



**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ В РАБОТЕ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ И РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

***Ефимова Анастасия Сергеевна,**
Руководитель Психологической службы
Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования Томский государственный
университет систем управления и радиоэлектроники
г. Томск, Российская Федерация
anastasiia.s.efimova@tusur.ru,*

***Маркова Ольга Ивановна**
Начальник управления воспитательной работы
Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования Томский государственный
университет систем управления и радиоэлектроники
г. Томск, Российская Федерация
olga.i.markova@tusur.ru*

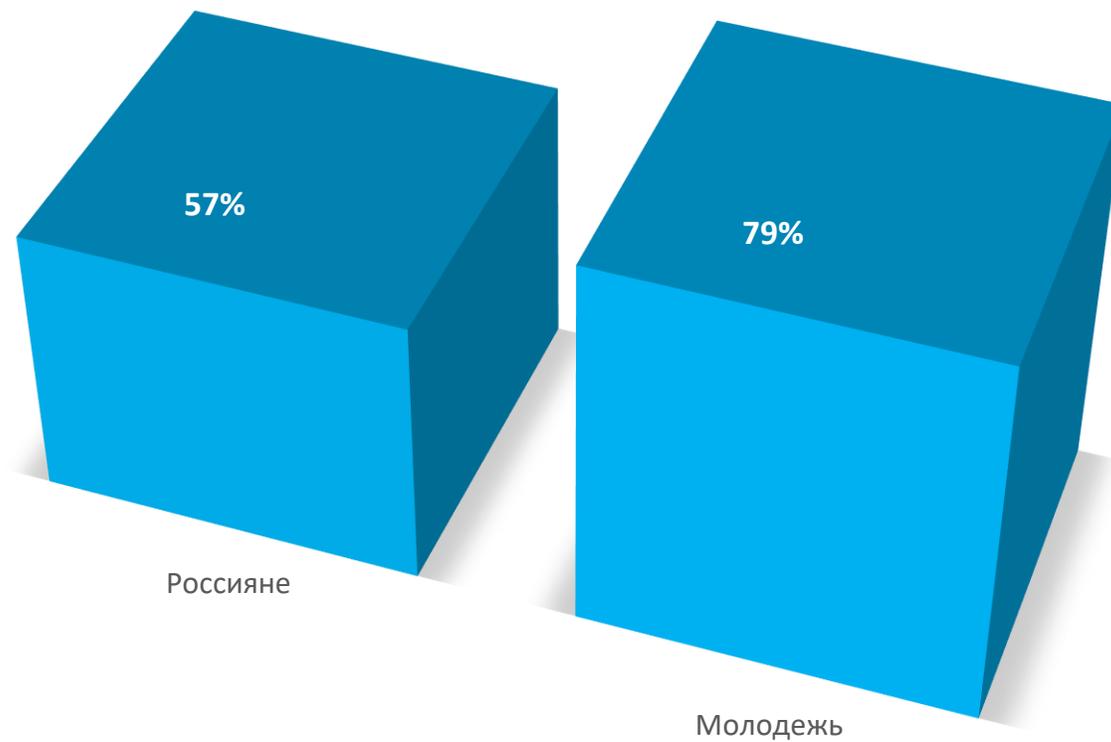
Актуальность

- В условиях информационной перегрузки и высокой конкуренции возрастает риск возникновения стрессовых состояний, тревожности и эмоционального выгорания [1]. В связи с этим важным направлением деятельности психологических служб вузов становится профилактика деструктивных явлений и разработка новых методов психологической поддержки обучающихся [2].
- В статье представлен авторский метод профилактической работы — психологическая игра "Выходи за РАМКи", направленная на адаптацию студентов к новым условиям обучения, развитие коммуникативных навыков и повышение уровня психологической устойчивости.



Проблематика

Показатель стресса среди населения



Роль психологической игры "Выходи за РАМКи" в адаптации студентов

Психологические игры представляют собой структурированный процесс, направленный на проработку внутренних конфликтов, развитие навыков саморефлексии и эмоциональной регуляции.

Основные задачи игры:

- Развитие лидерских качеств;
- Повышение уровня вовлечённости в учебную и социальную деятельность;
- Эмоциональная разгрузка и снижение уровня стресса;
- Творческая самореализация студентов;
- Формирование навыков эффективной коммуникации;
- Повышение мотивации к обучению;
- Диагностика акцентуаций личности студентов;
- Выявление психологических барьеров и проблем;
- Поддержка процесса адаптации в студенческом коллективе;
- Разрешение межличностных конфликтов;
- Консультативная поддержка для преподавательского состава.



Структура и этапы психологической игры "Выходи за РАМКи"

1

- Осознание участниками реальной картины своей ситуации
- Уменьшение уровня психологических защит
- Трансформация установок и убеждений

2

- Экспериментирование с различными стратегиями решения задач
- Анализ рисков и последствий различных решений без реальной угрозы негативного опыта
- Перенос выработанных стратегий в реальную жизнь

3

- Формирование устойчивых поведенческих шаблонов
- Подсознательное закрепление успешных стратегий
- Создание новых когнитивных связей, способствующих формированию эффективных решений.
- Поддержание навыков эмоциональной регуляции и самоконтроля

Апробация и результаты

Участники: В исследовании приняли участие 100 студентов различных направлений подготовки.

Методы исследования: Исследование включало анкетирование до и после прохождения игры, а также анализ обратной связи от участников.

Основные результаты апробации:

- снижение уровня тревожности на 23% (по шкале Спилбергера)
- повышение уровня социальной адаптации на 31%;
- улучшение навыков командного взаимодействия у 85% участников;
- положительные изменения в самооценке и уверенности в себе у 67% студентов.

Основные аспекты влияния психологических игр

①

Эмоциональное
вовлечение

③

Анализ
конфликтов

②

Развитие ролевого
поведения

④

Гибкость
мышления

Конструктивный и деструктивный потенциал

Позитивные эффекты психологических игр:

- Повышение уровня самосознания и саморефлексии;
- Улучшение навыков коммуникации и эмпатии;
- Развитие стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта;
- Повышение уровня адаптации в социальной среде;
- Улучшение навыков принятия решений.

Риски и негативные аспекты:

- Возможное усиление тревожности при неправильно подобранных сценариях;
- Закрепление негативных ролевых моделей
- Манипулятивное поведение, связанное с управлением эмоциями других участников;
- Углубление межличностных конфликтов при недостатке модерации со стороны специалиста.

Выводы:

1. Использование психологических игр в образовательном процессе вуза является перспективным направлением профилактики деструктивных явлений среди студентов.
2. Методика «Выходи за РАМКи» доказала свою эффективность в формировании адаптивных стратегий поведения, развитии навыков саморегуляции и коммуникации.
3. Дальнейшее развитие этого подхода позволит повысить качество психологического сопровождения обучающихся и минимизировать риски дезадаптации.



Источники:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. — М.: Педагогика, 1997.
2. Эльконин Д.Б. Психология игры. — М.: Владос, 1999.
3. Хейзинга Й. Homo Ludens. Человек играющий. — М.: Прогресс-Традиция, 1997.
4. Спиваковская А.С. Игра — это серьезно. — М.: Педагогика, 1981.
5. ВЦИОМ. Аналитический обзор: стресс и его влияние на молодежь. 2024. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/stress-i-kak-s-nim-borotsja> (дата обращения: 10.03.2025).
6. Национальные проекты Российской Федерации. URL: <https://xn--80aarpampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/obrazovanie> (дата обращения: 10.03.2025).
7. Фридман Л.М. Социально-психологическая адаптация личности: механизмы и закономерности. — М.: Психология, 2012.
8. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психологическая адаптация в юношеском возрасте. — Киев: Наука, 2007.
9. Спилбергер Ч.Д. Тревожность и способы её измерения. — СПб.: Питер, 2016.
10. Карпова Е.В., Иванова С.В. Развитие коммуникативных навыков студентов: теория и практика. — Казань: Университетская книга, 2019.
11. Новикова Е.В. Психологические игры как метод коррекции межличностных отношений. — Екатеринбург: Уральский университет, 2020.
12. Левченко М.А. Роль игровой деятельности в формировании социальных навыков студентов. — СПб.: Издательство СПбГУ, 2021.
13. Зимбардо Ф. Психология личности. — СПб.: Питер, 2022.



**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ В РАБОТЕ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ И РАБОТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

***Ефимова Анастасия Сергеевна,**
Руководитель Психологической службы
Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования Томский государственный
университет систем управления и радиоэлектроники
г. Томск, Российская Федерация
anastasiia.s.efimova@tusur.ru,*

***Маркова Ольга Ивановна**
Начальник управления воспитательной работы
Федеральное государственное автономное образовательное учреждения высшего образования Томский государственный
университет систем управления и радиоэлектроники
г. Томск, Российская Федерация
olga.i.markova@tusur.ru*