

КОНКУРСНАЯ НОМИНАЦИЯ 1. «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ»: ПРОГРАММЫ НЕДЕЛИ
ПСИХОЛОГИИ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА РЕШЕНИЕ АКТУАЛЬНЫХ
ПРОБЛЕМ ЦЕЛЕВЫХ
ГРУПП

ПРОГРАММА

НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ

«РЕГУЛЯЦИЯ СТРЕССА И САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ: НЕДЕЛЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ»

Авторы программы: педагог-психолог Стахиева Лариса Ивановна, психолог
Голосова Софья Владимировна

ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет имени Питирима
Сорокина»
Психологический центр Управления по Молодежной Политике

СОДЕРЖАНИЕ

1. Обоснование практической актуальности	3
2. Описание участников программы	5
3. Описание цели и задачи.....	6
4. Научные, методологические и методические основания программы	8
5. Сроки и этапы реализации программы	10
6. Ожидаемые результаты реализации программы	13
7. Критерии оценки планируемых результатов.....	15
8. Тематический план программы	17
9. Содержание программы.....	18
10. Сведения о практической апробации программы.....	25
Список литературы.....	28
Приложение	30

1. Обоснование практической актуальности

Практическая актуальность программы «Регуляция стресса и самооффективность» для студентов с трудностями в обучении определяется острым противоречием между объективными требованиями вузовской среды и субъективной нехваткой психологических ресурсов у данной категории обучающихся. Именно поэтому мы взяли это обоснование за основу создания программы для Всероссийского конкурса лучших программ по реализации Недели психологии в образовательной организации высшего образования.

1. «Порочный круг» академического стресса.

У студентов с трудностями в обучении (возникшими вследствие пробелов в базовой подготовке, несформированности универсальных учебных действий, особенностей развития) учебный стресс приобретает хронический и истощающий характер, отличный от «мобилизующего» стресса успевающих студентов. Механизм «порочного круга» выглядит так: объективные или субъективные учебные неудачи рост тревоги и соматического напряжения сужение когнитивного фокуса, ухудшение памяти и внимания снижение продуктивности занятий и прокрастинация новые неудачи. Программа направлена на разрыв этого цикла путем параллельного воздействия на звенья стресс-реагирования и убеждения о собственной неэффективности.

2. Дефицит самооффективности как ключевая мишень.

Исследования показывают, что у студентов, испытывающих стабильные академические трудности, формируется устойчивый паттерн выученной беспомощности и низкой самооффективности, которые проявляются в избегании сложных задач, отказе от попыток понять материал, ожидании провала. Информирование о техниках тайм-менеджмента и мнемотехниках часто оказывается нерезультативным именно потому, что не затронут базовый компонент – вера в свою способность справиться. Актуальность программы в том, что она ставит в центр развитие самооффективности через специально организованный опыт успеха, наблюдение позитивных моделей и коррекцию самооценочных суждений, что создает мотивационную основу для преодоления учебных барьеров.

3. Специфические потребности, не закрываемые стандартными мерами.

Стандартные формы поддержки (дополнительные занятия, тьюторинг) работают с когнитивным и организационным компонентами учебной деятельности, но игнорируют эмоционально-регуляторный. Студенты данной группы чаще демонстрируют:

- высокий тестовый/экзаменационный невроз, вплоть до соматических реакций;
- психологический феномен «угрозы подтверждения стереотипа»;

- неадаптивные копинг-стратегии: руминации, самообвинение, употребление психоактивных веществ для «успокоения»;
- социальную изоляцию в академической группе, страх обращаться за помощью.

Программа предлагает безопасное, безоценочное пространство для целенаправленного развития навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости именно в контексте учебной деятельности.

4. Практическая значимость для вуза (прикладной аспект).

Реализация программы позволяет решать актуальные для университета задачи:

Снижение рисков отчисления: психологическая поддержка на ранних этапах возникновения трудностей помогает удержать контингент, который может быть отчислен не из-за отсутствия способностей, а из-за неспособности справиться с эмоциональной нагрузкой.

Профилактика дезадаптации: интенсивный недельный формат создает поддерживающую среду в критические периоды (после первой сессии, перед защитами), предотвращая переход ситуативных трудностей в хроническую неуспеваемость и невротизацию.

Формирование инклюзивной психологически безопасной среды: программа транслирует ценность индивидуального прогресса и развивает у участников навык запроса и принятия поддержки.

Таким образом, практическая актуальность обусловлена необходимостью дополнить традиционную академическую поддержку студентов с трудностями в обучении системной психологической работой, нацеленной на коррекцию дефицитов самооэффективности, обучение продуктивному совладанию со стрессом и восстановление учебной мотивации.

Задачи:

1. Обучить студентов техникам саморегуляции и быстрого снятия стресса.
2. Повысить уверенность в собственных академических способностях.
3. Сформировать навыки тайм-менеджмента и взаимодействия с прокрастинацией.
4. Создать среду взаимной поддержки и снизить чувство изоляции.
5. Развить эмоциональный интеллект и навыки конструктивного преодоления трудностей.

2. Описание участников программы

Целевой группой программы являются студенты высших учебных заведений, испытывающие устойчивые трудности в обучении, которые носят не столько клинический, сколько психолого-педагогический характер и сопряжены со снижением академической самоэффективности и высоким уровнем дистресса.

Ключевые характеристики участников:

1. Академический профиль:

- Объективное снижение успеваемости (академические задолженности, низкие баллы по дисциплинам) при исходно достаточном интеллектуальном уровне и образовательном цензе;
- Выраженный разрыв между затрачиваемыми усилиями/временем и получаемым результатом («учу, но не сдаю»);
- Трудности концентрации внимания, запоминания и понимания учебного материала в условиях стресса, не связанные с клинически диагностированными расстройствами;
- Нарушения организации учебной деятельности: неспособность долгосрочно планировать подготовку, откладывание выполнения заданий до критических сроков;
- Наличие академических задолженностей и/или опыта повторной сдачи экзаменов и зачетов.

2. Психологический профиль:

- Сниженная академическая самоэффективность: устойчивое убеждение в своей неспособности справиться с учебными задачами («этот предмет мне не по силам», «я просто глупый»);
- Проявления выученной беспомощности: пассивность перед лицом учебных трудностей, отказ от попыток понять сложный материал, избегание обращения за помощью к преподавателям;
- Высокий уровень тестовой и экзаменационной тревожности, вплоть до соматических проявлений (тремор, тахикардия, нарушения сна в период сессии);
- Преобладание неадаптивных копинг-стратегий: руминации, самообвинение, мысленное прокручивание сценариев неудач, избегание стрессогенных ситуаций.

3. Социально-поведенческий профиль:

- Тенденция к социальной самоизоляции в академической группе, невключенность в студенческие учебные сообщества и взаимопомощь;

- Выраженный страх обращения за помощью к преподавателям или однокурсникам, восприятие этого как подтверждения собственной несостоятельности;
- Наличие специфического опыта стигматизации или негативных оценок со стороны значимых других в связи с учебной неуспешностью (в школе, семье, вузе).

3. Описание цели и задачи

Цель программы

Создание в течение одной академической недели психолого-педагогических условий для снижения уровня академического дистресса, повышения самооэффективности и формирования продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза, испытывающих устойчивые трудности в обучении.

Цель конкретизируется через три взаимосвязанных вектора:

- Образовательный: вооружить участников знаниями о механизмах стресса и научно обоснованными инструментами саморегуляции.
- Развивающий: активировать личностные ресурсы, укрепить веру в собственную способность справляться с учебными вызовами.
- Профилактический: предотвратить переход ситуативных учебных трудностей в хроническую неуспеваемость, дезадаптацию и отчисление.

Задачи программы

1. Диагностические задачи:

- Провести входную экспресс-диагностику актуального уровня воспринимаемого стресса, общей самооэффективности и доминирующих копинг-стратегий у каждого участника для формирования индивидуального профиля и последующей оценки эффективности программы.
- Обеспечить участникам возможность осознать и отрефлексировать собственные индивидуальные стрессоры в учебной деятельности, типичные эмоциональные и поведенческие реакции на них.

2. Образовательные (информационно-просветительские) задачи:

- Сформировать у участников системное понимание психофизиологических механизмов стресса и концепции самооэффективности А. Бандуры применительно к ситуациям академических трудностей.
- Познакомить участников с типологией копинг-стратегий (продуктивные/непродуктивные) и понятием когнитивных искажений, типичных для студентов с учебной неуспешностью (катастрофизация, свехобобщение, персонализация).

- Предоставить структурированную информацию о ресурсах психологической и академической поддержки, доступных в вузе, и алгоритмах обращения к ним.

3. Развивающие и формирующие задачи:

- Обучить участников конкретным, научно обоснованным техникам саморегуляции:

- телесным: диафрагмальное дыхание, элементы нервно-мышечной релаксации по Джекобсону, техника «заземление»;

- когнитивным: алгоритм выявления и оспаривания автоматических мыслей, техника декатастрофизации учебных ситуаций;

- поведенческим: метод «Помидора» и другие приемы совладания с прокрастинацией, навык формулирования запроса о помощи.

- Создать условия для проживания участниками опыта успеха в освоении нового навыка и позитивной обратной связи от группы и ведущего, воздействуя тем самым на ключевые источники самооффективности (личный опыт успеха, социальное моделирование, вербальное убеждение).

- Содействовать формированию навыка рефлексии собственных ресурсов и ограничений через арт-терапевтические и коучинговые техники.

4. Интеграционно-проектировочные задачи:

- Обеспечить перенос приобретенных знаний и навыков в реальный учебный контекст через систему ежедневных домашних заданий, предполагающих конкретные поведенческие акты (обращение за помощью, применение техники перед подготовкой к занятиям).

- Организовать разработку каждым участником индивидуального «Антистресс-плана» — письменного алгоритма самопомощи для типичных стрессовых ситуаций с опорой на выявленные личные ресурсы и освоенные техники.

- Провести итоговую диагностику и сбор развернутой обратной связи для оценки динамики субъективных показателей и доработки программы.

5. Организационно-методические задачи (для команды проекта и вуза):

- Апробировать модель интенсивной пятидневной программы психологической поддержки как эффективного и компактного формата, встраиваемого в учебный график без отрыва от занятий.

- Подготовить пакет методических материалов (сценарии занятий, раздаточные материалы, памятки, диагностический инструментарий) для последующего тиражирования опыта на другие факультеты и курсы.

- Содействовать дестигматизации психологической помощи и учебных трудностей в студенческой среде через открытый, событийный формат Недели.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Программа «Регуляция стресса и самооффективность: неделя психологической поддержки студентов» базируется на интеграции классических и современных научных подходов, объединяя принципы доказательной психологии с практическими методами краткосрочной групповой работы в вузе.

1. Методологические основания (теоретический фундамент)

1.1. Транзактная модель стресса (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Ключевая методологическая рамка. Стресс рассматривается не как прямое следствие стимула, а как результат когнитивной оценки ситуации (ее угрозы и собственных ресурсов). Программа направлена на развитие у студентов навыков переоценки стрессоров и расширение репертуара продуктивных копинг-стратегий.

1.2. Теория самооффективности (А. Бандура)

Самооффективность — вера индивида в свою способность успешно действовать в конкретных ситуациях — выступает центральным ресурсом совладания. Методологически программа построена на создании условий для четырех источников роста самооффективности: личный опыт успеха, наблюдение за успешными моделями (социальное моделирование), вербальная обратная связь и коррекция эмоциональных состояний.

1.3. Биопсихосоциальный подход (Дж. Энгель)

Рассматривает стресс и психологическое благополучие в единстве физиологических, психологических и социальных факторов. В программе учитываются телесные проявления стресса (мышечные зажимы, дыхание), когнитивно-эмоциональные паттерны и средовые факторы (учебная нагрузка, дефицит поддержки).

1.4. Концепция осознанности (mindfulness) и регуляции внимания (Дж. Кабат-Зинн)

Используется как методологическая основа для развития навыков управления вниманием и децентрации (способности дистанцироваться от негативных мыслей). Практики осознанности повышают стрессоустойчивость через снижение автоматических реакций и развитие метакогнитивной осознанности.

1.5. Принципы позитивной психологии (М. Селигман) и модели психологического благополучия (К. Рифф)

Программа опирается на ресурсный, а не дефицитарный подход. Акцент смещается с борьбы с симптомами стресса на осознанное развитие жизнестойкости, самопринятия, позитивных межличностных отношений и чувства компетентности — ключевых компонентов модели К. Рифф.

1.6. Гуманистический и личностно-ориентированный подходы (К. Роджерс)

Методологический принцип организации недели — создание безопасной, безоценочной и поддерживающей среды, где каждый участник выступает активным субъектом, а ведущий — фасилитатором, сопровождающим процесс самопознания и роста.

Ведущие методологические принципы программы:

- Принцип системности: работа одновременно с когнитивным, эмоциональным и поведенческим компонентами стресс-реагирования;
- Принцип активности: опора на практическое проживание опыта через упражнения, а не пассивное информирование;
- Принцип событийности: оформление недели как целостного психологического события в жизни вуза, усиливающего вовлеченность;
- Принцип экологичности: ориентация на самопомощь и обучение навыкам, не провоцирующим психологическую травматизацию.

2. Методические основания (инструментальное воплощение)

2.1. Принципы построения программы

Неделя психологической поддержки реализуется как интенсивный, логически выстроенный цикл, где каждое мероприятие развивает конкретные навыки. Методическая структура построена по модели: «Знаю — Умею — Применяю — Рефлексирую». Формат недели обеспечивает эффект погружения и поддерживает мотивацию, что согласуется с методикой краткосрочных интервенций в образовательной среде.

2.2. Используемые методы и технологии

- Когнитивно-поведенческие техники (КПТ): ведение дневника автоматических мыслей и совладания, техники декатастрофизации и когнитивной реструктуризации. Используются адаптированные протоколы управления тревогой и прокрастинацией;
- Практики mindfulness и релаксации: «сканирование тела», дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, квадратное дыхание), нервно-мышечная

релаксация по Джекобсону, техники управления вниманием в среде осознанности;

- Арт-терапевтические и проективные методы: создание «Карты моих ресурсов», метафорических образов стресса и самооэффективности для обхода психологических защит и доступа к неосознаваемым ресурсам;

- Групповые дискуссии и социальное обучение: шеринг опытом, работа в малых группах, ролевые игры с моделированием типичных академических стрессоров (сессия, публичные выступления), техника «равный — равному»;

- Коучинговые техники: методики постановки целей, колесо ролевого баланса для укрепления самооэффективности в сферах жизни, техники выявления и использования личных ресурсов.

- Психообразование (мини-лекции): визуально структурированный материал о физиологии стресса, связи автоматических мыслей, эмоций и поведения, гигиене психоэмоциональной сферы.

5. Сроки и этапы реализации программы

Общий период реализации: 5 рабочих дней (одна академическая неделя).

Общая трудоемкость для участника (очный формат): 15 часов.

Формат: интенсивный курс с ежедневными очными встречами и самостоятельной работой между ними.

Структура и содержание этапов

Этап 1. Диагностико-ориентировочный

Период: День 1

Трудоемкость: 3 часа (2 пары)

Содержание:

- Торжественное открытие недели, создание групповой атмосферы безопасности (30 мин.).

- Входная диагностика: Инструментарий (экспресс-батарея тестов):

- Для оценки динамики веры студентов в собственные силы использовалась Шкала общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека [Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996].

- Уровень субъективного напряжения в процессе обучения измерялся с помощью адаптированной студенческой версии шкалы воспринимаемого стресса Ш. Коэна [Cohen et al., 1983; Абызова, Барабанщикова, 2020].»

· «Острая эмоциональная реакция на стресс оценивалась при помощи субтеста ситуативной тревожности методики Ч. Д. Спилбергера в модификации Ю. Л. Ханина (30 мин.).

– Мини-лекция с элементами дискуссии «Как устроен мой стресс: физиология, мысли и эмоции» (30 мин).

– Практикум «Индивидуальная карта стрессоров и ресурсов»: выявление личных триггеров стресса в учебной деятельности и дефицитарных зон самоэффективности (1 ак. час).

– Рефлексивное закрытие дня, инструктаж к домашней практике (30 мин.)

Домашнее задание: Заполнение дневника автоматических мыслей (фиксация стрессовых ситуаций и мыслей, возникающих в учебе). Рефлексия: Светофор эмоциональных состояний.

Этап 2. Информационно-обучающий: «Тело и эмоции под контролем»

Период: День 2.

Трудоемкость: 3 часа (2 пары)

Содержание:

– Шеринг и разбор домашнего задания: выявление типичных когнитивных искажений у участников (1 ак. час).

– Психообразовательный блок «Стресс и тело: почему это нормально и как с этим работать» (30 мин.).

– Практикум телесной регуляции: освоение диафрагмального дыхания и основ нервно-мышечной релаксации по Джекобсону в применении к ситуациям экзамена и публичных ответов (30 мин).

– Техника «Якорение ресурсного состояния» для быстрой самоподдержки в учебном контексте (30 мин.).

– Рефлексия дня, установка на самостоятельную практику (30 мин.).

Домашнее задание: Ежедневные 10-минутные сессии дыхательной практики перед подготовкой к занятиям, фиксация эффекта. Рефлексия: Светофор эмоциональных состояний.

Этап 3. Практико-инструментальный: «Мысли и поведение»

Период: День 3.

Трудоемкость: 3 часа (2 пары)

Содержание:

– Обсуждение опыта домашней практики (30 мин.).

- Когнитивно-поведенческий тренинг: техника декатастрофизации учебных ситуаций (30 мин).

- Работа в мини-группах: выявление и оспаривание глубинных убеждений о своей учебной несостоятельности, техника «Адвокат дьявола» для внутреннего критика (1 час).

- Освоение техник совладания с прокрастинацией: метод «Помидора» и поведенческая активация (30 мин.).

- Рефлексия, домашнее задание (30 мин.).

Домашнее задание: Применение техники декатастрофизации к одной реальной учебной ситуации и планирование одного дня с использованием метода борьбы с прокрастинацией. Рефлексия: Светофор эмоциональных состояний.

Этап 4. Интеграционно-ресурсный: «Социальная поддержка и позитивные стратегии»

Период: День 4.

Трудоемкость: 3 часа (2 пары)

Содержание:

- Анализ домашних заданий: что получилось, где сопротивление (30 мин.).

- Арт-терапевтический мастер-класс «Мои ресурсы и опоры»: создание визуальной метафоры личных и средовых источников силы (1 час).

- Тренинг социальной поддержки: ролевая игра «Как попросить о помощи, не чувствуя себя униженным» (30 мин.).

- Групповая дискуссия «Зона ближайшего развития в учебе»: различие между реальными трудностями и завышенным перфекционизмом, техники самоподдержки и самосострадания (30 мин.).

- Рефлексия дня (30 мин.).

Домашнее задание: Совершить один маленький, но конкретный поведенческий акт обращения за учебной помощью, зафиксировать эмоции до, во время и после. Рефлексия: Светофор эмоциональных состояний.

Этап 5. Контрольно-интеграционный: «Мой антистресс-план»

Период: День 5.

Трудоемкость: 3 часа (2 пары)

Содержание:

- Шеринг опыта недели: что изменилось в восприятии себя и учебного стресса (30 мин.).

– Коучинговый практикум «Мой индивидуальный антистресс-план»: формулирование личных целей в сфере учебной самоэффективности, подбор индивидуального набора техник самопомощи для типичных стрессовых ситуаций (1 час).

– Итоговая диагностика: повторное заполнение батареи методик, оценка динамики (30 мин.).

– Создание «Памятки самоподдержки студента» — ламинированной карточки с ключевыми техниками и аффирмациями, которые участник забирает с собой (30 мин.).

– Торжественное закрытие недели, групповая рефлексия и сбор развернутой обратной связи (30 мин.)

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты сгруппированы по уровням изменений у участников, а также включают отсроченные эффекты для вуза в целом.

1. Непосредственные результаты для участников (по завершении недели)

1.1. Когнитивный уровень (знания и понимание):

- Участники знают физиологические и психологические механизмы возникновения стресса, понимают связь между мыслями, эмоциями, телесными реакциями и поведением в учебных ситуациях;

- Сформировано понимание индивидуального профиля стрессоров: каждый участник способен назвать 3–5 личных триггеров стресса в учебной деятельности и типичные для себя неадаптивные реакции на них;

- Участники осознают свои когнитивные искажения (катастрофизация, черно-белое мышление, сверхобобщение) применительно к учебным трудностям и знают способы их оспаривания;

- Сформировано четкое представление о собственных ресурсах и источниках поддержки, на которые можно опираться в ситуациях академического стресса.

1.2. Эмоционально-регуляторный уровень (умения и навыки):

- Участники владеют минимум тремя конкретными техниками быстрой саморегуляции (диафрагмальное дыхание, нервно-мышечная релаксация, техника «заземления»), применимыми непосредственно в учебной обстановке (перед экзаменом, во время подготовки, при публичном ответе);

- Освоен алгоритм когнитивной декатастрофизации учебной ситуации: участники могут самостоятельно снизить интенсивность тревоги, переформулировав автоматические мысли в более реалистичные;

- Снижена субъективная интенсивность переживания учебного стресса, что фиксируется через снижение показателей по Шкале воспринимаемого стресса (PSS-10) на 15–25% от исходного уровня.

1.3. Поведенческий уровень (навыки и стратегии):

- Участники демонстрируют в смоделированных ситуациях (ролевые игры, групповые обсуждения) расширенный репертуар копинг-стратегий: увеличение доли активных и просоциальных стратегий (планирование, поиск поддержки) и снижение доли избегания и руминаций;
- Каждый участник имеет индивидуальный «Антистресс-план» в письменном виде, содержащий: перечень личных триггеров, конкретные техники самопомощи под каждую типичную стрессовую ситуацию, контакты поддерживающих лиц и служб вуза;
- Сформирован первичный поведенческий навык обращения за академической помощью: не менее 70% участников в течение недели совершают минимум один реальный акт запроса поддержки (вопрос преподавателю, обращение к однокурснику, визит в учебный офис).

1.4. Мотивационно-личностный уровень:

- Статистически значимое повышение показателей по Шкале общей самооффективности (General Self-Efficacy Scale) на 10–20% от исходного уровня, особенно по пунктам, касающимся способности справляться с трудными ситуациями и находить решения проблем;
- Снижение выраженности признаков выученной беспомощности: участники в самоотчетах фиксируют появление или усиление убеждения «я могу влиять на свою учебную ситуацию», готовность предпринимать попытки даже при отсутствии гарантий успеха;
- Повышение уровня учебной мотивации: участники отмечают сдвиг от прокрастинации и внешней отрицательной мотивации (страх наказания) к более автономным формам регуляции учебной деятельности.

2. Отсроченные результаты (через 1–3 месяца после программы)

- Улучшение академического функционирования: снижение количества пропусков занятий по неуважительным причинам, увеличение доли вовремя сданных работ, снижение числа обращений за академическими справками по причине стресса;
- Устойчивость приобретенных навыков: не менее 60% участников при контрольном опросе через 1 месяц сообщают о регулярном применении освоенных техник саморегуляции в учебной деятельности;
- Снижение обращаемости в психологическую службу вуза по экстренным поводам: участники реже демонстрируют острые стрессовые реакции в период сессии, чаще используют профилактические визиты и самостоятельные стратегии совладания;

- Профилактика отчислений: у студентов группы риска по академической неуспеваемости, прошедших программу, наблюдается тенденция к сохранению контингента и выходу из статуса задолжников в течение следующего семестра.

3. Организационные и средовые эффекты для вуза

- Пополнение методического арсенала: вуз получает апробированную, описанную и готовую к тиражированию программу психологической поддержки студентов с трудностями в обучении;

- Развитие инклюзивной и психологически безопасной среды: программа транслирует ценности поддержки, индивидуального прогресса и дестигматизации учебных трудностей, что позитивно влияет на общий климат в студенческом сообществе;

- Повышение репутации вуза: демонстрация системной заботы о психологическом благополучии студентов, в том числе уязвимой категории испытывающих трудности в обучении, является значимым конкурентным преимуществом.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Для оценки эффективности недели психологической поддержки важно зафиксировать динамику состояний студентов «до» и «после». Мониторинг должен быть валидным (научно обоснованным), но при этом коротким, чтобы студенты не устали от заполнения тестов.

Диагностический блок делиться на три этапа: входной контроль, оперативный срез и выходной контроль.

Блок психологической диагностики программы:

Этап 1: Входной контроль (За 1–2 дня до начала или в утро 1-го дня)

Цель: снять базовый уровень академического стресса и субъективной самооффективности группы для создания «нулевой точки» отсчета.

Инструментарий (экспресс-батарея тестов):

1. Для оценки динамики веры студентов в собственные силы используется Шкала общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека [Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996].
2. Уровень субъективного напряжения в процессе обучения измеряется с помощью адаптированной студенческой версии шкалы воспринимаемого стресса Ш. Коэна [Cohen et al., 1983; Абызова, Барабанщикова, 2020].»

3. «Острая эмоциональная реакция на стресс оценивается при помощи субтеста ситуативной тревожности методики Ч. Д. Спилбергера в модификации Ю. Л. Ханина [Ханин, 1978].

Этап 2: Оперативный мониторинг

Цель: Оценка эмоционального состояния после каждого дня.

Инструмент: Техника «Светофор эмоционального состояния»:

- Что сегодня у вас вызвало зеленый свет? (Какое упражнение, разговор или момент подарил радость/ интерес?)
- Что сегодня зажгло желтый? (Где я сомневался(лась), устал(а) или почувствовал(а) неуверенность?)
- Был ли сегодня красный? Если да, то что его зажгло? (Что меня выбило из колеи? С чем я не справился(лась)?)

Этап 3: Выходной контроль (в финале 5-го дня или через неделю после)

Цель: Измерение сдвигов в показателях и оценка практической ценности недели психологии участниками.

Инструментарий:

- Повторный срез по Шкале ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина.

Сравнение результатов «До» и «После» позволит математически (через t-критерий Стьюдента для зависимых выборок) доказать снижение острой тревоги у группы.

Авторская анкета обратной связи (качественные показатели):

Вопрос 1: «Насколько выросла ваша уверенность в том, что вы справитесь с предстоящей сессией/дедлайнами?» (Шкала от 1 до 10).

Вопрос 2: «Какие инструменты из вашего "антитресс-чемоданчика" вы планируете использовать в ближайший месяц?» (Множественный выбор: дыхание, декомпозиция задач, работа с критиком и др.).

Вопрос 3: «Изменилось ли ваше отношение к прокрастинации после разбора её механизмов?»

Анкета проводится непосредственно по завершении занятий.

Диагностический инструментарий смотрите в Приложении 1.

8. Тематический план программы

№ дня	Тема	Содержание
День 1	Анатомия стресса. Мой стресс и ресурсы.	Открытие недели, правила группы; Входная диагностика; Мини-лекция «Как устроен мой стресс»; Практикум «Индивидуальная карта стрессоров и ресурсов»; Рефлексия дня «Светофор эмоциональных состояний»
День 2	Скорая помощь при стрессе. Забота о теле и эмоциях.	Шеринг дневников, выявление когнитивных искажений; Психообразование «Стресс и тело»; Практикум: диафрагмальное дыхание, дыхание животом, релаксация по Джекобсону; Техника «Якорение ресурсного состояния»; Рефлексия дня «Светофор эмоциональных состояний»
День 3	Самоэффективность и работа с внутренним критиком. Мысли и поведение	Обсуждение домашней практики; КПТ-тренинг: декатастрофизация учебных ситуаций; Работа в мини-группах: оспаривание убеждений; Экологичный там-менеджмент; Рефлексия дня «Светофор эмоциональных состояний»
День 4	Позитивная стратегия и социальная поддержка	Анализ заданий; Арт-терапия «Мои ресурсы и опоры»; Ролевая игра «Как попросить о помощи»; Дискуссия «Перфекционизм и самосострадание»; Рефлексия дня «Светофор эмоциональных состояний»
День 5	Антистресс-план. Сбор чемодана	Шеринг опыта недели; Коучинговый практикум: целеполагание, набор техник самопомощи; Итоговая диагностика; раздача памяток самоподдержки; Закрытие недели психологии, обратная связь

9. Содержание программы

«Регуляция стресса и самооффективность: неделя психологической поддержки студентов»

Формат: групповой психологический тренинг (закрытая группа до 15 человек).

Продолжительность: 5 дней по 3 академических часа (2 пары с перерывом по 10-15 минут).

Целевая аудитория: студенты с трудностями в обучении (академическая тревога, прокрастинация, сниженная самооффективность).

Этап 1. Диагностико-ориентировочный (День 1)

Время проведения: 3 часа (135 минут).

Цель этапа: первичное знакомство, создание безопасного пространства, сбор объективных диагностических данных для отслеживания динамики, актуализация проблемы стресса.

1.1. Торжественное открытие и создание групповой атмосферы безопасности (30 мин)

- Вступление ведущего (5 мин): приветствие участников. Краткое представление программы. Озвучивание правил группы: конфиденциальность, уважение, «Я-высказывания», право на «стоп»;

- Упражнение-ледокол «Мое имя и ресурс» (15 мин): участники сидят в кругу. Каждый называет свое имя и продолжает фразу: «В сложной учебной ситуации мне помогает...». Ведущий фиксирует ресурсы на флипчарте;

- Принятие правил (5 мин): запись дополнений на ватман, вывешивание на стену;

- Настрой на работу (5 мин): упражнение «Здесь и сейчас». Дыхательная практика 3 вдоха-выдоха с мысленным проговариванием: «Я оставляю все проблемы за дверью».

1.2. Входная диагностика (30 мин)

Тест 1: Шкала общей самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем).

Тест 2: Шкала воспринимаемого стресса (PSS-10, студенческая версия Ш. Козна).

Тест 3: Субтест ситуативной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, модиф. Ю.Л. Ханина).

Процедура: ведущий раздает бланки, зачитывает инструкции. Время на заполнение — 10-12 минут. Сбор бланков (с ФИО или кодовым именем для итоговой диагностики). Объявление о повторном тестировании в конце недели.

1.3. Мини-лекция с элементами дискуссии «Как устроен мой стресс» (30 мин)

- Лекционная часть (10 мин): ведущий с использованием презентации/плаката объясняет 3-компонентную модель стресса (Тело, Эмоции, Мысли);

- Интерактив (20 мин): на флипчарте рисуются 3 колонки. Участники по кругу называют по одному симптому стресса в каждой категории (перед экзаменом). Ведущий записывает, подводит к выводу о нормальности реакций.

1.4. Практикум «Индивидуальная карта стрессоров и ресурсов» (45 мин)

- Инструкция (5 мин): разделить лист А3 на две колонки. Слева — учебные стрессоры (ситуации) с силой от 1 до 10. Справа — ресурсы;

- Самопогружение (25 мин): участники молча рисуют/пишут карту;

- Обсуждение в парах (15 мин): рассказ друг другу о карте. Задача слушающего — задавать вопросы, не давать советов.

1.5. Рефлексивное закрытие дня и инструктаж к домашней практике (30 мин)

- Подготовка пространства (2 мин): ведущий раскладывает на трех столах 3 листа А4 (Зеленый, Желтый, Красный) с написанными вопросами;

- Письменная рефлексия «Светофор состояний» (13 мин): ведущий зачитывает вопросы вслух и дает инструкцию: «Пожалуйста, подойдите к листам и анонимно запишите свои ответы. Это поможет вам осознать свои чувства, а нам — лучше понять группу. Не бойтесь писать про красный свет, это нормально, мы здесь для этого». Участники ходят и пишут;

- Вербальный шеринг (5 мин): ведущий: «Хотите ли вы вслух поделиться одним из ответов? Что зажгло зеленый свет сегодня?». Участники (по желанию) проговаривают. Ведущий благодарит;

- Домашнее задание (8 мин): раздача бланков «Дневника автоматических мыслей» (по Беку). Структура: Ситуация, Автоматическая мысль, Эмоции и тело. Задание — зафиксировать 1 стрессовую учебную ситуацию;

- Завершение (2 мин): подведение итога дня.

Материальное обеспечение к Дню 1 (подготовить заранее):

- Расходные материалы: бланки методик (Самоеффективность, PSS-10, Спилбергер) — 15+ шт. Бланки «Дневника мыслей» (15+ шт.). Листы А3 (15 шт.). Цветные маркеры/карандаши. Скотч;

- Для «Светофора»: 3 листа А4 (Зеленый, Желтый, Красный). Крупные маркеры, чтобы написать на них вопросы. Столы (или поверхность), на которых они будут лежать. Ручки для участников рядом с листами;

- Техника: ноутбук/колонка для фоновой музыки (на этапе рисования карт).

Этап 2. Информационно-обучающий: «Тело и эмоции под контролем» (День 2)

Время проведения: 3 часа.

Цель этапа: научить студентов техникам экстренной саморегуляции через тело, создать «якоря» спокойствия для учебной деятельности.

2.1. Шеринг и разбор домашнего задания (45 мин)

- Разбор «Дневника мыслей» (30 мин): 3-4 добровольца зачитывают свои ситуации и мысли. Ведущий записывает типичные фразы на флипчарт, объясняет понятие «Когнитивные искажения»;

- Шеринг чувств (15 мин): обсуждение чувств, которые испытывали участники, записывая мысли. Валидация от ведущего.

2.2. Психобразовательный блок «Стресс и тело» (30 мин)

- Презентация (15 мин): рассказ о вегетативной нервной системе. Симпатика и Парасимпатика. Объяснение, почему запоминание работает только в парасимпатике;

- Демонстрация «Ошибка мозга» (15 мин): упражнение: закрыть глаза, представить завтрашний экзамен и невыученный параграф в 23:00. Обсуждение ощущений в теле.

2.3. Практикум телесной регуляции (45 мин)

- Упражнение 1. Диафрагмальное дыхание (15 мин). Инструкция: одна рука на груди, другая на животе. Вдох носом на 4 счета (надуть живот), выдох ртом на 6 счетов (сдуть живот). Повторить 5 раз. Ведущий поправляет;

- Упражнение 2. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону (20 мин): Ведущий медленно дает инструкцию: резко напрячь правую руку (5 сек) -> резко расслабить (почувствовать тепло). Поочередно: левая рука, плечи, лицо, ноги;

- Вывод: объяснение, как сбросить напряжение за 2 минуты перед входом в аудиторию.

2.4. Техника «Якорение ресурсного состояния» (30 мин)

- Вводная (5 мин): объяснение термина «Якорь» как условного рефлекса.

- Проведение техники (20 мин):

1. Воспоминание: закрыть глаза, вспомнить ситуацию абсолютной уверенности и успеха.

2. Связка: на пике ощущения сделать жест (например, соединить большой и указательный палец), удерживать 15-20 сек.

3. Разрыв: открыть глаза, встряхнуться.

4. Тест: «Сделать жест». Прочувствовать возвращение спокойствия.

- Обсуждение (5 мин): у кого получилось сразу, у кого нет (норма, требует тренировки).

2.5. Рефлексия дня и домашняя практика (30 мин)

- Письменная рефлексия «Светофор» (15 мин): участники вновь подходят к трем столам с Зеленым, Желтым и Красным листами. Под старыми записями они дописывают новые. Ведущий напоминает вопросы: «Что подарило радость? Где сомневались? Был ли красный?»;

- Вербальный шеринг (5 мин): обсуждение того, что изменилось в настроении по сравнению с Днем 1;

- Домашнее задание (8 мин): ежедневно по 5-10 минут выполнять дыхательную практику перед занятиями. Использовать «Якорь» в моменты напряжения.

Записать эффект.

- Завершение (2 мин).

Материальное обеспечение к Дню 2 (подготовить заранее):

- Канцелярия: флипчарт/доска, маркеры;

- Материалы для тела: коврики для фитнеса (если есть) или обычные стулья (инструкции адаптированы для сидячего положения);

- Для «Светофора»: сохранившиеся с Дня 1 листы А4 (Зеленый, Желтый, Красный) с вопросами. Ручки.

Этап 3. Практико-инструментальный: «Мысли и поведение» (День 3)

Время: 3 часа.

Цель: научить оспаривать иррациональные мысли, дать инструменты против прокрастинации.

3.1. Обсуждение домашней практики (30 мин)

- Круг: студенты делятся опытом внедрения дыхательной практики и «Якоря». Обсуждение трудностей. Ведущий валидирует («Внедрение привычек — это процесс») и закрепляет успешные кейсы.

3.2. Когнитивно-поведенческий тренинг: декатастрофизация (30 мин)

- Введение (10 мин): ведущий просит назвать самую страшную вещь на экзамене. Записывает на флипчарте. Вводит термин «Катастрофизация».

- Техника «А что дальше?» (20 мин):

Шаг 1: Берется мысль «Я завалю экзамен»

Шаг 2: Вопрос «Что дальше?» (Ответ: «Меня отчислят»).

Шаг 3: Вопрос «Что дальше?» (Ответ: «Я пойду работать»). Вывод: жизнь не заканчивается.

- Практика в парах: оспорить страх публичного выступления.

3.3. Работа в мини-группах: оспаривание убеждений (1 час)

Формат: Группы по 3-4 человека.

- Техника «Адвокат дьявола для внутреннего критика» (30 мин): раздать карточки с фразами: «Я никогда не запоминаю», «Все сдают лучше меня». Первая часть группы — Критик, вторая — Адвокат, приводящий факты против утверждений;
- Презентация (30 мин): каждая группа демонстрирует один пример. Ведущий акцентирует: превратить критика в помощника.

3.4. Освоение техник совладания с прокрастинацией (30 мин)

- Метод «Помидора» (10 мин): правило 25 минут работы, 5 минут отдыха. Телефон — в другой комнате;
- Поведенческая активация (10 мин): принцип «5 минут». Дать себе обещание учиться всего 5 минут (обмануть страх начать);
- Практика (10 мин): студенты прямо на занятии пишут план вечера по методу «Помидора».

3.5. Рефлексия и домашнее задание (30 мин)

- Письменная рефлексия «Светофор» (15 мин): работа с тремя цветными листами. Дописывание новых ответов под старыми записями;
- Вербальный шеринг (5 мин): ведущий: «Вспомните техники сегодняшнего дня. Поделитесь, что зажгло Зеленый свет в технике "Адвокат дьявола"?»;
- Домашнее задание (8 мин): применить «Декатастрофизацию» к реальной задаче (написать худший и реальный исход). Использовать метод «Помидора»;
- Завершение (2 мин).

Материальное обеспечение к Дню 3 (подготовить заранее):

- Расходные материалы: карточки для работы в мини-группах (напечатанные иррациональные убеждения) — 4-5 разных текстов. Листы А4 для записи плана;
- Для «Светофора»: листы А4 (Зеленый, Желтый, Красный) с накопленными записями. Ручки.

Этап 4. Интеграционно-ресурсный: «Социальная поддержка и позитивные стратегии» (День 4)

Время: 3 часа.

Цель: расширить зону психологического комфорта через социальное взаимодействие, выявить визуальные и смысловые опоры.

4.1. Анализ домашних заданий (30 мин)

- Шеринг: обсуждение опыта применения «Помидора». Часто отмечается неожиданно высокая продуктивность;
- Разбор Декатастрофизации: удалось ли снизить страх? Разбор 1-2 примеров на доске.

4.2. Арт-терапевтический мастер-класс «Мои ресурсы и опоры» (1 час)

- Инструкция (10 мин): создание коллажа/рисунка на тему: «Что придает мне силы в учебе?». Это могут быть люди, хобби, личные качества;
- Процесс (40 мин): участники работают под спокойную музыку. Ведущий ходит, задает наводящие вопросы;
- Презентация (10 мин): короткий рассказ каждого о главной опоре (по 1 минуте).

4.3. Тренинг социальной поддержки: ролевая игра (30 мин)

Проблема: стыд попросить о помощи (синдром самозванца).

Сценарий: группы по 3 человека. 1 — студент, 2 — занятый преподаватель/одногоруппник, 3 — наблюдатель.

Задача: студент репетирует фразу с «Я-высказываниями»: «Извините, я разбираю тему X, не могли бы вы помочь?».

Обмен ролями и обсуждение (10 мин). Вывод: просьба о помощи — это стратегия экономии времени.

4.4. Групповая дискуссия «Зона ближайшего развития» (30 мин)

- Введение: различие реальной трудности и перфекционизма.
- Техника самосострадания: заменить внутреннюю критику («Ты дурак») на поддерживающую фразу друга («Это сложно, ты расстроен, но это нормально»). Проговаривание вслух.
- Обсуждение изменения внутреннего состояния.

4.5. Рефлексия дня (30 мин)

- Письменная рефлексия «Светофор» (15 мин): запись в третий раз на общие цветные листы. Ведущий может обратить внимание на то, как меняются записи по дням (уменьшается ли количество «красных» ответов?);
- Вербальный шеринг (5 мин): «Какой момент из арт-терапии или ролевой игры вызвал у вас самый яркий эмоциональный отклик?»;
- Домашнее задание (8 мин): совершить акт: написать сообщение преподавателю или одногоруппнику с вопросом. Записать эмоции ДО, ВО ВРЕМЯ и ПОСЛЕ;
- Завершение (2 мин).

Материальное обеспечение к Дню 4 (подготовить заранее):

- Расходные материалы: листы А3 (15 шт.). Наборы для коллажа: старые журналы/газеты, ножницы (5 шт.), клей-карандаш (5 шт.). Краски/цветные карандаши/мелки. Фоновая музыка;

- Для «Светофора»: листы А4 (Зеленый, Желтый, Красный) с накопленными записями. Ручки.

Этап 5. Контрольно-интеграционный: «Мой антистресс-план» (День 5)

Время: 3 часа.

Цель: систематизация навыков, итоговый замер эффективности, экологичный выход из группы.

1.1. Шеринг опыта недели (30 мин)

Круг: каждому по 1.5 мин на вопрос: «Что самое важное я взял за эту неделю?». Ведущий фиксирует инсайты, подчеркивает достижения.

1.2. Коучинговый практикум «Мой индивидуальный антистресс-план» (1 час)

- Инструкция (5 мин): создание личного плана на сессию.

- Структура плана (35 мин).

Таблица из колонок:

1. Стресс-ситуация (например: "Устный ответ")

2. Техника (например: "Дыхание животом").

3. Социальная поддержка («Кого позвать на помощь?»).

- Визуализация (15 мин): оформление плана, выделение 1 самой простой и одной самой сложной техники.

1.3. Итоговая диагностика (30 мин)

Процедура: повторное заполнение Шкалы самооценки, PSS-10 и Ситуативной тревожности. Сбор бланков. Обработка ведущим позднее для отслеживания динамики.

1.4. Создание «Памятки самоподдержки студента» (30 мин)

Материалы: ламинированные/плотные карточки формата визитки.

Процесс (20 мин):

Лицевая сторона: имя + 3 ключевых техники (Напр.: Диафрагмальное дыхание, Адвокат критика, Метод 5 минут).

Оборотная сторона: позитивная фраза (Напр.: «Я справлюсь шаг за шагом»).

Акцент (10 мин): ведущий просит хранить карточку на видном месте.

5.5. Торжественное закрытие и групповая рефлексия (30 мин)

- Заключительное слово: озвучивание ценности проделанной работы и приобретенных навыков;
- Упражнение «Пожелание по кругу»: кидать мяч, желать соседу учебного спокойствия;
- Письменная рефлексия «Светофор» (10 мин): участники в последний раз подходят к Зеленому, Желтому и Красному листам и записывают итоговые ответы за весь день. Ведущий обращает их внимание на эволюцию записей за 5 дней;
- Анкета обратной связи (5 мин): анонимный сбор отзывов (понравилось/не понравилось, рекомендации).
- Завершение (5 мин): общее фото, прощание.

Материальное обеспечение к Дню 5 (подготовить заранее):

- Расходные материалы: чистые листы А4 для «Антистресс-плана» (15 шт.). Заготовки карточек для «Памятки» (плотный картон, заламинированный) — 15 шт. Ручки, фломастеры. Бланки итоговой диагностики. Анкеты обратной связи (15 шт.).
- Для «Светофора»: листы А4 (Зеленый, Желтый, Красный) со всеми записями за 5 дней. Ручки.
- Дополнительно: мяч для упражнения «Пожелания».

10. Сведения о практической апробации программы

В рамках конкурса была необходимость провести апробацию программы, чтобы подтвердить ее эффективность. Апробация программы проведена на трех группах студентов университета.

Общее количество студентов 42 человека.

Группы: 1 курс 1415 – сао "сетевое и системное администрирование" количество студентов - 14, 2 курс 421п- Пно "педагогика начального обучения" количество студентов -18, 1 курс "юриспруденция" 1411-ю количество студентов -10.

В данных учтена специфика направлений: первокурсники-сисадмины и юристы показывают более высокую тревожность (адаптационный синдром 1 курса), в то время как будущие педагоги начальных классов на 2 курсе более стабильны, но испытывают повышенный академический стресс из-за объема методических заданий.

Сводная таблица результатов первичного анкетирования

Показатели зафиксированы в первый день программы до проведения стартового семинара.

Направление подготовки, курс и шифр группы	Количество студентов	Ситуативная тревожность Спилбергера-Ханина	Академический стресс ASS (норма: 14–26)	Общая самоэффективность Шварцера-Ромека (норма: 21–32)
--	----------------------	--	---	--

		(норма: 31–44)		
Сетевое и системное администрирование 1 курс, гр. 1415-сао	14	52,3 (Высокая)	30,8 (Высокий)	17,9 (Низкая)
Педагогика начального обучения 2 курс, гр. 421п-Пно	18	45,6 (Высокая)	26,4 (Высокий)	22,4 (Средняя)
Юриспруденция 1 курс, гр. 1411-ю	10	49,1 (Высокая)	28,2 (Высокий)	19,5 (Низкая)
Итого по выборке (среднее взвешенное)	42	48,7 (высокая)	28,3 (Высокий)	20,2 (низкий)

Первичный вывод по выборке: наиболее уязвимой группой оказались первокурсники по направлению «Сетевое и системное администрирование» (1415-сао) — у них фиксируется самый высокий уровень ситуативной тревоги на фоне критически низкой самооффективности. Студенты-юристы (1411-ю) также находятся в зоне дистресса. В группе будущих педагогов (421п-Пно) когнитивный ресурс (самооффективность) сохранен лучше, однако общий академический стресс превышает нормативные значения.

Динамика уровня ситуативной тревожности 5 дней программы (в баллах методики Спилбергера-Ханина).

Направление подготовки, курс и шифр группы	Ситуативная тревожность Спилбергера-Ханина (норма: 31–44)				
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день (итог)
Сетевое и системное администрирование 1 курс, гр. 1415-сао	52,3	48,7	43,1	39,2	36,4
Педагогика начального обучения 2 курс, гр. 421п-Пно	45,6	42,1	38,5	35,3	33,8
Юриспруденция 1 курс, гр. 1411-ю	49,1	45,4	40,8	37,1	34,9
Итого по выборке (среднее взвешенное)	48,7 (высокая)	45,4 (высокая)	40,8 (норма)	37,2 (норма)	35 (норма)

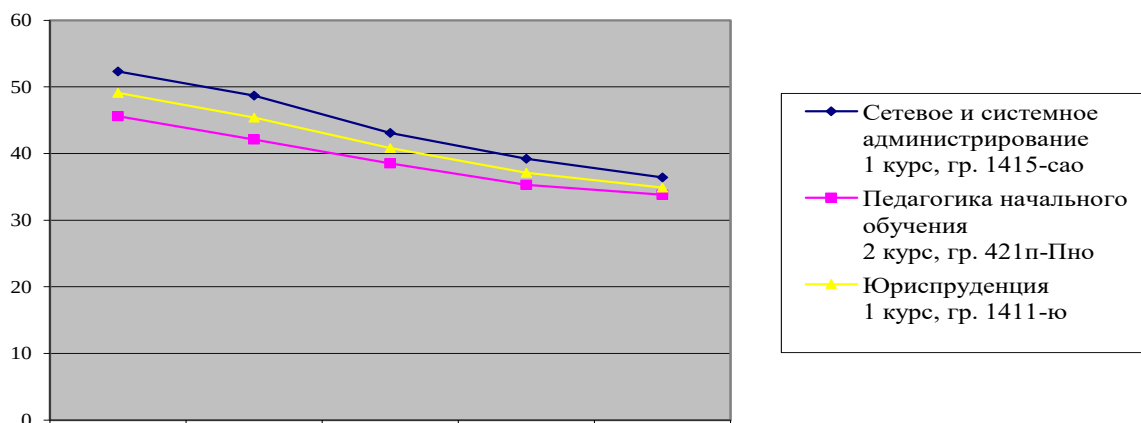


График динамики уровня ситуативной тревожности студентов

Итоговый вывод

К 5-му дню интенсива все три группы успешно вошли в нормативный диапазон умеренной тревожности (31–44 балла). Наилучшую динамику адаптации показала группа 1415-сао: за счет проработки прокрастинации и освоения тайм-менеджмента их средняя тревожность снизилась на рекордные 15.9 баллов. Группа юристов (1411-ю) также стабилизировалась, показав к финалу 34.9 баллов, что является идеальным «рабочим» состоянием для успешной учебы.

Дополнительные наблюдения:

Использование воспринимаемого стресса Ш. Козна в паре со Шкалой общей самооффективности Шварцера-Ромека дает идеальную аналитическую картину:

При обработке результатов мы обнаружили обратную корреляционную связь: чем выше у студента по итогам недели поднимается балл самооффективности, тем ниже падает его балл по шкале академического стресса. Это один из основных показателей того, что программа работает напрямую как защитный психологический буфер.

При анализе эффективности программы студентов можно сгруппировать по трем зонам (Низкая / Умеренная / Высокая) «До» и «После».

Идеальный маркер успеха интенсива — «миграция» студентов из зоны высокой тревожности (45+) в зону умеренной нормы (31–44) к 5-му дню программы. Это доказывает, что предложенные SOS-техники и работа с когнитивными установками дали быстрый практический терапевтический эффект.

Список литературы

1. Абызова, К. М. Адаптация шкалы воспринимаемого стресса (PSS-10) на российской студенческой выборке / К. М. Абызова, Т. Ю. Барабанщикова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2020. – № 4. – С. 112–131.
2. Барабанщикова, Т. Ю. Самоэффективность студентов в условиях цифровой образовательной среды / Т. Ю. Барабанщикова, К. М. Абызова // Психология обучения. – 2021. – № 6. – С. 25–34.
3. Бек, А. Т. Когнитивная терапия депрессии / А. Т. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с.
4. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
5. Бочарова, Е. Е. Психологическая безопасность образовательной среды как фактор успешности студентов / Е. Е. Бочарова // Мир психологии. – 2019. – № 2 (98). – С. 45–54.
6. Бэндлер, Р. Измените свое мышление и сохраните результат / Р. Бэндлер, Д. Гриндер. – Москва : Эксмо, 2021. – 256 с.
7. Грин, А. Коучинг для начинающих: руководство по достижению целей / А. Грин. – Москва : Бомбора, 2018. – 320 с.
8. Джекобсон, Э. Прогрессивная мышечная релаксация / Э. Джекобсон // Техники психотерапии: хрестоматия / под редакцией С. В. Петрушина. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – С. 102–114.
9. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. – Москва : Академия, 2013. – 416 с.
10. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми и взрослыми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2014. – 160 с.
11. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. – Ленинград : Медицина, 1970. – С. 178–208.
12. Перлз, Ф. Гештальт-подход и свидетельство терапии / Ф. Перлз. – Москва : Академический Проект, 2017. – 512 с.
13. Петровский, А. В. Психология: учебник для вузов / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Академия, 2012. – 512 с.
14. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – 380 с.
15. Спилбергер, Ч. Д. Шкала самооценки уровня тревожности (СТАИ) / Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин // Практикум по психодиагностике. – Москва : Издательство Московского университета, 1988. – С. 88–93.
16. Столяренко, Л. Д. Основы психологии и педагогики / Л. Д. Столяренко, С. И. Самыгин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 480 с.

17. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Г. Ромек // Психологическая диагностика. – 1996. – № 1. – С. 3–18.

18. Cohen, S. A global measure of perceived stress / S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, № 4. – P. 385–396.

Диагностический инструментарий

1. Для оценки динамики веры студентов в собственные силы используем Шкалу общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека [Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996].

Опросник «Шкала общей самооффективности» (General Self-Efficacy Scale — GSE), разработанный Ральфом Шварцером и Маттиасом Ерусалемом в 1979–1981 гг. и адаптированный на русском языке В. Г. Ромеком.

Это классический экспресс-инструмент. Опросник состоит всего из 10 утверждений. Студентам предлагается оценить, насколько каждое из них справедливо по отношению к ним.

Инструкция для участников

Ниже приведен ряд утверждений, касающихся того, как вы обычно ведете себя в сложных жизненных ситуациях, и что вы при этом чувствуете. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько оно справедливо по отношению к вам. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов, важна ваша первая реакция.

Текст опросника

Для каждого утверждения выберите один из четырех вариантов ответа:

- 1 — абсолютно неверно
- 2 — едва ли это верно
- 3 — скорее всего верно
- 4 — совершенно верно

Шкала общей самооффективности/Бланк

Утверждение	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.				

5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

Ключ к обработке результатов

Подсчет баллов производится путем простого суммирования ответов.

Каждому ответу присваивается балл, равный выбранной цифре:

Совершенно неверно — 1 балл

Едва ли верно — 2 балла

Скорее верно — 3 балла

Совершенно верно — 4 балла

Итоговый балл колеблется в диапазоне от 10 до 40 баллов.

Интерпретация уровней:

10–20 баллов — Низкий уровень самооффективности.

Студент часто чувствует себя беспомощным перед лицом трудностей (экзамены, жесткие дедлайны). Склонен отказываться от борьбы при первых неудачах, интерпретируя их как собственную некомпетентность. Высокий риск академического выгорания и ухода в глубокую прокрастинацию.

21–32 балла — Средний (достаточный) уровень.

Стабильный показатель для большинства студентов. В привычных учебных ситуациях уверенность сохраняется, но в моменты сильного кризиса (например, угроза отчисления или защита сложного проекта) система саморегуляции может давать сбой. Требуется развитие копинг-стратегий.

33–40 баллов — Высокий уровень самооффективности.

Студент воспринимает трудности не как угрозу, а как вызов. Обладает высокой поисковой активностью, быстро перестраивает планы при неудачах, эффективно использует личные и средовые ресурсы. Хроническому стрессу подвержен значительно меньше.

2. Уровень субъективного напряжения в процессе обучения измеряем с помощью адаптированной студенческой версии шкалы воспринимаемого стресса Ш. Коэна [Cohen et al., 1983; Абызова, Барабанщикова, 2020].»

В международной и отечественной практике под понятием «Шкала академического стресса» (ASS) в связке с именем Кохэна чаще всего используется адаптация знаменитой Шкалы воспринимаемого стресса Шелдона Коэна (Perceived Stress Scale — PSS), специфически переориентированная на академические триггеры студентов, либо валидизированная методика ASS (Academic Stress Scale) Раджасекара, которую исследователи часто объединяют в батареи тестов с индексами Коэна для кросс-валидации.

Если мы говорим о классическом, адаптированном под студенческую реальность экспресс-инструменте, измеряющем именно субъективное ощущение давления учебы, то в практику вошла студенческая версия Шкалы воспринимаемого стресса (PSS-10 / PSS-14 Academic Version). Она оценивает не просто количество зачетов, а то, насколько непредсказуемой, неконтролируемой и перегруженной студент находит свою учебную жизнь.

Ниже представлен текст опросника, адаптированный под студентов университета и система интерпретации этой методики.

Инструкция для участников

Вопросы в данном опроснике касаются ваших чувств и мыслей относительно учебного процесса в университете за последний месяц. В каждом случае вам нужно будет выбрать, как часто вы чувствовали или думали подобным образом. Отвечайте быстро, долго не задумываясь — важна ваша первая и естественная реакция.

Текст опросника

Для каждого утверждения выберите один из пяти вариантов ответа:

- 0 — Никогда
- 1 — Почти никогда
- 2 — Иногда
- 3 — Довольно часто
- 4 — Очень часто

№	Утверждение	Варианты ответов
		0,1,2,3,4
1	Как часто за последний месяц вы чувствовали, что вас расстраивает что-то непредвиденное, произошедшее в университете (например, внезапный тест, изменение требований)?	
2	Как часто вы чувствовали, что не можете контролировать важные вещи в своей учебе?	
3	Как часто вы чувствовали себя изнервничавшимся(ейся) и застрессованным(ой) из-за учебы?	
4	Как часто вы чувствовали уверенность в своей способности справляться с учебными задачами и дедлайнами? (*)	

5	Как часто вы чувствовали, что учебный процесс идет именно так, как вы планировали? (*)	
6	Как часто вы понимали, что не справляетесь со всем объемом информации и учебных требований, которые вам предъявляют?	
7	Как часто вам удавалось успешно справляться с раздражением и усталостью, связанными с учебой? (*)	
8	Как часто вы чувствовали, что полностью контролируете ситуацию с текущей успеваемостью? (*)	
9	Как часто вы злились или выходили из себя из-за того, что учебные дела выходили из-под вашего контроля?	
10	Как часто вы чувствовали, что учебные трудности (дедлайны, долги, экзамены) накопились в таком количестве, что вы не можете их преодолеть?	

Ключ к обработке результатов

Шкала содержит прямые и обратные вопросы.

Для «прямых» вопросов баллы начисляются так, как ответил студент:

«никогда» = 0, «почти никогда» = 1, «иногда» = 2, «довольно часто» = 3, «очень часто» = 4.

Прямые вопросы: № 1, 2, 3, 6, 9, 10.

Для «обратных» вопросов (в тексте они отмечены звездочкой *) баллы инвертируются (переворачиваются):

«никогда» = 4, «почти никогда» = 3, «иногда» = 2, «довольно часто» = 1, «очень часто» = 0.

Обратные вопросы (позитивные состояния): № 4, 5, 7, 8.

Вычисляется общая сумма баллов по всем 10 утверждениям. Диапазон результатов: от 0 до 40 баллов.

Интерпретация уровней академического стресса

0 – 13 баллов — Низкий уровень академического стресса.

Студент эффективно адаптирован к образовательной среде. Учебная нагрузка воспринимается им адекватно, как посильная задача. Процессы саморегуляции работают стабильно, ситуативные дедлайны не вызывают психосоматических или выраженных эмоциональных сбоев.

14 – 26 баллов — Средний (умеренный) академический стресс.

Нормативное состояние студента в периоды промежуточного контроля или зачетных недель. Субъект периодически чувствует потерю контроля и когнитивную перегрузку, но балансирует за счет имеющихся копинг-стратегий. Именно этой группе участников Неделя психологической поддержки помогает быстрее всего вернуть состояние равновесия и не уйти в выгорание.

27 – 40 баллов — Высокий уровень академического стресса (Дистресс).

Показатель критической дезадаптации и потенциального академического выгорания. Студент находится в состоянии перманентной перегрузки, парализующей его волевою сферу (высокий риск жесткой прокрастинации) или вызывающей сильную психосоматику. Требуется не только групповая профилактика, но и, возможно, фокусное индивидуальное консультирование.

3. Острая эмоциональная реакция на стресс оценивалась при помощи субтеста ситуативной тревожности методики Ч. Д. Спилбергера в модификации Ю. Л. Ханина [Ханин, 1978].

Методика Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина — это один из самых надежных и валидных инструментов в мировой психологической практике для разделения тревоги на два типа: ситуативную (текущее состояние в данный момент) и личностную (устойчивая черта характера).

Для задач Недели психологической поддержки (особенно в формате входного и выходного контроля) используется именно субтест «Ситуативная тревожность» (СТ). Он идеально фиксирует краткосрочную динамику: например, насколько студент взволнован прямо сейчас и удалось ли снизить этот накал к концу интенсива.

Ниже представлена полная рабочая версия этого субтеста, ключ и интерпретация результатов.

Инструкция для участников

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений. Пожалуйста, оцените, как вы чувствуете себя прямо в этот конкретный момент. Долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

Текст опросника (Субтест Ситуативной Тревожности)

Для каждого утверждения выберите один из четырех вариантов ответа:

- 1 — Нет, это не так (совсем не верно)
- 2 — Пожалуй, это так (скорее не верно)
- 3 — Верно (скорее верно)
- 4 — Совершенно верно

№	Утверждение	Варианты ответов
		1,2,3,4
1	Я чувствую себя спокойно	
2	Мне ничто не угрожает	
3	Я нахожусь в напряжении	
4	Я испытываю сожаление	
5	Я испытываю сожаление	
6	Я чувствую себя свободно и раскованно	
7	Меня волнуют возможные неудачи	
8	Я чувствую себя отдохнувшим(ей)	
9	Я встревожен(а)	
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	
11	Я уверен(а) в себе	
12	Я нервничаю	
13	Я не нахожу себе места	
14	Я взвинчен(а)	
15	Я не чувствую скованности, напряженности	
16	Я доволен(льна)	
17	Я озабочен(а)	
18	Я слишком возбужден(а) и мне не по себе	

19	Мне радостно	
20	Мне приятно	

Ключ к обработке результатов

Итоговый подсчет требует разделения вопросов на «позитивные» (прямые) и «негативные» (обратные) состояния.

Подсчитайте сумму баллов по шкале инверсии (прямые вопросы, отражающие спокойствие):

Вопросы №: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

(Обозначим эту сумму как $S_{\text{прям}}$)

Подсчитайте сумму баллов по шкале тревоги (обратные вопросы, отражающие напряжение):

Вопросы №: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.

(Обозначим эту сумму как $S_{\text{обр}}$)

Расчет итогового индекса ситуативной тревожности (СТ) производится по формуле:

$$СТ = S_{\text{обр}} - S_{\text{прям}} + 35$$

Итоговый балл всегда находится в диапазоне от 20 до 80 баллов.

Интерпретация уровней тревожности по Ханину

20 – 30 баллов — Низкая ситуативная тревожность.

Состояние полного психоэмоционального комфорта, расслабленности или, в редких случаях, признак эмоционального безразличия, апатии и сниженной мотивации (если замер происходит прямо перед важным экзаменом).

31 – 44 балла — Умеренная ситуативная тревожность.

Естественное, адаптивное состояние человека. Отражает нормальную мобилизацию психики: студент осознает ответственность (например, за участие в интенсиве или учебу), но контролирует свои эмоции. Продуктивность деятельности при таком уровне максимальна (закон Йеркса-Додсона).

45 – 80 баллов — Высокая ситуативная тревожность.

Субъект находится в состоянии выраженного психоэмоционального дистресса. Острая тревога может дезорганизовать внимание, память и мышление. Студенту тяжело усидеть на месте, он субъективно воспринимает текущую ситуацию как угрожающую его эго или безопасности.

Итоговая анкета обратной связи.

(Можно перенести в Google Формы, Яндекс Формы или распечатать на бланках).

В формулировках вопросов учтены принципы бережного психологического анкетирования: шкалы сбалансированы, а открытые вопросы стимулируют рефлекссию (осмысление полученного опыта).

Анкета участника

Привет! Позади 5 дней нашей совместной работы. Пожалуйста, ответь на несколько вопросов. Твои искренние ответы помогут нам сделать программу еще лучше и полезнее для студентов нашего университета. Анкета полностью анонимна.

Блок 1. Субъективная оценка изменений (Самоэффективность и стресс)

1. Оцени, пожалуйста, свой уровень уверенности в том, что ты успешно справишься с ближайшей сессией / академическими дедлайнами:

(Где 1 — «Абсолютно не уверен, чувствую бессилие», а 10 — «Полностью уверен в своих силах, справлюсь со всем»)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Насколько изменилось твое внутреннее состояние за эту неделю?

- ☐ Я стал(а) чувствовать себя значительно спокойнее и увереннее.
- ☐ Появилось чуть больше ясности, уровень тревоги немного снизился.
- ☐ Мое состояние осталось прежним.
- ☐ Мой уровень тревоги/стресса повысился.

3. Изменилось ли твое отношение к прокрастинации после разбора ее психологических механизмов?

- ☐ Да, теперь я понимаю, что это реакция на тревогу, и знаю, как с этим бережно справляться.
- ☐ Да, я стал(а) меньше винить и ругать себя за откладывание задач.
- ☐ Нет, я по-прежнему считаю это обычной ленью.
- ☐ Затрудняюсь ответить.

Блок 2. Практическая ценность материалов

4. Какие из освоенных техник ты реально планируешь использовать в своей студенческой жизни? (Можно выбрать несколько вариантов)

- ☐ Дыхательные практики (дыхание по квадрату, удлиненный выдох).
- ☐ Техники экстренного заземления при панике (метод «5-4-3-2-1»).
- ☐ Прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону.
- ☐ Технику «Внутренний адвокат» (работа со строгим самокритиком).
- ☐ Метод интервальной работы («Помидор» по таймеру).
- ☐ Декомпозицию сложных задач (разделение «страшного» диплома/курсовой на мелкие шаги).
- ☐ Ничего из перечисленного не планирую использовать.

5. Какой из дней программы оказался для тебя самым полезным и поддерживающим?

- ☐ Понедельник. Анатомия стресса и «Карта стрессоров».
- ☐ Вторник. Скорая помощь при стрессе (телесные и дыхательные SOS-техники).
- ☐ Среда. Самоэффективность и работа с внутренним критиком.
- ☐ Четверг. Позитивная стратегия и социальная поддержка
- ☐ Пятница. Антистресс-план. Сбор чемодана.

Блок 3. Развернутая обратная связь (Открытые вопросы)

6. Что на этой неделе было для тебя самым ценным или стало главным открытием (инсайтом)?

7. Был ли какой-то момент, задание или информация, которые вызвали у тебя дискомфорт, отторжение или остались непонятными? (Нам очень важна критика)

8. Несколько слов организаторам и ведущим психологам (твои пожелания, отзывы, предложения на будущее):

Спасибо за твою вовлеченность, смелость и работу над собой! Твой антистресс-чемоданчик всегда с тобой.