

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

Программа «Код устойчивости ТГУ: 5 – дневный онлайн марафон
психологической адаптации и личностного роста иностранных студентов»

Мацута Валерия Владимировна (Декан факультета психологии),
Назметдинова Дилара Гамзатовна (Начальник психологической службы)

Национальный исследовательский
Томский государственный университет (ТГУ)

1. Обоснование практической актуальности.

В условиях современной глобализации и расширяющегося международного сотрудничества наблюдается устойчивый рост числа иностранных студентов, выбирающих зарубежные университеты для получения образования. Этот шаг сопряжен не только с академическими вызовами, но и с серьезными психологическими трудностями, обусловленными необходимостью адаптации к новой культурной среде, изучением иностранного языка и принятием иных социальных норм и ценностей.

Как следствие, иностранные студенты часто сталкиваются с такими явлениями, как культурный шок, языковой барьер, социальная изоляция, академический стресс и эмоциональное выгорание. Эти факторы способны негативно повлиять на их психическое здоровье, академическую успеваемость и общее качество жизни.

Признавая, что успешная адаптация напрямую определяет личностное развитие, профессиональные перспективы и вклад в развитие межкультурных связей, необходимо отметить, что существующие системы психологической поддержки, как правило, недостаточно развиты или сфокусированы на разрешении острых кризисных ситуаций, упуская из виду профилактические меры.

Несмотря на высокую потребность в помощи, существующие системы психологического сопровождения носят преимущественно реактивный характер, фокусируясь на купировании острых кризисов и упуская превентивную диагностику. Ярким индикатором этой проблемы служит внутренняя статистика ТГУ за 2024–2025 учебный год: в психологическую службу поступило менее 20 обращений от иностранных студентов. Столь низкие показатели не отражают реального уровня стресса, а свидетельствуют о наличии скрытых барьеров: культурных табу на обращение к психологу, языковых ограничений и недостаточной информированности.

Наиболее частые скрытые проблемы, выявляемые в ходе неформального мониторинга кураторами групп, связаны с тоской по родине, трудностями межкультурной коммуникации, стрессом от учебной нагрузки и травматических реакций. Отсутствие системной профилактики ведет к риску отчисления, снижению академической успеваемости и ухудшению репутации вуза на международном рынке образования. Это подчеркивает острую необходимость в системной поддержке, способствующей их успешной адаптации и интеграции в университетскую среду.

Представленная программа уникальна тем, что интегрирует культурный код ТГУ в психологические интервенции. Марафон не просто обучает студентов как справляться со стрессом, но также помогает расшифровать "код адаптации" университета, что напрямую способствует профилактике кризисных состояний и формированию безопасной образовательной среды. Это напрямую влияет на рост удовлетворенности обучением, укрепление международного имиджа университета и создание устойчивой модели образования.

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

Программа ориентирована на всех иностранных студентов, владеющих английским и китайским языком, обучающихся в ТГУ по программам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры, независимо от направления обучения. Особое внимание будет уделено студентам первого года обучения.

Реализация программы осуществляется в цифровом формате с использованием мессенджеров Telegram (для англоязычного контингента) и WeChat (для китайских студентов), что позволяет охватить целевую аудиторию на привычных для них платформах без необходимости установки дополнительного программного обеспечения. Внутренняя структура марафона базируется на защищенных каналах для трансляции психообразовательного контента, тематических чатах с активированной функцией скрытия телефонных номеров участников для обеспечения психологической безопасности и анонимности, а также автоматизированных ботах, осуществляющих сбор данных для диагностики адаптационного процесса. Ключевым фактором культурной релевантности и валидности интервенций выступает авторство контента: все задания для марафона разработаны штатными сотрудниками психологической службы ТГУ, владеющими английским языком на уровне не ниже среднего, что гарантирует точность научной терминологии при адаптации доказательных протоколов. Для китайской аудитории контент был профессионально модифицирован: тексты заданий прошли прямой перевод на китайский язык, выполненный силами волонтеров — аспирантов из КНР, обучающихся в университете и имеющих базовое психологическое образование. Это позволило не только преодолеть языковой барьер, но и адаптировать смысловые конструкторы практических заданий и практик под особенности менталитета, исключив риски некорректной интерпретации упражнений.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы: формирование у иностранных студентов устойчивых психологических ресурсов и навыков саморегуляции для успешной социокультурной адаптации и личностного роста в академической среде ТГУ посредством внедрения онлайн-интервенций и культурного кода университета.

Для достижения поставленной цели в рамках Программы решается следующий комплекс взаимосвязанных задач:

1. Обучить иностранных студентов навыкам саморегуляции стресса.
2. Сформировать у каждого участника индивидуальный план психологической безопасности (алгоритм действий при стрессе, тревоги и психологического неблагополучия).
3. Снизить стигму обращения за помощью, переведя фокус работы психологической службы с кризисной на превентивную.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Методологической основой программы «Код устойчивости ТГУ» выступает интегративный биопсихосоциальный подход, объединяющий когнитивно-поведенческую парадигму, кросс-культурную психологию и психофизиологические теории стресса. В центре концепции лежит модель субъективного благополучия Э. Динера, согласно которой успешная адаптация рассматривается не как отсутствие проблем (негативного аффекта), а как динамический баланс между когнитивной удовлетворенностью обучением и преобладанием положительных эмоций над отрицательными [7, с. 5].

Программа опирается на теорию самоэффективности Альберта Бандуры [1, с. 255], которая является ключевым драйвером личностного роста участников. Механика марафона выстроена таким образом, чтобы обеспечить студентов непрерывным потоком опыта мастерства: выполняя ежедневные микро-задания в чат-боте, участники получают гарантированный положительный результат, что напрямую укрепляет их веру в собственную способность справляться с трудностями чужой страны. Кроме того, используется механизм социального убеждения — поддержка модераторов и видимость успехов других участников в общем чате создают среду, где вера в свои силы подкрепляется извне, позволяя студентам воспринимать академические вызовы не как угрозу, а как зону ближайшего развития.

С точки зрения физиологии стресса программа базируется на учении Ганса Селье [4] об адаптационном синдроме. Методология направлена на управление всеми тремя стадиями синдрома. На стадии тревоги используются техники заземления из АСТ-терапии (терапия принятия и ответственности Стивена Хайса) для снижения острого выброса кортизола при столкновении с культурными шоками. На стадии сопротивления применяются инструменты тайм-менеджмента и декомпозиции задач, которые предотвращают переход полезного эустресса в хронический дистресс от учебной нагрузки. Финальная стадия — трансформация напряжения — реализуется через методы позитивной психологии Мартина Селигмана [14, с.156], где студенты конструируют индивидуальный план безопасности, переводя биологический стресс-ответ в ресурс жизнестойкости. Биопсихосоциальный подход является методологической призмой, предложенной американским психиатром Джорджем Энджелом [2, с.2], которая утверждает, что любое состояние человека невозможно объяснить только одним фактором, и для программы «Код устойчивости ТГУ» этот подход выступает единственно верным, так как проблема адаптации иностранного студента сама по себе трехмерна. Если игнорировать хотя бы одну из составляющих — биологическую, психологическую или социальную — программа поддержки не сработает в полной мере. На биологическом уровне адаптация к новой стране представляет собой прежде всего физический стресс для организма, где переезд, смена часовых поясов, климата и питания вызывают выброс кортизола и адреналина, помещая студента в состояние постоянной физиологической мобилизации типа

«бей или беги», поэтому биопсихосоциальный подход признает, что студенту может быть плохо просто потому, что его нервная система истощена физически, что обосновывает наличие в программе техник заземления, дыхательных практик и нормализации сна, поскольку без учета биологии психологические уговоры просто успокоиться оказываются бесполезными перед перевозбужденной вегетативной нервной системой. На психологическом уровне фокус смещается на когнитивные фильтры и навыки, ведь два студента могут находиться в абсолютно одинаковых условиях одного вуза и одной комнаты общежития, но один будет пребывать в депрессии, а другой счастлив, и эта разница кроется в самоэффективности — вере в свои силы Альберта Бандуры — и способе оценки событий, вследствие чего программа учит студентов управлять своим вниманием и убеждениями через АСТ-терапию для принятия эмоций и дает им опыт маленьких побед через начисление баллов за задания, чтобы перестроить внутреннюю картину мира и изменить когнитивный компонент благополучия с установки «я ничего не понимаю» на «я учусь понимать шаг за шагом». Наконец, социальный уровень подчеркивает роль среды и культурного кода, так как человек не существует в вакууме и иностранный студент живет внутри жесткой системы институтов ТГУ, законов РФ и культурных норм Томска, где стресс часто вызван внешними барьерами вроде языкового барьера, одиночества, и здесь подход заключается не в попытке изменить личность студента, а в интеграции культурного кода ТГУ прямо в интервенции, создании безопасного цифрового пространства чат-ботов, которое снижает барьер обращения за помощью. Таким образом, использование узких подходов привело бы к ошибкам: чисто биологический свелся бы к таблеткам при сохранении академических проблем, чисто психологический отправил бы человека к терапевту работать с психологическими переживаниями при отсутствии денег на еду, а чисто социальный дал бы грант и жилье человеку с паническими атаками. тогда как интеграция всех трех уровней позволяет программе действовать комплексно, успокаивая тело согласно теории Ганса Селье, укрепляя дух через концепции Бандуры и Хайеса и одновременно адаптируя под студента окружающую среду через культурный код университета.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад.часов).

Срок реализации программы составляет 5 дней, общая трудоемкость марафона — 10 академических часов, из расчета 2 академических часа нагрузки на одного участника ежедневно.

Программу можно реализовывать в период недели психологии (до 22 ноября) либо интегрировать его в календарный план университета, привлекая еженедельно иностранных студентов с разных факультетов, что в свою очередь существенно расширит охват целевой аудитории и повысит показатели удержания иностранных студентов.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Произойдет трансформация восприятия межкультурных различий: от фактора угрозы к ресурсу личностного роста. Каждый участник получит готовый инструмент самопомощи («План безопасности»), который позволит самостоятельно купировать острые состояния тревоги. Студенты начнут рассматривать психологическую службу как пространство развития, что приведет к повышению их жизнестойкости и академической успешности.

Ожидается снижение общего уровня фоновой напряженности в международной академической среде. Увеличится доля превентивных обращений в психологическую службу (на 20–30% по итогам года), что снизит риски отчислений по причине дезадаптации. ТГУ укрепит статус инклюзивного и психологически безопасного международного образовательного центра, что повысит его привлекательность для абитуриентов из стран дальнего и ближнего зарубежья.

По итогам реализации программы будет создана универсальная методическая модель. Она продемонстрирует алгоритм интеграции доказательных психологических инструментов в уникальную социокультурную среду и ценности конкретного университета. Данная технология позволит тиражировать полученный опыт: другие высшие учебные заведения России смогут использовать эту инструкцию для выстраивания эффективной системы адаптации, поддержки академического благополучия.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Результативность программы будет оцениваться по трем ключевым институциональным показателям, отражающим снижение уровня дезадаптации и повышение качества интеграции иностранных обучающихся в экосистему университета.

Во-первых, критерием эффективности послужит увеличение доли первичных обращений иностранных студентов в психологическую службу. Программа направлена на дестигматизацию психологической помощи: ожидается смещение фокуса с кризисного реагирования на превентивную работу. Успешность этого процесса будет зафиксирована через рост числа профилактических (первичных) консультаций, инициированных студентами для обучения навыкам саморегуляции и планирования, а не для купирования острых состояний. Данный показатель будет верифицирован путем сравнительного анализа статистики за отчетный период и аналогичный период предыдущего года.

Во-вторых, индикатором успешной социокультурной адаптации станет рост вовлеченности иностранных студентов во внеучебную деятельность. Снижение социальной изоляции приведет к количественному увеличению участия представителей целевой аудитории в мероприятиях студенческого клуба, спортивных секциях и волонтерских проектах ТГУ, выходящих за рамки обязательного учебного плана. Оценка данного результата будет производиться

на основе данных электронной системы учета посещаемости мероприятий кампуса и журналов регистрации студенческих объединений.

В-третьих, главным интегральным показателем благополучия выступит снижение академического отсева. Реализация механизмов саморегуляции и наличие индивидуальных планов психологической безопасности позволят студентам эффективнее справляться с учебной нагрузкой без ухода в избегающее поведение. Планируется достичь снижения показателя оформления академических отпусков или отчислений среди иностранных учащихся по причине социально-психологической дезадаптации на 10–15% относительно данных ежегодных мониторингов учебного управления Вуза.

8. Тематический план программы (в форме таблицы)

Таблица 1 — Тематический план программы марафона

День марафона	Тема
День 1	«Я в новой реальности»
День 2	«Эмоциональный компас: как управлять стрессом и тревогой»
День 3	«Учеба без паники: основы тайм – менеджмента в академической среде»
День 4	«Искусство быть своим»
День 5	«Точка роста»

9. Содержание программы.

Программа марафона предполагает четкий алгоритм:

- 1) Задания в группу приходит ровно в одно и тоже время (например, в 10.00);
- 2) модераторы курса напоминают о выполнении задания или настраивают в чат – боте функцию push – уведомлений о выполнении задания;
- 3) за каждое выполненное задание начисляется система баллов (автоматически или вручную);
- 4) по мере прохождения дней марафона меняется статус от «Новичка», до «Мастера адаптации».

Участники марафона, прошедшие весь курс, по завершению получают бонус - методические рекомендации на английском/китайском языке по экспресс техникам самопомощи в виде брошюрок, билеты на различные развлекательные мероприятия в университете, фирменные футболки с атрибутикой университета.

Участники марафона да начала старта программы знакомятся с правилами и условиями прохождения курса.

Таблица 2. — содержание программы марафона «Код устойчивости ТГУ: 5 – дневный онлайн марафон психологической адаптации и личностного роста иностранных студентов»

Тема	Содержание	Примеры заданий*
«Я в новой реальности»	Формирование адекватных ожиданий от процесса адаптации. Ресурсы и возможности университета. Знакомство с психологической службой университета. Диагностика текущего состояния адаптации.	1) Методика «Колесо баланса адаптации» для диагностики текущих сфер жизни (учеба, быт, общение, финансы, здоровье). заполнить шаблон «Колеса», выделив 1 зоны роста и 3-х уже имеющихся успехов. 1) «Карта ожиданий» Сравнить, что ценится в учебе на родине и в новой стране. Составить таблицу из 3 – 5 пунктов (например: дома ценится заучивание лекций, здесь ценится критическое мнение и дискуссия). задание: заполнить шаблон в рабочем листе и поделиться одним главным отличием в общем чате.

		2)«Карта моей безопасности». Студенту предлагается создать эмоциональную карту города или кампуса университета. Инструкция: Напиши и выдели разным цветом 3 типа мест в твоём городе или корпусе: А)Зеленая зона, где я чувствую себя спокойно и безопасно (например, конкретная скамейка в роще университета, тихий угол библиотеки, любимое кафе). Б)Желтая зона, где я получаю энергию (спортзал, место для прогулок с музыкой и тд). В)Красная зона, где я пока чувствую сильный стресс (например, деканат, сложный перекресток, большая аудитория). Задача: придумать один способ сделать эту зону менее красной (пойти туда с другом, изучить маршрут заранее). Свой ответ написать в чат с формулировкой «Мое место силы здесь – это, потому что....»
«Эмоциональный компас: как управлять стрессом и тревогой»	Обучение техникам самопомощи, саморегуляции стресса. Создание персонального «Чек листа ресурсов».	1)Использование валидизированной экспресс методики по оценке тревоги и депрессии за последние 14 дней (GAD – 7 «Generalized Anxiety Disorder-7»). Есть версии на английском и китайском языках. Время заполнения 2–3 минуты (всего 16 вопросов). По результатам диагностики чат - бот дает обратную связь с рекомендациями, техниками самопомощи, ресурсами университета.

		2) Адаптация версии классической техники заземления «5-4-3-2-1». Задание: в течение дня найти и просто мысленно отметить: 5 вещей, которые вы видите и которые вам нравятся (красивая вывеска, кот на окне). 4 вещи, которые вы можете потрогать (текстура куртки, теплая чашка чая). 3 звука, которые вы слышите (шум метро, музыка в наушниках). 2 запаха, которые вы чувствуете (кофе, дождь). 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус (и сказать себе: «Я здесь, я в безопасности»). 3) предоставление ознакомительного видео или карточки про психологическую службу университета, с рабочими ссылками для записи на индивидуальное консультирование.
«Учеба без паники: основы тайм – менеджмента в академической среде»	Знакомство с современными техниками тайм – менеджмента («Кайдзен - планирование»)	1) Знакомство с техниками «Кайдзен планирования»: - Метод «1 минуты» для преодоления культурного барьера. Протокол действий для тех дней, когда совсем нет ресурса. Например: «не проходить полный урок английского, а просто включить подкаст в наушниках на 60 секунд». - Система визуального трекинга прогресса. Студенты создадут простую карту своих микродостижений. Когда конечная цель (диплом) слишком далеко и абстрактна, визуализация маленьких ежедневных побед

Продолжение таблицы 2. — Содержание программы марафона «Код устойчивости ТГУ»

Тема	Содержание	Примеры заданий*
		(прочитал страницу, спросил дорогу у прохожего, ответил преподавателю) дает необходимую дозу дофамина для продолжения пути. - Протокол «Пяти почему» для поиска истинных препятствий.
«Искусство быть своим»	Преодоления страха языкового барьера и коммуникации. Разбор культурных кодов. Создание самопрезентации.	1) Квиз «Правда или культурный миф?» модератор марафона задает в чате 5-10 утверждений о местной культуре (смесь стереотипов и реальных фактов). Участники в чате голосуют реакциями (👍 / 🙋). Пример: «Правда ли, что здесь не принято дарить цветы в четном количестве?» или «Правда ли, что опоздание на 5 минут считается грубым?» после интерактива модератор дает обратную связь по вопросам и ответам участников марафона.
«Точки роста»	Создание индивидуальной «Карты моей безопасности» и плана развития на год. Знакомство с методами постановки целей «WOOP» и «SMART».	1) Знакомство с методом постановки целей WOOP (желание, результат, препятствие, план). Это более эффективная альтернатива SMART, так как она заранее учитывает препятствия. Задание: составить личный «План первых 3-х шагов» для достижения цели.

1. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Для реализации программы требуется специалист, обладающий достаточным уровнем владения английским/китайским языком (B2, выше среднего или уровень C1, свободное владение). Данное условие продиктовано необходимостью переводить научные тексты про стресс, подбирать короткие видео и поддерживать коммуникацию в чате между участниками марафона.

Желательно, чтобы сотрудник владел навыками создания цифрового помощника (чат-бота) в Telegram или WeChat, который сам будет опрашивать студентов, выдавать им задания и напоминать о практиках. Важно, чтобы было обеспечено бесперебойное интернет-соединению (от 50 Мбит/с) и с качественной периферией (камера/микрофон) для исключения технических пауз в трансляции и коммуникации с модератором.

Список использованной литературы

1. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура ; пер. с англ. — Москва : Эксмо, 2023. — 640 с.
2. Биопсихосоциальная модель реабилитации пациентов с цереброваскулярными заболеваниями в отечественной и зарубежной практике / Козлова Н.В., Мещерякова Э.И., Левицкая Т.Е., Обуховская В.Б. [и др.] // Сибирский психологический журнал. 2019. № 71. С. 159–179. DOI: 10.17223/17267080/71/9
3. Сергиенко, Е. А. Психология развития: от индивида к субъекту / Е. А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Т. Л. Крюкова ; под общ. ред. Е. А. Сергиенко. — Москва : Институт психологии РАН, 2022. — 592 с.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; пер. с англ. — Москва: Прогресс, 1982. — 128 с.
5. Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там: Медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 256 с.
6. Хайес, С. К. Перезагрузи мозг. Практическое руководство по выходу из токсичного мышления / С. К. Хайес, С. Смит ; пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 336 с.
7. Динер, Э. Субъективное благополучие во всем мире / Э. Динер, Р. Э. Лукас, У. Л. Стенли // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2019. — № 3. — С. 3–23.
8. Мельникова, Н. Н. Диагностика копинг-стратегий личности в ситуации неопределенности / Н. Н. Мельникова, О. Ю. Щелкова// Экспериментальная психология. — 2020. — Т. 13, № 4. — С. 125–140.
9. Гриценко, В. В. Социально-психологическая адаптация мигрантов: теория и практика / В. В. Гриценко. — Москва : Форум, 2018. — 240 с.
10. Иванова, М. А. Психологические аспекты адаптации иностранных студентов в России / М. А. Иванова, И. А. Кривцова. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2021. — 152 с.
11. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с.

- 12.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 336 с.
- 13.Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — Москва : Смысл, 2020. — 63 с.
- 14.Хьелл, Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — 3-е междунар. изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2022. — 608 с.
- 15.Селигман, М. Э. П. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Э. П. Селигман ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 448.

