

Номинация 2. Программы по профилактике эмоционально-личностного благополучия

Программа коррекционно-развивающей работы для студентов «Мой внутренний мир»

Автор: Лыско Оксана Сергеевна

Кузбасский государственный технический университет им Т.Ф. Горбачева (КузГТУ)

Руководитель психологической службы КузГТУ

Контактное лицо: Лыско Оксана Сергеевна, [lysko.81@mail.ru](mailto:lysko.81@mail.ru) ,

## **Обоснование практической актуальности программы**

Меняются времена, а вместе с ними возникают иные условия жизни человека. И каждому, кто пытается идти в ногу с новым веком, оказывается очень нужным умение владеть своими мыслями и чувствами, умение мобилизоваться и преодолевать сложности.

Поэтому одной из главных целей образования и воспитания, на данный момент, является создание и поддержание образовательных условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого студента. Следовательно, учебно-воспитательный процесс становится больше ориентирован на личность студента, его индивидуальные возможности, способности и интересы.

В период обучения в вузе появляется наибольший интерес к собственному внутреннему миру, своим переживаниям, сомнениям и поэтому возникает желание понять, узнать, а иногда и принять себя. Возникает острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, которые сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, а иногда и замкнутости и внутреннему одиночеству. Поэтому психолог вуза помогает решать задачи, которые являются первоочередными на первом году обучения в вузе. Психологу необходимо учитывать особенности студенческого возраста и специально организовать ведущую для подросткового возраста деятельность так, что в ходе этой деятельности будет преобладать положительная атмосфера сотрудничества, взаимного доверия между студентами, и при необходимости оказать помощь студентам в их саморазвитии.

Одно из возможных решений - использование в работе со студентами программы, в ходе которой решаются вопросы развития личности, эмоциональной устойчивости и личного благополучия. В процессе совместной деятельности происходит формирование коммуникативных навыков, оказание взаимной психологической помощи и поддержки.

## **Описание участников программы**

Программа предназначена для работы со студентами 1 курса. Группа может включать 10-15 человек, максимальное количество не должно превышать 18 человек.

### **Цели и задачи программы**

Целью программы является организация помощи студентам в познании себя, своих сильных и слабых стороны, развитие чувства собственного достоинства, преодоление внутреннего страха, неуверенности в себе, а также развитие эмоциональной устойчивости и личностного благополучия.

#### **Задачи:**

1. Формировать информационное пространство;
2. Развивать навыки психорегуляции, стрессоустойчивости;
3. Формировать «образ Я», развивать самопознание;

4. Формировать коммуникативные умения и навыки;
5. Корректировать эмоционально-волевую сферу.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

Теоретической основой выступают общеметодологические принципы науки: принцип системного подхода, принцип деятельностного подхода, принцип гуманистического подхода.

При разработке программ также учитывались закономерности психического и логического развития на этапах отрочества и ранней юности, а также положения о целостности личности, факторах, влияющих на её формирование, развитие и саморазвитие (Л. С. Выготский, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев).

Методические основания включают:

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности (предполагает использование индивидуальных форм и приемов психологического сопровождения);
- принцип субъективности (направлен на развитие способности осознавать себя в связи с окружающим миром, осмысление своего «Я», вырабатывать стратегии своего поведения в соответствии с ситуацией);
- принцип эмоциогенности (ориентирует на психологическую комфортность и эмоциональное благополучие каждого обучающегося);
- принцип активности (позволяет удовлетворять потребности студентов в активных действиях, творческом самовыражении и самореализации).

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа тренинговых занятий реализуется параллельно проведению учебных занятий в области обществознания, психологии общения, предусмотренных учебным планом учебного заведения. Занятия в тренинговом режиме могут проводиться 1 раз в неделю, по 2 академических часа (1 пара). Всего программа включает 11 встреч, которые могут быть проведены в течение 3 месяцев.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Реализация данной программы способствует развитию у обучающихся навыков самоконтроля, саморегуляции, повышению стрессоустойчивости и жизнеутверждающих смыслов. Позволяет адресно направить внимание специалиста на профилактику негативных форм протекания кризисов, как возрастных, так и адаптации.

Работа в тренинговом режиме способствует сплочению группы студентов, более быстрому установлению доверительных отношений в группе, а также предоставляет возможность налаживания конструктивного диалога

между обучающимися и образовательным учреждением по проблемам взаимодействия и личностного благополучия.

Оценка эффективности проводимой работы включает в себя обратную связь по каждой встрече, отзывы и посещаемость, что является показателем заинтересованности в работе и интереса к занятиям.

### Критерии оценки планируемых результатов

#### Для обучающихся:

- эмоциональное удовлетворение от занятий;
- изменение в сторону положительных эмоций эмоционального баланса;
- получение навыков безопасного и конструктивного взаимодействия с окружающими людьми;
- знания, позволяющие находить конструктивных выход из сложных ситуаций.

#### Для специалиста, реализующего программу:

- достижение поставленных целей и задач программы.

#### Методы оценки эффективности программы:

- психологическое интервью, анкетирование, получение обратной связи, рефлексия, контрольные вопросы, психологические игры, проективные методики и другие.

### Тематический план программы

№ п/п	Тема занятия	Количество академических часов		Всего пар
		теория	практика	
1	<b>Блок 1. Я хочу и буду уверенным в себе!</b> Занятие 1. Знакомство, установление правил работы. Что такое фрустрация. Ее преодоление.	1	1	1 пара
2	Занятие 2. Что такое установка. Распознавание установки. Что такое стресс. Техника саморегуляции.	1	1	1 пара
3	<b>Блок 2. Мой внутренний мир.</b> Занятие 3. Какой я на самом деле? Кто я?	1	1	1 пара
4	Занятие 4. Моя индивидуальность. Мой дневник.	1	1	1 пара
5	Занятие 5. Чувство собственного достоинства. Точка опоры.	1	1	1 пара
6	Занятие 6. Я в своих глазах и в лазах других людей. Уверенное и неуверенное поведение.	1	1	1 пара
7	<b>Блок 3. Общение - жизнь.</b>			

	Занятие 7. Я люблю себя и людей, которые меня окружают. Дружная семья.	1	1	1 пара
8	Занятие 8. Я- хороший друг. Поговорим?	1		1 пара
9	Занятие 9. Общение и его роль в трудных ситуациях. Навыки общения.	1	1	1 пара
10	Занятие 10. Общение и уважение. Общение с разными людьми. Компания и я.	1	1	1 пара
11	Занятие 11. Одиночеством – одна из причин жизненных затруднений. Дискуссионный клуб, прощай...	1	1	1 пара
	Итого			11 пар

### Содержание программы

Данная программа состоит из 3 блоков, которые включают 11 занятий и направленных на саморазвитие личности студентов, то есть на осознание ими собственных сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, на коррекцию межличностных отношений и развитие чувства собственного достоинства.

Программа состоит из трех блоков:

- Первый блок «Я хочу и буду уверенным в себе!»
- Второй блок «Мой внутренний мир»
- Третий блок «Общение-жизнь»

Каждое занятие включает в себя следующие элементы:

1. Ритуал приветствия
2. Разминка
3. Основное содержание
4. Рефлексию по поводу данного занятия
5. Ритуал прощания

#### Первый блок «Я хочу и буду уверенным в себе!»

Данный этап дает возможность отработать навыки и способы поведения, реагирования на различные жизненные ситуации и умение активизировать свои внутренние силы. На занятиях студенты могут в безопасной ситуации, по четкой программе, научиться такому поведению, которого им порой не хватает в современной жизни. Занятия уверенного поведения позволяют студентам потренироваться в тех навыках и умениях, которые обычно связывают с

уверенным поведением и которые вызывают наибольшее затруднение у людей, неуверенных в себе. Студенты узнают, как «найти» в себе уверенность и как создать свой собственный неповторимый имидж уверенного человека, который откроет им дверь к успеху.

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения, как в личной, так и в профессиональной деятельности.

На данном этапе студенты получают возможность научиться следующему:

1. Показать другому человеку свои интерес и симпатию
2. Создать, развить и сохранить в себе состояние уверенности
3. Научиться держать психологический «удар»
4. Осознать свои сильные и слабые стороны при общении с другими
5. Начать говорить «нет», и при этом чувствовать себя свободно
6. Поставить голос, походку и жесты уверенного в себе человека.

### **1. Занятие «Знакомство, установление правил работы»**

Цель: создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

- формировать установку на активную творческую работу;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Содержание занятия: ритуал приветствия, знакомство с целью и задачами, тест САН (самочувствие, активность, настроение), упражнение «Необычное знакомство». Самопрезентация, игра «Имитация» («Поезд»).

### **Что такое фрустрация. Ее преодоление.**

Цель: знакомство студентов с понятием фрустрации и путями ее преодоления.

Задачи:

- развитие коммуникативных качеств личности;
- развитие толерантности;
- способствовать сплочению группового коллектива.

Содержание занятия: беседа «Вопрос-ответ», тест «Изучение фрустрационных реакций», игра «Найди то, что я хочу», упражнение «Любишь ли ты своего соседа?», рефлексия, ритуал прощания.

### **2. Занятие «Что такое установка. Распознавание установки»**

Цель: знакомство студентов с понятием установка, виды установки.

Задачи:

- учить студентов устанавливать для себя правильные установки
- формировать чувство уверенности в себе.

Содержание занятия: ритуал приветствия, беседа о позитивной и негативной установках, упражнение «Перевоплощение», упражнение «Две медали», релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг», игра «Крокодил», игра «Карниз».

### **Что такое стресс. Техника саморегуляции.**

Цель: знакомство с понятием стресс.

Задачи:

- учить способам выхода из стрессовых ситуаций
- познакомить с техникой саморегуляции.

Содержание занятия: беседа «Стресс. Релаксация. Концентрация», упражнение «Поза кучера», упражнение «Полное дыхание», упражнение «Паровозик», рефлексия, ритуал прощания.

## **Второй блок «Мой внутренний мир»**

Познание себя - процесс непрерывный, человеку необходимо обновлять свое понимание самого себя и окружающих людей. Особенно это важно в переломные моменты жизни - внешний ли кризис, внутреннее ли желание измениться, каждому человеку необходимо встряхнуться, посмотреть на свою жизнь другим взглядом, оценить свой пройденный путь и наметить новые перспективы развития.

**Цель:** развитие качеств личности, таких как доверие, понимание, искренность, осмысление, радость, доброжелательность, сопереживание, уважение и умение применять их в собственной жизни.

На данном этапе студенты получают возможность научиться следующему:

1. Укрепить позитивный образ себя
2. Разобраться в чувствах, управляющих собственными мотивами и поступками
3. Сформировать понятие «чувства меры»
4. Потренироваться в сознательном «ведении себя»
5. Осмыслить закономерности проявления Удачи и Любви.

## **3. Занятие «Какой я на самом деле?»**

**Цель:** создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.

**Задачи:**

-закрепить навык самоанализа

-способствовать более глубокому самораскрытию

Содержание занятия: ритуал приветствия, тест на самоопределение, упражнение «Принятие себя», игра «Встреча взглядами», игра «Любое число», беседа «Какой я человек», упражнение «Все-некоторые-только я», упражнение «Какие мы?», рефлексия.

## **«Кто я?»**

**Цель:** развитие умения самораскрытия, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

**Задачи:**

-закрепить активный тренинговый стиль общения

-способствовать самоанализу участников

Содержание занятия: упражнение «Кто я?», притча «Ворон и павлин», упражнение «Ласковое слово», игра «Встреча взглядами», упражнение «Мой дракон», рефлексия, ритуал прощания.

## **4. Занятие «Моя индивидуальность»**

**Цель:** обобщить понятия «индивидуальность», учить находить в себе главные индивидуальные черты.

**Задачи:**

-определять свои личностные особенности

-учить видеть индивидуальность в окружающих

Содержание занятия: ритуал приветствия, игра «Ассоциации», упражнение «Люди не похожие на меня», упражнение «Здравствуй я, мой любимый», упражнение «Мой портрет в лучах солнца», рефлексия.

### **Мой дневник**

Цель: обучение навыкам высказывать свою точку зрения, словами и посредством письма.

Задачи:

-создать атмосферу доверия и открытости в группе

-активизация процесса самопознания.

Содержание занятия: упражнение «Никто не знает», упражнение «Мой дневник», игра «Футболка с надписью», упражнение «Чувства», упражнение «Чего вы хотите достичь», рефлексия.

### **5. Занятие «Чувство собственного достоинства»**

Цель: углубление процесса самораскрытия

Задачи:

-познать себя при помощи группы

-получить позитивную обратную связь для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Содержание занятия: ритуал приветствия, упражнение «Пожелания», упражнение «Ответы за другого, обратная связь», игра «Найди свою пару», упражнение «Круг нашей жизни», упражнение «Скульптура», рефлексия.

### **Точка опоры**

Цель: помочь участникам в раскрытии своих сильных сторон

Задачи:

-оказать психологическую поддержку с помощью медитации

-актуализировать личностные ресурсы участников занятия.

Содержание занятия: упражнение «Тройка», упражнение «Точка опоры», упражнение «Горная вершина», групповой рассказ, тест «Проективный рисунок», рефлексия.

### **6.Занятие «Я в своих глазах и в глазах других людей»**

Цель: раскрытие важных и ценных качеств для эффективного межличностного общения

Задачи:

-активизировать процесс рефлексии

-научить студентов приемам самопознания, самораскрытия

Содержание занятия: ритуал приветствия, игра «Подарок», упражнение «Как мы выглядим в глазах других», упражнение «Автобус», упражнение «Ассоциации», упражнение «Приятный разговор», рефлексия.

### **Уверенное и неуверенное поведение**

Цель: углубление процесса самораскрытия

Задачи:

-познать себя при помощи группы

-получить обратную связь для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов



Содержание занятия: упражнение «Пожелания», упражнение «Ответы за другого, обратная связь», игра «Найди пару», упражнение «Круг нашей жизни», упражнение «Скульптура», рефлексия.

### **Третий блок «Общение - жизнь»**

Сфера, в которой студенту на первом году обучения нужна помощь - это общение. Войти в сферу общения студентов, понять положение каждого, научить взаимодействовать студентов между собой это является важной целью специалистов-психологов, работающих в вузе.

**Цель:** повышение результативности межличностного взаимодействия, успешность в общении.

На данном этапе студенты получают возможность научиться следующему:

1. Понимать собеседника и уметь доносить до него свои мысли
2. Красноречиво и убедительно выражать свои мысли
3. Уметь справляться с волнением (эмоциями)
4. Противостоять манипулированию
5. Влиять на собеседника с помощью речевых средств
6. Уметь производить положительное впечатление на окружающих
7. Уметь использовать собственные плюсы и компенсировать недостатки.

### **7.Занятие «Я люблю себя и людей, которые меня окружают»**

**Цель:** создание в группе атмосферы доверия, открытости

**Задачи:**

- обучить способности высказывать свою точку зрения
- активизировать процесс самопознания

Содержание занятия: ритуал приветствия, упражнение «Никто не знает», упражнение «Письмо себе, любимому», анкета, рефлексия.

### **Дружная семья**

**Цель:** развитие чувства эмпатии в группе

**Задачи:**

- создать в группе чувства открытости, доверия
- способствовать формированию сплоченности коллектива

Содержание занятия: упражнение «Для чего мне нужно общение», упражнение «Поздравление», упражнение «Записки», рефлексия.

### **8.Занятие «Я - хороший друг»**

**Цель:** помочь студентам преодолевать трудности, которые мешают самовыражению

**Задачи:**

- корректировать эмоционально-волевую сферу
- развивать умение работать в группе

Содержание занятия: ритуал приветствия, игра «Изобрази», упражнение «Крокодил», рефлексия.

### **Поговорим?**

**Цель:** раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения

**Задачи:**

- активизировать процесс рефлексии

-учить открыто выражать свои эмоции

Содержание занятия: упражнение «Паровоз», упражнение «Разговор друг с другом», упражнение «Я-высказывание», упражнение «Записки», рефлексия.

### **9.Занятие «Общение и его роль в трудных ситуациях»**

Цель: знакомство студентов с представлениями о психологических аспектах процесса общения

Задачи:

-помочь осознать роль общения в жизни человека

-развивать навыки общения с однокурсниками.

Содержание занятия: ритуал приветствия, беседа «Трудности человека, связанные с общением», проигрывание ситуаций, беседа «Уровни общения людей», упражнение «Правила общения с людьми», упражнение «Круг моего общения», рефлексия.

#### **Навыки общения**

Цель: знакомство студентов с типичными ошибками, возникающими в ситуации общения

Задачи:

-учить преодолевать трудности, возникающие при общении

-развивать навыки межличностного общения.

Содержание занятия: задание «Расшифруй слово «общение»», беседа «Способы преодоления разладов в ситуации общения», упражнение «Мое общение», игра «Ошибки ролевого общения», упражнение «Ни один человек не может быть островом», игра «Сценаристы», рефлексия.

### **10. Занятие «Общение и уважение. Общение с разными людьми»**

Цель: помочь студентам осознать значимость в процессе общения такого чувства, как уважение

Задачи:

-формировать толерантность

-развивать навыки межличностного общения

Содержание занятия: ритуал приветствия, задание «Уважение», беседа «Способы развития в себе уважения к другому», игра «Слепой и поводырь», упражнение «Общение - это...», рефлексия.

#### **Компания и я**

Цель: помочь осознать необходимость и важность объединения людей по интересам

Задачи:

-дать представление о положительных и отрицательных компаниях

-учить быть верным своей жизненной позиции

Содержание занятия: работа в маленьких группах «Моя компания», беседа об отличиях отрицательных групп от положительных, опросник «Взаимоотношения в группе», рефлексия.

### **11.Занятие «Одиночество – одна из причин жизненных затруднений»**

Цель: помочь осознать роль близких людей и друзей в формировании и полноценной личности

Задачи:

-формировать качества, способствующие гармоничным отношениям с окружающими

-развивать навыки межличностного общения

### **Дискуссионный клуб, прощай...**

Цель: оценка эффективности программы

Задачи:

-закрепить позитивную установку групповой работы

-создать в группе чувство доверия

-способствовать формированию сплоченного коллектива

Содержание занятия: приветствие, беседа-анализ о проделанной работе, обсуждение вопросов, игра «Карусели», рефлексия.

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

1. Данная программа может осуществляться в рамках воспитательной работы со студентами, а также проводиться как самостоятельные занятия. Эти занятия должен проводить специалист с высшим психологическим образованием.
2. Методические материалы: распечатки практикумов, игр, диагностических методик, анкет, карточки с заданиями. Разработки упражнений к программе (Приложение №1)
3. Материально-техническое оснащение: необходимо отдельное помещение для групповой работы, это может быть просторная аудитория с возможностью перестановки мебели, желательно с удобными стульями. Если в учебном заведении имеется тренинговый зал или зоны коворкинга, то это будет очень удобно в проведении тренинговой работы.
4. Информационная обеспеченность организации для реализации программы: информационно-коммуникационная сеть «Интернет».
5. Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: интерактивная доска, доступ к образовательным сайтам, электронным библиотекам.

### **Сведения о практической апробации программы**

Данная программа была апробирована на студентах 1 курса (17 групп), в КузГТУ с 1 октября 2024 года по 1 февраля 2025 года. В результате работы были получены положительные отзывы от студентов и сотрудников вуза.

### **Список литературы**

1. Гостева Л.З. Социальная поддержка студентов «группы риска» в высших учебных заведениях / Л.З. Гостева, Н.М. Полевая // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2014. - № 4.

2. Евдокимова, Я. Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации у студентов: дис. ... кандид. Психол. наук: 19.00.13 / Я.Г. Евдокимова; Москва, Моск. гос. психол.-пед. ун-т, 2008. - 180 с.
3. Селевко, Г. К. Утверждай себя. Изд. 2-е. М.: делай себя сам. Народное образование, НИИ образовательных технологий, 2006.
4. Селевко, Г. К. Сделай себя сам: [учеб. пособие] / Г. К. Селевко, Н. К. Тихомирова, О. Г. Левина. - [Изд. 2-е]. - Москва: Нар. образование, 2006. - 110 с.
5. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: умение приобретать знакомства, уверенность в конфликт. ситуациях, барьеры межличност. общения / В. Г. Ромек. - СПб.: Речь, 2005 (ППП Тип. Наука). - 174 с.
6. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост.: Ю. А. Голубева [и др.]. - Волгоград: Учитель, 2009. - 206 с.
7. Холмогорова, А. Б. Социальная поддержка и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Т.А. Петрова // Психология: современные направления междисциплинарных исследований: Материалы науч. конф., посвящ. памяти А.В. Брушлинского / Рос. фонд фундамент. исслед., ин-т психологии РАН. - М.: Изд-во Института психологии РАН, 2003. - с. 24-37
8. Шевцова, И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / Ирина Шевцова. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 191 с.

### **Конференция:**

IX Международная научно-практическая конференция «Психологическое сопровождение образования: теория и практика»