерактивное соревнование в формате лототрона, где каждый участник получает возможность «вытянуть» случайный вопрос или задание, связанное с актуальными эмоциональными переживаниями, способами совладания и личными ресурсами. Задания сформулированы так, чтобы стимулировать честный самоанализ, но при этом сохранять лёгкость и игровую атмосферу – например, назвать три вещи, которые сегодня порадовали, описать своё состояние через образ природы, придумать необычный способ успокоиться за пять минут. Важной частью игры является финальный этап, в ходе которого каждый участник называет и записывает на специальном бланке то ценное, что он «забирает с собой» после игры (инсайт, эмоциональную поддержку группы, новую технику саморегуляции или просто хорошее настроение). Эти бланки затем забираются участниками.

Инструкция: ведущий объясняет правила игры и демонстрирует лототрон с набором карточек-заданий. Задания делятся на три категории: «Эмоциональный калейдоскоп» (описать чувства через метафору), «Ресурсная копилка» (вспомнить и записать способы поднять настроение) и «Благодарный взгляд» (поделиться приятным моментом прошедшей недели). Поочерёдно участники вытягивают карточки и в течение 1–2 минут отвечают на вопрос, при этом ведущий поощряет искренность и поддерживает доброжелательную атмосферу, не допуская критики или оценивания. На завершающем этапе каждый заполняет личную карточку «Уношу с собой...», кратко формулируя главный итог участия в игре

Ожидаемый эффект: снижение уровня ситуативной тревоги и эмоционального напряжения за счёт переключения внимания на позитивные аспекты жизни; укрепление чувства принадлежности к академическому сообществу и повышение доверия между участниками; формирование навыка быстрой рефлексии собственных состояний и умения находить внутренние ресурсы; профилактика эмоционального выгорания через ритуализированное закрепление положительных эмоций; создание устойчивого эмоционального фона в группе, способствующего дальнейшей открытости и взаимопомощи.

Мастер-класс «Арт-терапия: метафорические карты как путь проживания эмоций»

Цель: развитие эмпатии, навыков саморегуляции и эмоционально-волевой сферы обучающихся через актуализацию глубинных переживаний с помощью метафорических ассоциативных карт (МАК) и их символической интерпретации.

Описание: мастер-класс погружает участников в безопасное пространство арт-терапевтической работы, где метафорические карты выступают инструментом для визуализации сложных, часто невербализуемых эмоциональных состояний. Каждый участник в процессе работы выбирает из специальной колоды одну или несколько карт, которые откликаются его текущему настроению, внутреннему конфликту или вопросу, волнующему его на данный момент. Далее, опираясь на изображения, участники исследуют свои чувства, проецируя на карту личные смыслы и ассоциации. Психолог фасилитирует этот процесс через открытые вопросы («Что ты видишь?», «Какое чувство возникает?», «С чем в твоей жизни может быть связан этот образ?»), помогая участникам осознать и прожить эмоции, а также заметить скрытые ресурсы. В групповом обсуждении участники имеют возможность (но не обязаны) поделиться своими открытиями, что дополнительно развивает эмпатию – умение слышать и принимать переживания других без осуждения.

Инструкция: психолог начинает мастер-класс с краткого введения в метод МАК, объясняя принцип проективности и конфиденциальности (каждый сам решает, насколько глубоко делиться). Участники рассаживаются в круг, перед ними раскладываются несколько колод карт (например, «Персона», «Окна», «События»). Первый этап – «Знакомство с собой»: каждый выбирает закрытую карту, не глядя, затем открывает её и описывает свои первые ощущения, связывая изображение с сегодняшним днём или текущим вопросом. Второй этап – «Диалог с эмоцией»: психолог предлагает сосредоточиться на эмоции, которая сегодня наиболее ярко присутствует (можно назвать её мысленно), и затем выбрать вторую карту уже целенаправленно – ту, которая, по ощущениям, «отвечает» этой эмоции. Далее участники работают парами или в малых группах, рассказывая партнёру о связи двух карт и о том, что эта связь говорит о переживании. На заключительном этапе проводится общая рефлексия: ведущий задаёт вопросы о том, какие чувства возникли в процессе, изменилось ли восприятие своей эмоции, что было самым неожиданным. Завершается мастер-класс короткой медитативной практикой «Возвращение в ресурсное состояние» – участники выбирают ещё одну карту, символизирующую желаемое состояние, и фиксируют его в виде краткого утверждения-аффирмации.

Ожидаемый эффект: углубление понимания собственных эмоциональных процессов и расширение эмоционального словаря; повышение толерантности к сложным чувствам (гнев, страх, печаль) через их символическое проживание; развитие эмпатических способностей за счёт опыта выслушивания и принятия разных интерпретаций; освоение конкретной техники саморегуляции, применимой в повседневной жизни (работа с картами как способ «разговорить» эмоцию); укрепление волевых качеств – способности удерживать внимание на неприятном переживании без избегания; создание

поддерживающего группового контекста, снижающего чувство изоляции и стигматизации в отношении эмоциональных трудностей.

Мастер-класс «Арт-терапия: Отражение эмоций в рисунке»

Цель: развитие саморегуляции и эмоционально-волевой сферы обучающихся через активизацию творческого самовыражения с использованием рисуночных техник и создание мандал как инструмента центрирования и гармонизации внутреннего состояния.

Описание: мастер-класс предлагает участникам исследовать свои эмоции через структурированные арт-упражнения, акцент делается на процессе, а не на художественном результате. В ходе встречи участники знакомятся с техникой «Трансформация пятна» (превращение случайного цветового пятна в осмысленный образ, позволяющий переработать хаотичные чувства). Работа ведётся индивидуально с использованием красок, пастели или фломастеров, музыкальное сопровождение помогает настроиться на рефлексивный лад. Особое внимание уделяется обсуждению связи между выбранными цветами, формами и эмоциональным состоянием, а также тому, как рисование способствует «выгрузке» напряжения вовне и его преобразованию в зримую форму, которую можно осознать и принять.

Инструкция: ведущий вводным словом объясняет терапевтический потенциал рисования, подчёркивая, что важна искренность, а не умение рисовать. Первое упражнение (5–7 минут) – «Цветовая диагностика»: участники закрывают глаза, прислушиваются к себе и затем выбирают три цвета, наиболее созвучных их состоянию, и создают свободную композицию без заданной формы. Второе упражнение – создание цветового пятна. Третье упражнение – «Диалог с рисунком»: после завершения работы участники в парах рассказывают друг другу о своём рисунке, отвечая на вопросы ведущего (например: «Какой участок рисунка вызывает наибольший отклик?», «Что хочется изменить или добавить?», «Как бы ты назвал эту работу?»). Завершающий этап – коллективное размещение рисунков в центре круга (создание общей выставки), после чего ведущий проводит короткую рефлекссию: что было сложным, что помогало, изменилось ли самочувствие в процессе рисования.

Ожидаемый эффект: снижение психоэмоционального напряжения через сублимацию (перевод чувств в творческий акт); развитие осознанности в распознавании телесных и эмоциональных сигналов; овладение простой и доступной техникой саморегуляции (рисование мандалы) для использования в стрессовых ситуациях; повышение самоконтроля и усиление волевого компонента за счёт необходимости сосредотачиваться на деталях и доводить процесс до завершения; улучшение настроения и общего психоэмоционального тонуса; создание опыта безоценочного самовыражения, что способствует принятию своих чувств и снижению перфекционизма; укрепление групповой сплочённости через совместное творчество и обсуждение.

Акция «Доска достижений»

Цель: стабилизация эмоционального состояния обучающихся, поддержание безопасной психологической атмосферы, профилактика эмоционального выгорания через фиксацию личных успехов, не связанных с учебной деятельностью.

Описание: акция проводится в утренние часы у входа в корпус или в холле Академии. На специально подготовленной стенде размещается основа для записей. Рядом находятся маркеры, стикеры, цветные наклейки. Специалисты Центра приветствуют участников, объясняют суть акции и предлагают каждому участнику написать о своем личном достижении за последний день или текущее утро. Важно, чтобы достижения не касались учебы – акцент делается на повседневных, бытовых или эмоционально значимых событиях. Специалисты Центра помогают участникам сформулировать свои достижения, а также информируют о мероприятиях дня.

Инструкция: специалисты приветствуют обучающихся у входа, объясняют цель акции и предлагают каждому написать на стикере одно небольшое личное достижение – то, что порадовало, что удалось сделать, что вызвало чувство гордости, даже если это кажется незначительным. После записи участник прикрепляет свое достижение на общий стенд, а также может ознакомиться с достижениями других и при желании поставить «лайк» (наклейка) понравившимся записям. Завершая участие, каждый получает пригласительный лист с программой дня.

Ожидаемый эффект: повышение самооценки и чувства удовлетворенности за счет публичного признания собственных достижений, формирование позитивного эмоционального настроения на начало дня, укрепление чувства общности и взаимного уважения, повышение вовлеченности в последующие мероприятия дня.

Мастер-класс «Как перестать думать о работе сегодня»

Цель: развитие навыков саморефлексии и саморегуляции, профилактика эмоционального выгорания и прокрастинации через формирование умения переключать внимание и отделять учебные задачи от личного времени.

Описание: мастер-класс направлен на работу с одной из ключевых проблем современного студента – невозможностью «отключиться» от мыслей о работе, учебе, дедлайнах даже внеучебное время. В ходе занятия участники знакомятся с психологическими механизмами, лежащими в основе навязчивых мыслей о невыполненных задачах, и осваивают конкретные практические приемы, позволяющие сознательно переключать внимание и возвращать контроль над внутренним диалогом. Мастер-класс включает небольшой теоретический блок, групповое обсуждение типичных ситуаций «застревания» и практические упражнения. Рассматривается стратегия «завершения дня», техники визуализации и составление индивидуального плана переключения внимания.

Инструкция: психолог начинает с краткого теоретического блока о том, почему мысли о работе и учебе не отпускают в свободное время, и как это связано с прокрастинацией и эмоциональным выгоранием. Далее

предлагается выполнить ряд упражнений и техник как «Мысленный контейнер», где участники визуализируют, что все незавершенные задачи упакованы в условную коробку, которую можно закрыть до завтрашнего дня, «Стоп-сигнал», где обучающиеся подбирают для себя конкретное действие или слово, которое послужит маркером переключения с нежелательных мыслей, «Якорь досуга», где выбранная участником ассоциация послужит сигналом переключения на режим отдыха для тела и мозга. После студентам предлагается составить свой персональный «вечерний ритуал», помогающий символически завершить рабочий день. В завершении мастер-класса проводится общая рефлексия.

Ожидаемый эффект: улучшение общего психоэмоционального состояния, осознание участниками собственных паттернов «застревания» на рабочих мыслях, что ведет к снижению тревожности и внутреннего напряжения, повышение качества личного времени и снижение риска эмоционального выгорания за счет внедрения практик завершения дня.

Открытый диалог «Как сказать «нет» и не потерять друзей»

Цель: актуализация знаний о личных психологических границах, развитие децентрации и конструктивной коммуникации среди обучающихся, формирование навыков уверенного отказа без ущерба для межличностных отношений.

Описание: открытый диалог представляет собой интерактивное групповое обсуждение, посвященное одной из самых частых коммуникативных трудностей – умению отказывать другим без чувства вины и страха испортить отношения. Мероприятие организовано в формате свободного и доброжелательного обмена мнениями, где каждый участник может поделиться своим опытом, задать вопросы и услышать разные точки зрения. В ходе занятия участники разбирают реальные ситуации из студенческой жизни, отрабатывают фразы для вежливого отказа и обсуждают возможные реакции собеседника. Ключевой элемент – умение сохранять доброжелательность и уважение к другому, одновременно не предавая свои собственные интересы и потребности.

Инструкция: психолог начинает с краткой вводной части о психологических границах и важности умения отказывать для сохранения эмоционального равновесия. Затем каждому участнику предлагается рассказать о своей ситуации, когда было трудно сказать «нет». Далее проводится упражнение на различие трех стилей поведения (агрессивный, пассивный, уверенный), где психолог зачитывает фразы-примеры, а участники определяют к какому стилю они относятся. После участники делятся на мини-группы и отрабатывают формулировки конструктивного отказа на конкретных примерах. Каждая группа презентует одну из выбранных фраз, а остальные дают обратную связь. В завершении проводится общая рефлексия, где участники делятся своими инсайтами и формулируют личное правило «уверенного отказа».

Ожидаемый эффект: повышение коммуникативных навыков участников, осознание собственного стиля поведения в ситуациях отказа, освоение конкретных речевых конструкций для экологичного обозначения границ,

снижение страха отвержения и укрепление уверенности в себе, формирование навыков здорового межличностного взаимодействия и развитие способности понимать позицию другого, не отказываясь от своих интересов.

Открытый диалог «Битва за мелатонин – как спать без гаджетов»

Цель: актуализация знаний о значении сна и экологичном режиме дня, поддержание психологического комфорта и эмоциональной стабильности через формирование здоровых привычек отхода ко сну.

Описание: открытый диалог посвящен одной из острых тем современного студенчества – нарушению сна в связи с зависимостью от гаджетов и круглосуточного доступа к информации. В процессе интерактивного обсуждения психолог знакомит участников с научно обоснованными данными о влиянии экранного света на выработку мелатонина и взаимосвязи режима сна с эмоциональной стабильностью, уровнем тревоги и стрессоустойчивостью. В ходе мероприятия участники обмениваются личным опытом, разбирают типичные вечерние ритуалы и совместно ищут альтернативы, помогающие постепенно отказаться от гаджетов перед сном. Совместно с психологом студенты создают пошаговый алгоритм подготовки ко сну и обсуждают реалистичность внедрения этих привычек в свою жизнь.

Инструкция: психолог начинает с краткого теоретического блока, объясняя роль мелатонина, механизм воздействия синего экранного света, последствия хронического недосыпа для когнитивных функций и эмоциональной сферы, а также взаимосвязь между качеством сна и стрессоустойчивостью. Далее им инициируется групповая дискуссия – студенты отвечают на заранее подготовленные вопросы: «Как обычно вы засыпаете?», «Что мешает вам уснуть?», «Бывало ли, что вы засыпали с телефоном в руках?». Далее предлагается упражнение «Идеальный вечер», где каждый участник описывает свой план отхода ко сну без использования любых гаджетов. Затем участниками озвучиваются и обсуждаются все идеи – наиболее реалистичные варианты фиксируются психологом на флипчарте. В конце каждый студент выбирает по одному-два приема, которые они готовы использовать на практике в ближайшие дни. Завершается диалог общей рефлексией.

Ожидаемый эффект: получение участниками научно обоснованных знаний о влиянии сна на психическое здоровье, осознание собственных привычек и их последствий, формирование мотивации к отказу от гаджетов перед сном через понимание конкретной пользы (улучшение самочувствия, снижение тревоги, повышение концентрации), укрепление навыков саморегуляции и самоконтроля через постановку реалистичных целей.

Психологическая викторина «Проверь себя как психолога»

Цель: актуализация знаний о базовых психологических феноменах в игровой форме, повышение психологических компетенций, развитие коммуникативных навыков обучающихся.

Описание: викторина представляет собой командную интеллектуально-развлекательную игру, в которой участники соревнуются в знании ключевых психологических понятий, теорий и фактов. Мероприятие не требует специальной психологической подготовки, так как вопросы составлены в доступной для широкой аудитории форме. Викторина включает в себя несколько раундов разного формата: «Правда/ложь о психологии», «Угадай термин по описанию понятия», «Психолог в кино: угадай название фильма по описанию психологического конфликта», «Битва теорий: соотнеси понятие с направлением». Викторина проходит в дружеской, соревновательной атмосфере, стимулирующей живое обсуждение. Победители получают символические призы. В процессе игры психолог дает краткие пояснения на каждый ответ, усиливая просветительский эффект.

Инструкция: психолог делит участников на команды, дает время на короткое приветствие и объясняет правила игры. Каждый раунд состоит из 5-7 вопросов, ответы на которые команды записывают в специальном бланке. Психолог зачитывает вопрос и дает 60 секунд на обсуждение ответа в команде, затем собирает ответы и после каждого вопроса комментирует правильный вариант, давая краткое пояснение. После каждого раунда объявляются промежуточные результаты. Особое внимание психолога уделяется моментам, когда возникают сомнения и острые обсуждения, чтобы не допустить конфликтных ситуаций и сохранять дружественную атмосферу. В конце викторины подводятся итоги, команда победителей награждается и все студенты получают сертификаты участника. В завершении проводится общая рефлексия.

Ожидаемый эффект: углубление и систематизация психологических знаний в игровой форме, развитие познавательной активности и критического мышления через анализ и обсуждение вопросов, укрепления навыков совместной работы, создание позитивного эмоционального фона за счет вовлечения в игровой процесс и развитие коммуникативных навыков через коллективное обсуждение.

Акция «Обними меня, если...» (очно)

Цель: развитие эмпатии, децентрации, а также формирование у участников умения осознанно сообщать о своих эмоциональных трудностях и искать экологичные способы их разрешения через телесный контакт и вербализацию потребностей.

Описание: акция представляет собой открытое интерактивное пространство, в котором каждый участник имеет возможность инициировать краткое, но значимое взаимодействие с другими членами сообщества. Участники получают специальные бейджи или стикеры с началом фразы «Обними меня, если...» – и дополняют её актуальным для себя состоянием, потребностью или просьбой о поддержке (например, «...если сегодня тревожно», «...если я устал», «...если мне нужна просто тишина рядом»). В ответ другие участники, прочитав такие сообщения, могут предложить объятие или иной добровольный знак внимания (пожатие руки, дружеское похлопывание по плечу), но только при явном согласии обеих сторон. Такая форма позволяет легитимизировать

сложные эмоции, сделать их видимыми и нормализованными, а также тренирует навык просьбы о поддержке без чувства стыда. Акция сопровождается информационными материалами о том, как экологично просить о помощи, как принимать отказ и как оказывать поддержку, не нарушая личных границ.

Инструкция: психолог в начале акции собирает всех желающих, объясняет философию метода и его терапевтические задачи, акцентируя важность добровольности и уважения к личному пространству. Затем он раздаёт готовые бланки с надписью «Обними меня, если...» и маркеры, предлагая каждому дописать окончание фразы по своему усмотрению. Психолог даёт примеры (как конкретные, так и обобщённые), чтобы участники могли сориентироваться, но подчёркивает, что формулировка должна быть искренней и комфортной для самого автора. После заполнения участники размещают свои бейджи на видном месте и свободно перемещаются по пространству, читая тексты друг друга. Если кто-то чувствует отклик и желание поддержать – он подходит, спрашивает «Можно тебя обнять?» или предлагает альтернативный вариант касания, и только после получения согласия осуществляет контакт. Психолог в это время находится в кругу, наблюдает за процессом, при необходимости мягко корректирует нарушения границ, а также инициирует краткие групповые «круги» – моменты, когда участники по желанию делятся тем, что они чувствовали, когда писали свою фразу, и что – когда получали или не получали отклик. В завершение акции психолог проводит общую рефлекссию, обсуждает ощущения от процесса, трудности в формулировании просьбы и радость от встречной поддержки, закрепляя понимание того, что просить о помощи – нормально и экологично.

Ожидаемый эффект: снижение эмоциональной изоляции и одиночества за счёт опыта видимости и принятия своих состояний; развитие децентрации – способности видеть разные переживания других людей и откликаться на них; формирование навыка точной вербализации собственных эмоциональных потребностей; тренировка умения экологично запрашивать поддержку и уважительно принимать отказ; укрепление доверия и сплочённости в группе; повышение общей эмпатической чувствительности; создание в Академии культуры открытого обсуждения эмоций без страха осуждения.

Мастер-класс «Мой личный ресурс»

Цель: поиск и актуализация личных ресурсных состояний с использованием метафорических ассоциативных карт, профилактика эмоционального выгорания и развитие навыков саморефлексии через арт-терапевтический подход.

Описание: мастер-класс посвящён исследованию внутренних опор и источников жизненной энергии, которые помогают справляться со стрессом и сохранять устойчивость. В ходе работы участники обращаются к метафорическим картам как к проективному материалу, позволяющему мягко и безопасно выявить те образы, символы и смыслы, которые ассоциируются у каждого с состоянием стабильности, радости и восстановления. Кроме того, используются дополнительные арт-техники (создание коллажа или рисунка-

мандалы) для закрепления найденного ресурса в визуальной форме. Особое внимание уделяется не только поиску, но и способам «подключения» к своему ресурсу в реальных жизненных ситуациях – участники прорабатывают конкретные шаги и якоря, которые помогут им в моменты усталости или тревоги возвращаться к ресурсному состоянию.

Инструкция: психолог начинает мастер-класс с краткого введения о природе эмоционального выгорания, его ранних признаках и роли внутренних ресурсов как защитного фактора. Затем он раскладывает несколько колод метафорических карт (например, «Ресурсные карты», «Персона», «Скрытые смыслы») и предлагает участникам сделать три последовательных выбора: первая карта – «Моя усталость» (то, что истощает), вторая – «Моя опора» (то, что держит), третья – «Мой путь к восстановлению» (действие или состояние, которое возвращает энергию). Психолог даёт время на индивидуальное рассматривание и запись первых ассоциаций, затем предлагает объединиться в пары и рассказать друг другу о своих картах, отвечая на направляющие вопросы («Что именно на карте привлекло внимание?», «Какое телесное ощущение возникает при взгляде?», «Как этот образ можно использовать в повседневности?»). После парной работы психолог проводит групповое обсуждение, обобщая типичные ресурсные темы (природа, отношения, творчество, телесность). Далее следует практическая часть: участники создают небольшую «карту ресурса» – коллаж или рисунок, объединяющий образы всех трёх карт, с кратким текстовым посланием самому себе (например, «Я могу вернуться к этому, когда почувствую усталость»). В завершение психолог организует «аукцион идей» – участники по желанию делятся своими открытиями и конкретными планами по внедрению найденного ресурса в ближайшие дни.

Ожидаемый эффект: повышение осознанности в отношении собственных эмоциональных истощающих факторов и способов их компенсации; формирование чёткого визуально-символического образа личного ресурса, который легко актуализируется в памяти; освоение одной из техник саморефлексии с помощью МАК, доступной для самостоятельного использования; снижение риска выгорания за счёт проработки стратегий восстановления; расширение поведенческого репертуара в ситуациях стресса; укрепление веры в собственные возможности совладания и формирование более позитивного самоотношения.

Кинопозказ мультфильма «Поток» с психологическим разбором

Цель: развитие саморефлексии, децентрации и эмпатии через совместный просмотр и последующий психологический анализ анимационного фильма, затрагивающего темы одиночества, принятия изменений, взаимопомощи и эмоциональной уязвимости.

Описание: кинопоказ представляет собой формат тематической встречи, в рамках которой участники сначала смотрят короткометражный (или полнометражный) мультфильм «Поток», после чего под руководством психолога переходят к структурированному обсуждению. Фильм выбран

как мощный эмоциональный стимул – его сюжет позволяет каждому зрителю проецировать собственные переживания на персонажей и ситуации, что запускает механизмы самоидентификации и децентрации (способности посмотреть на знакомые проблемы с иного ракурса). Психолог направляет дискуссию так, чтобы участники не только анализировали поведение героев, но и сопоставляли его с собственным жизненным опытом, исследуя, какие чувства вызвали те или иные сцены, какие герои оказались наиболее близкими и почему. Обсуждение строится вокруг ключевых психологических тем: страх неопределённости, принятие потерь, ценность поддержки от других, внутренняя устойчивость в меняющемся мире.

Инструкция: перед началом просмотра психолог задаёт настроение и даёт установку – обращать внимание на свои телесные и эмоциональные реакции в ключевых моментах, но не анализировать их до конца фильма, а просто фиксировать. После завершения показа психолог выдерживает короткую паузу (2–3 минуты), позволяя участникам «пережить» финал, затем начинает открытое обсуждение с простого вопроса: «Что было самым ярким?». Постепенно психолог углубляет разговор, задавая более сложные вопросы: «Какие герои вызывали у вас симпатию, а какие – раздражение и почему?», «Что из того, что переживают герои, вам знакомо в своей жизни?», «Как вы понимаете символический смысл названия „Поток“?», «Какие сцены показались вам наиболее эмоционально трудными и что именно в них отозвалось?». Психолог поощряет множественные точки зрения, помогает участникам формулировать свои мысли, связывать образы фильма с понятиями эмпатии, принятия и саморегуляции. В завершение психолог предлагает каждому написать краткий «психологический итог» – одно или два предложения, которые резюмируют главный личный инсайт от просмотра. Обсуждение заканчивается общим кругом, где участники по желанию зачитывают свои итоги, создавая эффект обобщённого группового опыта.

Ожидаемый эффект: обогащение эмоционального опыта через безопасное «проживание» сложных сцен в вымышленном контексте; развитие рефлексии – способности анализировать свои чувства в реальном времени; тренировка децентрации – умения видеть ситуацию с разных позиций и понимать мотивы других людей; повышение эмпатической чувствительности через идентификацию с персонажами; создание общего смыслового поля для обсуждения экзистенциальных и эмоциональных тем; снижение защитных механизмов благодаря опосредованному разговору о себе через героев; закрепление идеи, что обращение к искусству может быть терапевтическим инструментом для самоанализа и поиска ответов.

Иммерсивный театр «Я в мире эмоций»

Цель: профилактика деструктивных эмоциональных состояний, развитие эмпатии, саморегуляции и умения экологично выражать собственные чувства через активное погружение в смоделированные эмоциональные ситуации с элементами драматерапии и театральной импровизации.

Описание: мероприятие реализуется в формате иммерсивного театра, где участники не являются пассивными зрителями, а становятся соавторами

и действующими лицами эмоционально насыщенных микросцен. Пространство организуется как несколько тематических зон («Гнев», «Страх», «Радость», «Печаль», «Спокойствие»), в каждой из которых разыгрываются краткие ситуации, знакомые по школьной или рабочей жизни (конфликт, неудача, неожиданная удача, потеря). Психолог исполняет роль режиссёра-фасилитатора, предлагая участникам по очереди занимать позицию разных персонажей и проговаривать их чувства, а затем – искать альтернативные, экологичные способы реагирования. Важным элементом является «стоп-кадра» – остановка действия в самый напряжённый момент и коллективное обсуждение того, какие чувства испытывают участники, как можно по-другому выразить эмоцию, не разрушая отношения. Мероприятие включает также телесные техники (дыхание, движение, работу с голосом), помогающие снять мышечные зажимы и соединить вербализованную эмоцию с её телесным проявлением.

Инструкция: психолог в начале встречи объясняет правила иммерсивного театра: безопасность, право на выход из сцены в любой момент, отсутствие оценивания актёрских качеств, важность искреннего проживания, а не «хорошей игры». Затем он делит участников на микрогруппы (по 4–6 человек) и раздаёт карточки с описанием ситуаций (например, «ты получил незаслуженную двойку», «тебя перебивают на выступлении», «ты видишь, что друг расстроен, но не знаешь почему»). Каждая группа разыгрывает свою ситуацию в течение 3–5 минут, затем психолог говорит «Стоп» и инициирует обсуждение: «Что вы чувствовали в роли того или иного персонажа?», «Какое желание возникало – кричать, убежать, обнять, молчать?», «Как можно было бы выразить эту эмоцию, чтобы она не травмировала других и не подавлялась внутри?». После обсуждения группы меняются ролями или зонами, чтобы каждый побывал в разных эмоциональных контекстах. Вторая часть – «Пантомима и движение»: психолог предлагает участникам без слов, только жестами и мимикой показать определённую эмоцию, а остальные угадывают, затем совместно обсуждают, какие телесные признаки (напряжение, дыхание, поза) сопровождают каждое чувство. Завершается мероприятие групповой рефлексией в кругу, где каждый делится тем, какая эмоция оказалась самой трудной для выражения, какой – самой приятной, и что они узнали о себе в процессе.

Ожидаемый эффект: снижение риска деструктивного выражения эмоций (агрессия, избегание, подавление) через моделирование альтернативных сценариев в безопасной обстановке; развитие саморегуляции – умения замечать телесные предвестники эмоционального взрыва и вовремя применять техники заземления; углубление эмпатии за счёт проживания разных ролей и понимания мотивов других людей; обогащение поведенческого репертуара в конфликтных и стрессовых ситуациях; укрепление навыка вербализации чувств «Я-сообщениями»; снижение эмоциональной ригидности и страха перед сильными переживаниями; создание опыта групповой поддержки и совместного творчества, что способствует формированию психологически здоровой атмосферы в Академии.

Психологическая игра «Бинго эмоций»

Цель: овладение психологически безопасными способами совладания с эмоциональными трудностями

Описание: психологическая игра представляет собой интерактивное мероприятие, направленное на изучение различных эмоциональных состояний и способов их конструктивного проживания. Выполняя игровые задания и взаимодействуя друг с другом, участники обсуждают способы преодоления эмоциональных трудностей, делятся личным опытом и знакомятся с эффективными стратегиями самопомощи. Использование игрового формата способствует повышению вовлеченности обучающихся и создает безопасные условия для обсуждения эмоционально значимых тем.

Инструкция: каждому участнику выдается игровое поле «Бинго эмоций», содержащее различные эмоциональные состояния или ситуации. Участникам предлагается найти среди присутствующих человека, который сталкивался с указанной ситуацией либо использует обозначенный способ эмоциональной самопомощи, и отметить соответствующую ячейку. Во время выполнения задания участники обсуждают предложенные ситуации, делятся опытом преодоления эмоциональных трудностей и знакомятся с различными способами саморегуляции. После завершения игры психолог организует общее обсуждение, в ходе которого подводятся итоги, разбираются наиболее распространенные эмоциональные состояния и эффективные способы совладания с ними.

Ожидаемый эффект: развитие эмоционального интеллекта, расширение представлений обучающихся о способах эмоциональной саморегуляции, формирование навыков конструктивного обсуждения эмоциональных переживаний и повышение готовности использовать психологически безопасные способы совладания с эмоциональными трудностями.

Мастер-класс «Джин Шин Джитсу»

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции посредством освоения простых техник телесной релаксации.

Описание: мастер-класс посвящен знакомству обучающихся с техникой «Джин Шин Джитсу», которая включает простые приемы самопомощи, основанные на осознанном внимании к телесным ощущениям и мягком воздействии на кисти рук. В ходе встречи участники знакомятся с возможностями использования техники в ситуациях эмоционального напряжения, стресса и повышенной тревожности, а также обсуждают роль телесных сигналов в регуляции эмоционального состояния.

Инструкция: в начале мастер-класса ведущий знакомит участников с принципами выполнения техники и ее возможностями для эмоциональной саморегуляции. Затем участники последовательно осваивают упражнения, основанные на удерживании каждого пальца руки в течение определенного времени с концентрацией внимания на дыхании и собственных ощущениях. После выполнения упражнений проводится обсуждение субъективных ощущений участников, возможностей применения техники в повседневной

жизни и ситуаций, в которых она может использоваться как один из способов эмоциональной самопомощи.

Ожидаемый эффект: освоение обучающимися доступной техники эмоциональной саморегуляции, повышение осознанности в отношении собственных телесных и эмоциональных состояний, расширение индивидуального репертуара способов совладания с эмоциональным напряжением.

Мастер-класс «Заземление»

Цель: развитие навыков эмоциональной саморегуляции посредством восстановления контроля над собственными мыслями и переживаниями.

Описание: мастер-класс посвящен знакомству обучающихся с техниками заземления, используемыми для стабилизации эмоционального состояния в ситуациях стресса, повышенного волнения и интенсивных переживаний. В ходе занятия участники узнают, как чрезмерная концентрация на тревожных мыслях влияет на эмоциональное состояние, и осваивают практические способы переключения внимания на происходящее «здесь и сейчас». Особое внимание уделяется формированию навыков осознанного управления вниманием как одного из способов эмоциональной саморегуляции.

Инструкция: в начале мастер-класса ведущий знакомит участников с понятием техник заземления, их назначением и возможностями применения в повседневной жизни. Далее участникам предлагается выполнить несколько упражнений, направленных на последовательное переключение внимания с тревожных мыслей на внешние объекты, телесные ощущения, дыхание и сенсорное восприятие окружающей среды (например, техника «5–4–3–2–1»). После выполнения упражнений проводится обсуждение субъективных ощущений участников, а также ситуаций, в которых освоенные техники могут использоваться для самостоятельной эмоциональной саморегуляции.

Ожидаемый эффект: освоение обучающимися техник заземления как одного из способов эмоциональной саморегуляции, развитие навыков осознанного управления вниманием, снижение склонности к фиксации на тревожных мыслях и расширение репертуара доступных способов совладания с эмоциональным напряжением.

Квест «Психологический детектив "Узнай личность"»

Цель: развитие навыков анализа жизненных ситуаций, понимания факторов, влияющих на поведение человека, и конструктивного взаимодействия в команде.

Описание: квест представляет собой интерактивную командную игру, в ходе которой участники выступают в роли психологов-детективов, анализирующих реальные жизненные ситуации. На основе представленных фактов командам необходимо определить наиболее вероятные причины поведения персонажей, выдвинуть несколько возможных объяснений и аргументировать свою позицию. Выполняя задания, участники убеждаются, что одинаковое поведение может быть обусловлено различными жизненными

обстоятельствами, а поспешные выводы далеко не всегда отражают реальную ситуацию.

Инструкция: участники объединяются в команды по 4–6 человек. Каждая команда получает несколько карточек с описанием жизненных ситуаций, с которыми может столкнуться любой студент.

Например:

студент перестал посещать занятия;

одногоруппник не отвечает на сообщения в общем чате;

обучающийся резко ответил преподавателю;

студент постоянно сидит один во время перемен;

одногоруппник не принимает участия в совместной работе над проектом.

Для каждой ситуации участникам предлагается первоначальная информация, которой обычно располагают окружающие. Команды обсуждают возможные причины произошедшего, фиксируют несколько наиболее вероятных версий и объясняют, почему сделали именно такие выводы.

После этого ведущий последовательно выдает дополнительные карточки с новой информацией («уликами»), раскрывающими обстоятельства ситуации: особенности семейной ситуации, состояние здоровья, эмоциональные переживания, учебную нагрузку, особенности общения, случайные обстоятельства и другие значимые детали. По мере получения новых данных команды пересматривают свои предположения, обсуждают, какие выводы оказались ошибочными, а какие получили подтверждение.

После завершения работы над всеми кейсами проводится общее обсуждение, в ходе которого участники совместно анализируют, как менялись их представления о персонажах по мере получения новой информации, какие когнитивные ошибки возникали при оценке поведения и почему важно учитывать контекст жизненной ситуации перед тем, как делать выводы о человеке.

Ожидаемый эффект: развитие навыков анализа жизненных ситуаций, критического мышления и командного взаимодействия, формирование более взвешенного отношения к оценке поведения окружающих. Участники осознают влияние неполноты информации на собственные суждения, учатся рассматривать несколько возможных причин поведения человека и проявлять большую внимательность к индивидуальным жизненным обстоятельствам других людей.

Акция «Сегодня я буду...»

Цель: формирование навыков осознанного отношения к собственному психологическому благополучию и развитие привычки замечать свои актуальные потребности.

Описание: акция направлена на привлечение внимания обучающихся к значимости повседневной заботы о собственном психологическом благополучии. Участникам предлагается задуматься о том, какое небольшое действие сегодня может помочь им сохранить внутреннее равновесие, снизить эмоциональное напряжение или проявить заботу о себе. Акцент делается

не на достижениях или высокой продуктивности, а на выборе посильного действия, соответствующего актуальному состоянию и потребностям человека.

Инструкция: в специально организованной зоне размещается стенд с надписью «Сегодня я буду...» и набор карточек или стикеров. Каждому участнику предлагается продолжить фразу, записав одно небольшое действие, которое он хотел бы сделать именно для собственного благополучия в течение дня.

Примеры ответов могут быть самыми разными:

«...сделаю перерыв между занятиями»;

«...пообедаю без телефона»;

«...попрошу помощи, если она понадобится»;

«...лягу спать пораньше»;

«...не буду ругать себя за ошибки»;

«...найду время погулять»;

«...скажу другу спасибо».

Участники могут воспользоваться предложенными вариантами или написать собственный. После заполнения карточки размещаются на общем стенде, формируя пространство небольших, но значимых решений, направленных на поддержание психологического благополучия.

Ожидаемый эффект: повышение осознанности в отношении собственных эмоциональных потребностей, формирование более внимательного отношения к своему психологическому состоянию и расширение представлений о простых способах повседневной заботы о себе.

Открытый диалог «Конспирология: ошибки мышления»

Цель: развитие навыков критического отношения к собственным выводам и проверки интерпретаций в условиях неполной или неоднозначной информации.

Описание: открытый диалог посвящен особенностям мышления, которые влияют на восприятие событий и формирование убеждений. На примере конспирологических объяснений, слухов и повседневных ситуаций участники рассматривают, как человек связывает отдельные факты в единую историю, замечает информацию, подтверждающую его предположения, и игнорирует альтернативные объяснения.

Мероприятие строится не как разоблачение «неправильных» взглядов, а как совместное исследование способов, которыми человек приходит к собственным выводам. Участники учатся различать наблюдаемые факты и их интерпретацию, формулировать альтернативные версии происходящего и определять, какой дополнительной информации не хватает для обоснованного заключения.

Инструкция

В начале встречи ведущий предлагает участникам несколько коротких неоднозначных ситуаций.

Например:

преподаватель несколько раз переносит объявление результатов работы;

в студенческом чате одновременно удаляются несколько сообщений;
знакомый долго не отвечает, но появляется в социальной сети;
после изменения расписания две группы получают разные условия;
участник командного проекта внезапно перестает выходить на связь.

По каждой ситуации участники отвечают на три вопроса:

Что нам известно наверняка?

Какое объяснение первым приходит в голову?

Какие еще объяснения возможны?

Ответы фиксируются в трех колонках: «факты», «первая версия», «альтернативные версии».

После этого ведущий добавляет новые сведения, которые могут подтверждать первоначальную версию, противоречить ей или оставлять ситуацию неоднозначной. Участники обсуждают, почему одни сведения кажутся более убедительными, чем другие, и замечают отдельные закономерности мышления: склонность искать подтверждения своей версии, делать выводы по совпадениям, приписывать событиям скрытый замысел, переоценивать единичные примеры и воспринимать эмоционально яркое объяснение как более достоверное.

Затем участникам предлагается применить упрощенную схему когнитивно-поведенческого анализа:

ситуация → автоматическая мысль → эмоциональная реакция → действие.

Например:

Сообщение прочитали, но не ответили → «Меня специально игнорируют» → раздражение и тревога → резкий ответ или прекращение общения.

Участники предлагают альтернативные интерпретации и обсуждают, как при их изменении могут меняться эмоции и поведение. В завершение группа формулирует несколько вопросов для проверки собственных выводов:

Какие факты подтверждают мою версию?

Какие факты ей противоречат?

Существуют ли другие объяснения?

Какую информацию я пока не знаю?

Что изменится, если моя версия ошибочна?

Ведущий подчеркивает, что задача упражнения состоит не в полном отказе от предположений, а в способности замечать разницу между фактом и интерпретацией и сохранять несколько возможных объяснений до получения дополнительной информации.

Ожидаемый эффект: участники осваивают простой способ проверки автоматических мыслей и поспешных выводов, учатся отделять наблюдаемые факты от собственных интерпретаций и рассматривать альтернативные объяснения событий. Это способствует развитию критического мышления, снижению категоричности суждений и более конструктивному реагированию в неоднозначных межличностных и учебных ситуациях.