

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Программа Недели психологии  
«Точки опоры»: создание психологически безопасной образовательной среды  
в поликультурном университете»**

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

**Автор:**  
Заблоцкая Анастасия Андреевна  
Психолог психологической службы

**Иркутск, 2026**

## ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная система высшего образования ориентирована не только на подготовку высококвалифицированных специалистов, но и на создание условий для сохранения психологического благополучия обучающихся, развития безопасной образовательной среды и формирования у студентов навыков конструктивного взаимодействия в условиях социальной, культурной и информационной многомерности [2, 3, 10].

Период обучения на первом курсе является одним из наиболее сложных этапов профессионального становления студентов. Исследования показывают, что именно в первые месяцы обучения происходит наиболее интенсивная перестройка привычного образа жизни, формирование новой системы социальных связей и освоение требований образовательной среды, что сопровождается повышением уровня тревожности, эмоционального напряжения и риском социально-психологической дезадаптации [13, 14].

Особую значимость данные вопросы приобретают в условиях поликультурной образовательной среды. По данным Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, в 2025 году в российских образовательных организациях высшего образования обучалось более 422 тыс. иностранных студентов, что является рекордным показателем за всю историю российского высшего образования [8]. Одной из национальных целей государственной политики является дальнейшее увеличение численности иностранных студентов до 500 тыс. человек к 2030 году [12]. Тем не менее, иностранные студенты наряду с решением общих задач адаптации сталкиваются с дополнительными трудностями социально-психологической, академической и социокультурной адаптации, обусловленными языковыми, культурными и коммуникативными барьерами, различиями образовательных практик и норм межличностного взаимодействия [1, 6]. Вышеперечисленные трудности требуют создания условий для успешного межкультурного взаимодействия, профилактики социальной изоляции и формирования атмосферы взаимного уважения [5]. Вместе с тем развитие межкультурной компетентности, навыков конструктивного общения и уважительного отношения к культурному разнообразию является актуальной задачей для всех участников образовательного процесса.

Таким образом, существует объективная потребность в реализации комплексных профилактических программ, направленных на поддержку психологического благополучия студентов первого курса, содействие успешной адаптации иностранных обучающихся и развитие психологически безопасной, инклюзивной образовательной среды.

## **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Участниками программы являются обучающиеся образовательной организации высшего образования, преимущественно студенты первого курса, включая иностранных обучающихся, проходящих адаптацию к образовательной среде университета. Для данной категории обучающихся характерен период активной социально-психологической адаптации, связанный с освоением новой образовательной среды, формированием межличностных отношений, развитием навыков самоорганизации и саморегуляции, а также повышенным уровнем эмоционального напряжения и ситуативной тревожности. Иностранные студенты наряду с общими адаптационными задачами сталкиваются с необходимостью преодоления языковых и культурных барьеров, освоения новых коммуникативных норм и интеграции в поликультурную студенческую среду, что определяет необходимость использования доступных, инклюзивных и учитывающих культурное разнообразие форм психологической профилактики.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** повышение уровня социально-психологической адаптации студентов первого курса, включая иностранных обучающихся, к образовательной среде университета.

### **Задачи программы:**

1. Способствовать развитию личностных ресурсов студентов, необходимых для успешной адаптации к образовательной среде университета.
2. Создать условия для сплочения студенческих коллективов, развития доверительных отношений и чувства принадлежности через интерактивные форматы группового взаимодействия
3. Создать условия для развития межкультурного взаимодействия, уважительного отношения к культурному разнообразию и включенности иностранных студентов в студенческое сообщество.
4. Повысить информированность обучающихся о возможностях получения психологической помощи и ресурсах психологической службы университета.
5. Вовлечь студентов в совместную деятельность, направленную на развитие культуры взаимопомощи, ответственности за психологический климат и укрепление психологически безопасной образовательной среды университета.

## НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Теоретико-методологическую основу программы составляют современные отечественные и зарубежные исследования в области психологии образования, социальной психологии, психологии адаптации и межкультурной психологии, в том числе:

- **концепция психологической безопасности образовательной среды** (И. А. Баева), рассматривающая психологическую безопасность как необходимое условие успешной адаптации, психологического благополучия и личностного развития обучающихся [2, 10];
- **теория социально-психологической адаптации личности** (А. А. Налчаджян; К. Роджерс), раскрывающая закономерности вхождения личности в новую социальную среду, освоения социальных ролей и формирования адаптационных ресурсов [9, 11];
- **теория аккультурации и межкультурной адаптации** (Дж. Берри), объясняющая механизмы адаптации личности в условиях культурного разнообразия и значение межкультурного взаимодействия для успешной интеграции иностранных обучающихся [4];
- **ресурсный подход** (Леонтьев Д. А.), рассматривающий развитие личностных и социальных ресурсов как основу профилактики психологической дезадаптации и укрепления психологического благополучия обучающихся [7].

Методологические основания программы реализуются с учетом следующих принципов:

- **Принцип системности** – социально-психологическая адаптация рассматривается как комплексный процесс, включающий личностные, межличностные, образовательные и социокультурные аспекты, взаимосвязанные между собой.
- **Принцип деятельности** – развитие адаптационных ресурсов студентов осуществляется преимущественно через активное участие в совместной деятельности, взаимодействие и получение собственного опыта.
- **Принцип культурной сензитивности** – содержание и формы работы учитывают культурное разнообразие участников, создают условия для равноправного участия российских и иностранных студентов независимо от уровня владения русским языком.
- **Принцип превентивности** – программа ориентирована на предупреждение возможных адаптационных трудностей посредством развития личностных и социальных ресурсов обучающихся.
- **Принцип добровольности и психологической безопасности** – участие в мероприятиях основывается на уважении личности обучающегося,

добровольности участия, безоценочности и создании безопасной атмосферы взаимодействия.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Практическая реализация перечисленных научных подходов осуществляется через авторскую концепцию «**пяти психологических опор**» (опора на себя, группу, университет, культуру и будущее), которая обеспечивает последовательное развитие ресурсов, необходимых для успешной социально-психологической адаптации студентов к образовательной среде университета. Каждая тематическая линия Недели психологии направлена на формирование одного из адаптационных ресурсов, при этом все мероприятия взаимосвязаны и образуют единую профилактическую программу.

Методическое обеспечение программы включает технологии психологического просвещения, интерактивные формы групповой работы, игровые и квестовые технологии, арт-практики, рефлексивные упражнения, методы развития эмоциональной саморегуляции, технологию «равный – равному», а также современные цифровые средства информирования и получения обратной связи. При организации мероприятий используются визуальные и двуязычные информационные материалы (русский/английский язык), а также задания с минимальным использованием речи, обеспечивающие доступность участия для иностранных обучающихся независимо от уровня владения русским языком.

## СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в рамках ежегодной Недели психологии и рассчитана на проведение в течение 5 рабочих дней. Общая продолжительность реализации программы составляет 20 академических часов, включая подготовительный, основной и итогово-аналитический этапы.

Реализация программы предполагает предварительную организационную подготовку, проведение комплекса очных и дистанционных мероприятий, а также оценку эффективности проведенной работы.

| Этап реализации  | Сроки                                     | Содержание деятельности                                                                                                                               | Длительность |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Подготовительный | За 2–3 недели до начала Недели психологии | Разработка сценариев мероприятий; подготовка методических и информационных материалов; обучение студентов-тьюторов и волонтеров; разработка цифрового | 6 ак.ч.      |

|                              |        |                                                                                                                            |          |
|------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|                              |        | контента; подготовка двуязычных материалов; информационная кампания в социальных сетях                                     |          |
| <b>Основной</b>              | 5 дней | Реализация программы Недели психологии согласно тематическому плану                                                        | 10 ак.ч. |
| <b>Итогово-аналитический</b> | 3 дня  | Анкета обратной связи; анализ результатов; подготовка аналитического отчета; размещение итоговых информационных материалов | 4 ак.ч.  |

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В результате реализации программы предполагается достижение следующих результатов:

- повышение уровня социально-психологической адаптации студентов первого курса к образовательной среде университета;
- развитие навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и конструктивного преодоления адаптационных трудностей;
- улучшение психологического климата в академических группах, развитие культуры взаимной поддержки и сотрудничества;
- развитие навыков конструктивного межличностного и межкультурного взаимодействия, формирование уважительного отношения к культурному разнообразию;
- повышение уровня включенности студентов, в том числе иностранных обучающихся, в университетское сообщество;
- повышение уровня информированности обучающихся о деятельности психологической службы университета и возможностях получения психологической помощи;
- повышение готовности студентов обращаться за психологической поддержкой при возникновении трудных жизненных ситуаций;
- укрепление психологически безопасной образовательной среды университета.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Качественная оценка эффективности реализации программы осуществляется на основе итоговой анкеты обратной связи участников программы, а также анализа результатов наблюдения специалистов психологической службы в ходе проведения мероприятий.

К качественным критериям оценки относятся:

- удовлетворенность участников содержанием и организацией мероприятий Недели психологии;
- субъективная оценка студентами собственной адаптации к образовательной среде университета и полезности полученного опыта;
- оценка участниками уровня психологического комфорта, атмосферы взаимного уважения и безопасности во время проведения мероприятий;
- активность студентов в интерактивных форматах работы, групповых обсуждениях и совместных заданиях;
- отзывы обучающихся, кураторов академических групп, преподавателей и организаторов о практической значимости программы;
- наблюдение за особенностями взаимодействия российских и иностранных студентов в процессе совместной деятельности.

Количественная оценка эффективности программы осуществляется на основе следующих критериев:

- общее количество участников мероприятий Недели психологии, в том числе охват студентов первого курса и иностранных обучающихся;
- количество распространенных информационных материалов о деятельности психологической службы (в том числе двуязычных);
- количество обращений студентов в психологическую службу университета в период проведения Недели психологии и после ее завершения;
- доля участников, положительно оценивших программу по результатам итоговой анкеты обратной связи.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| День | Тема дня               | Основное содержание                                                                                                    | Формат                                           | Длительность |
|------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|
| 1    | <b>«Опора на себя»</b> | Вебинар «Стресс и адаптация к университетской жизни», освоение техник эмоциональной саморегуляции для самостоятельного | Вебинар, индивидуальная психологическая практика | 2 ак. ч.     |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |          |
|---|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|   |                                   | использования,<br>распространение<br>информационных<br>материалов (рус./англ.)                                                                                                                     |                                                                                                          |          |
| 2 | <b>«Опора на<br/>группу»</b>      | Интерактивное занятие<br>«PowerPoint-вечеринка<br>«Мы – группа»,<br>упражнения на<br>знакомство, групповое<br>взаимодействие и<br>командообразование                                               | Тренинговое занятие                                                                                      | 2 ак. ч. |
| 3 | <b>«Опора на<br/>университет»</b> | Психологический квест<br>«Маршрут поддержки»,<br>знакомство с ресурсами<br>психологической<br>службы,<br>распространение<br>информационных<br>материалов (рус./англ.)                              | Командный<br>интерактивный<br>психологический квест,<br>психологическая акция                            | 2 ак. ч. |
| 4 | <b>«Опора на<br/>культуру»</b>    | Работа интерактивной<br>тематической площадки<br>«Мир без границ»,<br>публикация<br>просветительского<br>материала о культурных<br>особенностях в<br>социальных сетях<br>психологической<br>службы | Интерактивная<br>тематическая площадка,<br>публикация в<br>социальных сетях<br>Психологической<br>службы | 2 ак. ч. |
| 5 | <b>«Опора на<br/>будущее»</b>     | Итоговая<br>психологическая акция<br>«Возьми с собой<br>опору», рефлексия<br>участия, заполнение<br>анкеты обратной связи                                                                          | Психологическая акция,<br>анкета обратной связи                                                          | 2 ак. ч. |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа Недели психологии «Точки опоры» реализуется в течение пяти дней и построена по принципу последовательного формирования пяти психологических опор: опоры на себя, группу, университет, культуру и будущее. Каждое мероприятие является самостоятельным элементом программы и

одновременно продолжает общую концепцию создания условий для успешной социально-психологической адаптации.

### **День 1. «Опора на себя»**

**Формат проведения:** вебинар с элементами практической работы, индивидуальная психологическая практика.

**Цель:** содействие успешной социально-психологической адаптации студентов первого курса посредством формирования представлений об особенностях адаптационного периода, развития навыков эмоциональной саморегуляции и информирования о доступных ресурсах психологической поддержки.

**Задачи:**

1. Познакомить студентов с психологическими особенностями адаптации к обучению в университете;
2. Повысить информированность о причинах возникновения эмоционального напряжения и способах его профилактики;
3. Сформировать первичные навыки использования техник эмоциональной саморегуляции в учебной и повседневной деятельности;
4. Познакомить обучающихся с деятельностью психологической службы университета и возможностями получения психологической помощи.

**Используемые методы:** психологическое просвещение, вебинар, демонстрация, индивидуальная психологическая практика, рефлексия.

**Оборудование:** платформа для проведения вебинаров, мультимедийная презентация, информационные материалы (русский/английский язык), QR-коды с памятками и контактами психологической службы.

**План мероприятия:**

1. Приветствие, знакомство с целью вебинара – 5 мин;
2. Информационный блок «Психологическая адаптация к университетской жизни» – 40 мин;
3. Практическое освоение техник эмоциональной саморегуляции (Когнитивное упражнение «Факты или тревожные мысли?», («Квадратное дыхание», «Заземление 5–4–3–2–1», «Поочередное мышечное напряжение») – 40 мин;
4. Информация о работе психологической службы и ответы на вопросы – 10 мин;
5. Итоговая рефлексия – 5 мин;

**Продолжительность:** 2 академических часа.

## *Основное содержание*

Вебинар «Стресс и адаптация к университетской жизни» направлен на знакомство студентов с психологическими особенностями первого года обучения. Участники получают информацию о закономерностях социально-психологической адаптации, наиболее распространённых трудностях первокурсников, проявлениях эмоционального напряжения и тревожности, а также о доступных способах сохранения психологического благополучия в период обучения.

Практическая часть включает освоение простых техник эмоциональной саморегуляции («Квадратное дыхание», «Заземление 5–4–3–2–1» и др.), которые могут использоваться студентами самостоятельно в ситуациях эмоционального напряжения, перед экзаменами и в период высокой учебной нагрузки.

По завершении вебинара участникам предоставляются электронные информационные материалы на русском и английском языках, содержащие рекомендации по сохранению психологического благополучия, алгоритм обращения за психологической помощью, контакты психологической службы университета и ссылки на полезные ресурсы.

### **Когнитивное упражнение «Факты или тревожные мысли?»**

**Цель:** развитие навыков распознавания автоматических негативных мыслей.

**Материалы:** презентация.

**Ход упражнения:** Ведущий демонстрирует студентам несколько типичных высказываний первокурсников:

- «Если я плохо отвечу на семинаре, все будут считать меня глупым.»
- «Я никого здесь не знаю, значит, друзей у меня не будет.»
- «Все остальные уже отлично справляются с учебой.»

Участникам предлагается определить, что является фактом, а что — предположением или тревожной мыслью, после чего совместно обсуждаются более реалистичные варианты интерпретации ситуации.

Упражнение направлено на снижение катастрофизации и формирование более гибкого отношения к возникающим трудностям.

### **Практическое упражнение «Квадратное дыхание»**

**Цель:** обучение базовому способу быстрого снижения эмоционального напряжения.

**Ход упражнения:** Ведущий демонстрирует дыхательный цикл по схеме «4–4–4–4» (вдох — задержка — выдох — задержка). После выполнения участникам предлагается оценить изменения собственного состояния (обратить внимание на разницу в ощущениях до и после) и определить ситуации, в которых технику можно

применять самостоятельно (например, перед выступлением, во время экзамена или при хронической усталости).

### **Практическое упражнение «Заземление 5–4–3–2–1»**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции в ситуациях повышенной тревожности.

**Ход упражнения:** Ведущий последовательно последовательно называет:

- 5 предметов, которые видят;
- 4 звука, которые слышат;
- 3 ощущения тела;
- 2 запаха;
- 1 приятную мысль или образ.

После выполнения участникам предлагается оценить изменения собственного состояния (обратить внимание на разницу в ощущениях до и после) и определить ситуации, в которых технику можно применять самостоятельно (например, перед выступлением, во время экзамена или при хронической усталости).

### **Практическое упражнение «Поочередное мышечное напряжение»**

**Цель:** обучение навыку снятия телесных «зажимов» и снижения психоэмоционального напряжения через осознанное чередование напряжения и расслабления мышц.

**Ход упражнения:** Ведущий последовательно демонстрирует и проговаривает цикл напряжения-расслабления для основных групп мышц (по схеме «напряжение на 5–7 секунд — резкое расслабление на 10–15 секунд»):

1. Кисти и предплечья (сжать кулаки).
2. Плечи и шея (пожать плечами к ушам).
3. Лицо (зажмуриться и наморщить нос).
4. Живот и грудная клетка (втянуть живот и напрячь диафрагму).
5. Бедра и ягодицы (сжать ягодицы и выпрямить ноги).
6. Стопы (поджать пальцы ног и потянуть носки на себя).

После выполнения участникам предлагается оценить изменения собственного состояния (обратить внимание на разницу в ощущениях до и после) и определить ситуации, в которых технику можно применять самостоятельно (например, перед выступлением, во время экзамена или при хронической усталости).

## **Итоговая рефлексия**

Участникам предлагается ответить в чате вебинара или с помощью онлайн-сервиса на три вопроса:

- Что оказалось для меня наиболее полезным?
- Какую технику я планирую использовать в ближайшее время?
- С каким ощущением я завершаю сегодняшний вебинар?

## **День 2. «Опора на группу»**

Интерактивное занятие «Мы — группа» в формате PowerPoint-вечеринки.

**Формат проведения:** тренинговое занятие.

**Цель:** создание условий для формирования доверительной атмосферы в академической группе, развития чувства принадлежности к университетскому сообществу и установления позитивных межличностных контактов между студентами.

### **Задачи:**

1. Способствовать знакомству и развитию доверительных отношений между студентами академической группы.
2. Создать условия для формирования позитивного психологического климата и чувства групповой принадлежности.
3. Развивать навыки конструктивного общения, сотрудничества и взаимной поддержки.
4. Содействовать включению иностранных студентов в совместную деятельность на основе равноправного взаимодействия.

**Используемые методы:** технология «равный — равному», групповая дискуссия, интерактивные упражнения, игровые технологии, методы командообразования, рефлексия.

**Оборудование:** компьютер, мультимедийный проектор, презентации участников, карточки с заданиями, стикеры, флипчарт, маркеры.

### **План мероприятия:**

1. Приветствие, постановка целей занятия, установление правил работы группы – 5 минут.
2. Самопрезентации участников – 50 минут.
3. Интерактивные упражнения на знакомство и командообразование – 25 минут.
4. Групповая рефлексия «Какая мы группа?» – 5 минут.
5. Подведение итогов – 5 минут.

**Продолжительность:** 2 академических часа.

## *Основное содержание*

До проведения мероприятия каждому участнику предлагается подготовить короткую презентацию (3–5 слайдов) по единому шаблону. Использование изображений, фотографий, мемов и минимального количества текста позволяет принимать участие иностранным студентам независимо от уровня языковых компетенций.

Рекомендуемая структура презентации:

- имя и предпочтительная форма обращения;
- фотография или изображение, характеризующее участника;
- мои интересы и увлечения;
- интересный факт обо мне;
- любимый мем, изображение или цитата;
- мои ожидания от обучения в университете.

После каждой презентации группа выполняет короткие интерактивные упражнения, направленные на поиск общих интересов, развитие общения и формирование доверительной атмосферы.

Содержание упражнений:

### **Упражнение «Найди того, кто...»**

**Цель:** расширение социальных контактов и поиск общих интересов между участниками группы.

**Материалы:** карточки с утверждениями.

**Ход упражнения:** Каждому участнику выдается карточка с заданиями, например:

- любит путешествовать;
- владеет иностранным языком;
- занимается спортом;
- любит читать;
- уже бывал в Иркутске;
- умеет играть на музыкальном инструменте.

Задача участников – найти среди одноклассников человека, которому соответствует каждое утверждение, и записать его имя. Побеждает не самый быстрый участник, а тот, кто познакомился с наибольшим количеством одноклассников.

### **Упражнение «Общее между нами»**

**Цель:** развитие чувства принадлежности к группе и формирование позитивного опыта общения.

**Материалы:** не требуются.

**Ход упражнения:** Студенты объединяются в мини-группы по 4–5 человек. За пять минут участникам необходимо найти как можно больше общих черт, не связанных с учебой (увлечения, музыкальные предпочтения, любимые фильмы, привычки, мечты, интересы и др.).

После обсуждения каждая группа представляет наиболее неожиданные совпадения.

### **Упражнение «Пять фактов о группе»**

**Цель:** развитие групповой идентичности и навыков совместного обсуждения.

**Материалы:** флипчарт, маркеры.

**Ход упражнения:** участникам предлагается совместно сформулировать пять утверждений, которые лучше всего характеризуют их академическую группу. Например:

- мы открыты новому;
- мы готовы помогать друг другу;
- мы уважаем различия;
- мы умеем работать вместе;
- мы хотим сделать студенческие годы интересными.

Получившийся плакат может быть размещён в аудитории академической группы или опубликован в групповом чате.

### **Рефлексивное упражнение «Одним словом»**

**Цель:** осмысление полученного опыта и закрепление положительного эмоционального состояния.

**Материалы:** не требуются.

**Ход упражнения:** каждый участник завершает встречу, отвечая на вопрос: «Каким одним словом я могу описать нашу группу после сегодняшнего знакомства?». Ведущий фиксирует наиболее часто встречающиеся ответы, обращая внимание участников на то, что атмосфера группы формируется совместными усилиями каждого её члена.

### День 3. «Опора на университет»

Психологический квест «Маршрут поддержки»

**Формат проведения:** командный интерактивный психологический квест.

**Цель:** создание условий для успешной адаптации студентов к образовательной среде университета посредством знакомства с ресурсами психологической поддержки, развития командного взаимодействия и формирования доверительного отношения к психологической службе.

**Задачи:**

1. Познакомить студентов с основными ресурсами психологической и социальной поддержки университета.
2. Повысить информированность обучающихся о возможностях обращения за психологической помощью.
3. Развивать навыки невербального взаимодействия и сотрудничества в команде.
4. Создать условия для совместной деятельности российских и иностранных студентов.
5. Способствовать формированию доверительного отношения к психологической службе университета.

**Используемые методы:** игровые технологии, квест, обучение через деятельность, визуальная коммуникация, технология «равный – равному», упражнения на командообразование, психологическое просвещение.

**Оборудование:** маршрутные листы, карточки с заданиями, пиктограммы подразделений университета, веревка, карточки с буквами, схема корпуса, информационные материалы (русский/английский язык), QR-коды с контактами психологической службы.

**План мероприятия:**

1. Приветствие, распределение участников по командам, инструктаж – 10 минут;
2. Прохождение станций квеста – 60 минут;
3. Финальная встреча в психологической службе университета – 10 минут;
4. Подведение итогов, награждение команд, общее фото – 10 минут.

**Продолжительность:** 2 академических часа.

#### *Основное содержание*

Студенты объединяются в смешанные команды по 6–8 человек. Каждая команда получает маршрутный лист и последовательно проходит пять тематических станций. Ключевой особенностью квеста является использование

преимущественно невербальных заданий и визуальных материалов, что обеспечивает равное участие российских и иностранных студентов независимо от уровня владения русским языком. Все станции объединены общей идеей поиска ресурсов поддержки, которые доступны каждому студенту в университете.

Финальной точкой маршрута становится психологическая служба университета, где участники знакомятся со специалистами, получают информационные материалы на русском и английском языках и узнают о возможностях получения психологической помощи.

### **Станция 1. «Мы – команда»**

**Цель:** развитие командного взаимодействия и невербальной коммуникации.

**Материалы:** карточки с фотографиями.

**Ход задания:** команда получает карточку с изображением группы людей в определенной позе или композиции. Не используя речь, участники должны распределить роли и максимально точно воспроизвести изображение. После успешного выполнения делается общее фото команды.

### **Станция 2. «Единая фигура»**

**Цель:** развитие согласованности действий и навыков сотрудничества.

**Материалы:** веревка, карточки с изображением геометрических фигур.

**Ход задания:** используя одну веревку, участники без слов совместно выкладывают предложенную геометрическую фигуру (круг, квадрат, звезду и др.). Для успешного выполнения задания необходимо внимательно наблюдать за действиями друг друга и координировать свои движения.

### **Станция 3. «Собери слово»**

**Цель:** формирование представлений о значении взаимной поддержки в университетской среде.

**Материалы:** карточки с буквами.

**Ход задания:** каждый участник получает карточку с одной буквой. Не используя речь, команда должна выстроиться так, чтобы получилось слово «ПОДДЕРЖКА» или фраза «МЫ ВМЕСТЕ». После выполнения ведущий обсуждает значение поддержки в период адаптации к обучению в университете.

### **Станция 4. «Общий символ»**

**Цель:** знакомство студентов с основными ресурсами университета.

**Материалы:** карточки с пиктограммами подразделений университета.

**Ход задания:** команда получает набор пиктограмм и карточек с названиями университетских подразделений. Участникам необходимо сопоставить

изображения с соответствующими подразделениями: психологическая служба, библиотека, спортивный клуб, волонтерский центр, международный офис. После выполнения ведущий кратко знакомит участников с возможностями каждого подразделения и рассказывает, в каких ситуациях студент может обратиться за помощью.

### **Станция 5. «Маршрут доверия»**

**Цель:** знакомство с расположением психологической службы и формирование готовности обращаться за психологической помощью.

**Материалы:** схема корпуса, маршрутные карточки.

**Ход задания:** команда получает схему учебного корпуса и, ориентируясь исключительно по условным обозначениям, должна найти конечную точку маршрута – психологическую службу университета. В завершение участники знакомятся со специалистами психологической службы, получают двуязычные информационные материалы (психологическая акция), QR-коды для записи на консультацию и краткую информацию о возможностях получения психологической помощи.

### **Заключительная рефлексия:**

После завершения квеста каждой команде предлагается ответить на три вопроса:

- Что нового вы сегодня узнали об университете?
- Какая станция оказалась самой интересной?
- К каким ресурсам университета вы теперь готовы обратиться при необходимости?

### **День 4. «Опора на культуру»**

Интерактивная психологическая площадка «Мир без границ»

**Формат проведения:** интерактивная тематическая площадка, публикация в социальных сетях Психологической службы.

**Цель:** создание условий для развития межкультурного взаимодействия, формирования уважительного отношения к культурному разнообразию и укрепления атмосферы взаимного принятия в университетском сообществе.

#### **Задачи:**

1. Способствовать развитию позитивного отношения к культурному разнообразию.
2. Создать условия для неформального общения российских и иностранных студентов.
3. Развивать навыки межкультурного взаимодействия посредством совместной творческой деятельности.

4. Повысить осведомлённость обучающихся о культурных особенностях общения и обращения за психологической поддержкой в разных странах.

**Используемые методы:** интерактивная площадка, арт-практика, психологическое просвещение, технология совместной деятельности, визуальная коммуникация.

**Оборудование:** баннер или ватман большого формата, художественные материалы (маркеры, карандаши, наклейки), карточки с интересными фактами о разных культурах, информационные материалы, QR-код на публикацию психологической службы.

**План мероприятия:**

1. Открытие интерактивной площадки – 10 минут.
2. Арт-практика «Мы – это мир» – 60 минут.
3. Знакомство с просветительскими материалами и общение участников – 15 минут.
4. Подведение итогов, коллективное фотографирование с готовым коллажем – 5 минут.

**Продолжительность:** 2 академических часа.

*Основное содержание*

В холле университета организуется интерактивная тематическая площадка «Мир без границ», открытая для свободного посещения студентами в течение дня.

Центральным элементом площадки становится коллективная арт-практика «**Мы – это мир**», в ходе которой каждый участник изображает символ своей страны, культуры, универсальные ценности или оставляет доброе пожелание университетскому сообществу. В результате совместной работы создаётся единый коллаж, символизирующий разнообразие культур и общность студенческого сообщества.

Параллельно в официальных социальных сетях психологической службы публикуется просветительский материал, посвящённый культурным особенностям выражения эмоций, обращения за психологической помощью и межкультурного общения. Публикация сопровождается рекомендациями по построению уважительной коммуникации в поликультурной образовательной среде.

**Арт-практика «Мы — это мир»**

**Цель:** развитие чувства принадлежности к университетскому сообществу через совместную творческую деятельность.

**Материалы:** ватман большого формата, маркеры, цветные карандаши, наклейки.

**Ход проведения:** каждому участнику предлагается внести свой вклад в создание общего коллажа, изобразив символ своей страны, города, культуры, личной ценности или написав доброе пожелание другим студентам на любом языке. По завершении акции формируется единая композиция, отражающая культурное разнообразие университетского сообщества и идею взаимного уважения.

### **Просветительская акция «Культура поддержки»**

**Цель:** повышение осведомленности студентов о культурных особенностях межличностного общения и обращения за психологической помощью.

**Материалы:** публикация в социальных сетях психологической службы, QR-код.

**Ход проведения:** в течение дня участникам предлагается ознакомиться с публикацией, содержащей интересные факты о том, как в разных странах принято выражать эмоции, обращаться за поддержкой и заботиться о психологическом благополучии. Материал представлен в доступной инфографической форме и сопровождается рекомендациями по развитию уважительного межкультурного взаимодействия.

По завершении акции участники делают коллективную фотографию с созданным коллажем «Мы — это мир», который размещается в общественном пространстве университета как символ единства, взаимного уважения и культурного разнообразия студенческого сообщества.

### **День 5. «Опора на будущее»**

Итоговая психологическая акция «Возьми с собой опору».

**Формат проведения:** открытая психологическая акция.

**Цель:** закрепление результатов Недели психологии, актуализация личностных ресурсов студентов, развитие культуры обращения за психологической поддержкой и формирование готовности использовать полученные знания в дальнейшей учебной деятельности.

**Задачи:**

1. Способствовать осмыслению участниками опыта, полученного в ходе Недели психологии.
2. Закрепить представления студентов о личностных и социальных ресурсах, способствующих успешной адаптации.
3. Повысить готовность обучающихся обращаться за психологической помощью при возникновении трудных жизненных ситуаций.
4. Получить обратную связь об эффективности мероприятий программы.

**Используемые методы:** психологическая акция, психологическое просвещение, рефлексивные практики, анкетирование.

**Оборудование:** ресурсные карточки, стенд «Моя опора», стикеры, информационные материалы, QR-коды на страницу психологической службы, онлайн-форма для заполнения анкеты обратной связи.

**План мероприятия:**

1. Открытие интерактивной площадки – 10 минут.
2. Психологическая акция «Возьми с собой опору» (выбор ресурсных карточек, знакомство с информационными материалами) – 40 минут.
3. Коллективная рефлексивная практика «Моя опора» – 20 минут.
4. Заполнение анкеты обратной связи – 10 минут.
5. Подведение итогов Недели психологии, коллективное фотографирование — 10 минут.

**Продолжительность:** 2 академических часа.

*Основное содержание*

В завершающий день Недели психологии в холле университета организуется открытая психологическая акция «Возьми с собой опору», объединяющая рефлексивные и просветительские элементы.

Каждому участнику предлагается взять ресурсную карточку с одной из техник самопомощи, мотивирующим высказыванием или рекомендацией по сохранению психологического благополучия. На оборотной стороне карточки размещены контакты психологической службы университета, QR-код для записи на консультацию и ссылки на информационные материалы.

Центральным элементом акции становится коллективный стенд «**Моя опора**», на котором студенты отвечают на вопрос: «**Что станет моей главной опорой в этом учебном году?**» Каждый участник записывает свой ответ на стикере и размещает его на стенде. Ответ может быть написан на русском, английском или любом другом родном языке, что символизирует открытость и поликультурный характер университетского сообщества.

По завершении участия студентам предлагается заполнить краткую анонимную анкету обратной связи, позволяющую оценить полезность мероприятий и собрать предложения по совершенствованию программы.

**Психологическая акция «Возьми с собой опору»**

**Цель:** закрепление знаний о способах психологической самопомощи и доступных ресурсах поддержки.

**Материалы:** ресурсные карточки.

**Ход проведения:** участникам предлагается выбрать одну из карточек, содержащих краткую психологическую рекомендацию, технику самопомощи или

ресурсное высказывание. Карточки оформлены в едином стиле программы и посвящены пяти психологическим опорам: себе, группе, университету, культуре и будущему. На оборотной стороне размещены контакты психологической службы, QR-код для записи на консультацию и ссылки на полезные материалы.

### **Рефлексивная практика «Моя опора»**

**Цель:** осмысление личных ресурсов и закрепление результатов участия в программе.

**Материалы:** стенд, стикеры, маркеры.

**Ход проведения:** каждый участник отвечает на вопрос: «**Что станет моей главной опорой в этом учебном году?**» Ответ записывается на стикере и размещается на общем стенде. Записи могут быть выполнены на любом языке. По завершении акции формируется коллективная композиция, отражающая разнообразие личных ресурсов и объединяющая участников общей идеей взаимной поддержки.

### **Анкета обратной связи**

**Цель:** получение оценки эффективности программы и предложений по её совершенствованию.

**Материалы:** электронная форма (по QR-коду) или бумажная анкета.

#### **Примерные вопросы:**

- Насколько полезной для Вас была Неделя психологии?
- Какое мероприятие запомнилось больше всего?
- Узнали ли Вы, куда можно обратиться за психологической помощью в университете?
- Планируете ли Вы использовать полученные знания и техники в дальнейшем?
- Ваши предложения по совершенствованию программы.

## **РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Требования к специалистам:** реализация программы осуществляется специалистами психологической службы образовательной организации высшего образования, имеющими высшее психологическое образование и опыт психолого-педагогического сопровождения обучающихся юношеского возраста.

К проведению отдельных мероприятий могут привлекаться кураторы академических групп, представители студенческих объединений, волонтеры, а также сотрудники подразделений университета, участвующих в сопровождении обучающихся (международный офис, управление по молодежной политике и др.).

### **Перечень учебных и методических материалов:**

Для реализации программы используются:

1. программа Недели психологии и сценарии мероприятий;
2. презентации для вебинара и интерактивных занятий;
3. маршрутные листы и карточки для психологического квеста;
4. раздаточные материалы (ресурсные карточки, памятки по техникам саморегуляции, информационные листовки);
5. информационные материалы о деятельности психологической службы университета на русском и английском языках;
6. анкета обратной связи участников программы;
7. методические материалы по вопросам социально-психологической адаптации студентов, психологического благополучия и межкультурного взаимодействия.

### **Требования к материально-техническому обеспечению:**

Для проведения мероприятий необходимы:

1. учебные аудитории и открытые пространства университета (холлы, рекреационные зоны);
2. компьютер, мультимедийный проектор, экран, доступ к сети Интернет;
3. платформа для проведения вебинара;
4. канцелярские принадлежности (бумага, ватманы, стикеры, маркеры, карточки, ручки);
5. оборудование для проведения психологического квеста (маршрутные листы, карточки с заданиями, верёвка, пиктограммы);
6. средства фотофиксации мероприятий (при необходимости).

## **Информационные ресурсы и цифровые сервисы:**

Информационное сопровождение программы осуществляется посредством официального сайта образовательной организации, социальных сетей психологической службы, электронных информационных материалов и QR-кодов, обеспечивающих быстрый доступ к контактам психологической службы, материалам по психологическому просвещению и форме обратной связи.

Для обеспечения доступности программы для иностранных обучающихся используются двуязычные информационные материалы (на русском и английском языках), визуальные инструкции и задания, не требующие высокого уровня владения русским языком.

## **СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Программа является авторской разработкой психологической службы ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». При разработке программы использованы современные научные подходы и общепринятые психолого-педагогические технологии, находящиеся в открытом научном и образовательном пространстве. Все текстовые материалы, сценарии мероприятий, дидактические разработки и методические материалы подготовлены авторами программы специально для реализации Недели психологии.

## **СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Точки опоры» разработана в 2026 году и подготовлена к внедрению в практику деятельности психологической службы ФГБОУ ВО «Иркутский национальный исследовательский технический университет». Практическая апробация программы запланирована на **октябрь 2026 года** в рамках проведения Недели психологии.

В апробации примут участие студенты первого курса всех институтов университета, включая иностранных обучающихся.

По итогам реализации программы планируется проведение оценки эффективности, включающей анализ количественных и качественных показателей, анкетирование участников и подготовку предложений по совершенствованию содержания программы.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авакова, О. В. К вопросу об адаптации иностранных студентов / О. В. Авакова // Педагогика и просвещение. — 2021. — № 4. — С. 54–61.

2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева. — Санкт-Петербург : Союз, 2002. — 271 с.
3. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И. А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. — 2024. — Т. 1, № 3. — С. 5–19.
4. Берри, Дж. У. Кросс-культурная психология. Исследования и применение / Дж. У. Берри, А. Х. Пуртинга, М. Х. Сигалл, П. Р. Дасен ; пер. с англ. — Харьков : Гуманитарный центр, 2007. — 558 с.
5. Бутенина, Е. М. Практикум по межкультурной коммуникации : учебник и практикум для вузов / Е. М. Бутенина, Т. А. Иванкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 184 с.
6. Ключникова, Е. В. Проблемы адаптации иностранных студентов в России / Е. В. Ключникова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2018. — № 1. — С. 133–140.
7. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. — Москва : Смысл, 2002. — С. 56–65.
8. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. Итоги деятельности Министерства науки и высшего образования Российской Федерации за 2025 год [Электронный ресурс]. — Москва, 2026. — URL: [https://minobrnauki.gov.ru/action/collegium2026/index.php?sphrase\\_id=9939705](https://minobrnauki.gov.ru/action/collegium2026/index.php?sphrase_id=9939705) (дата обращения: 13.07.2026).
9. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / А. А. Налчаджян. — Ереван : Изд-во АН Армянской ССР, 1988. — 262 с.
10. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практическое руководство / под ред. И. А. Баевой. — Санкт-Петербург : Речь, 2006. — 288 с.
11. Роджерс, К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии / К. Роджерс // Вопросы психологии. — 2001. — № 2. — С. 48–58.
12. Российская Федерация. Президент. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309.
13. Салихова, Н. Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе / Н. Р. Салихова, А. Р. Фахрутдинова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». — 2021. — № 1. — С. 97–113.
14. Шолохова, Г. П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе и ее психолого-педагогические особенности / Г. П. Шолохова, И. В. Чикова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2014. — № 3 (164). — С. 103–107.