

**Номинация: Программы по профилактике нарушений коммуникации**

**Название программы: «Социальный океан: программа развития коммуникативной компетентности и профилактики дезадаптации у студентов первого курса»**

Авторы программы: Соколова А.Н., руководитель психологической службы ВГМУ; психолог Спасибухова Н.Б.

Место работы:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Министерство Здравоохранения Российской Федерации

Контактная информация: Соколова Анна Николаевна, [psy.vsmu@mail.ru](mailto:psy.vsmu@mail.ru)

## **1. Обоснование практической актуальности**

Адаптация к образовательной среде вуза представляет собой значимый стрессовый фактор для студентов первого курса. Особую сложность представляет социально-психологическая адаптация в условиях проживания в общежитии, где формируются новые социальные связи и коммуникативные паттерны. Нарушения коммуникации на этом этапе могут приводить к социальной изоляции, межличностным конфликтам, повышению тревожности и академической дезадаптации. Развитие коммуникативной компетентности является ключевым фактором успешной интеграции в новое социальное окружение и профилактики дезадаптационных процессов.

Программа "Социальный океан" основана на успешном опыте проведения мероприятий в студенческом общежитии с 2024 года, где были апробированы эффективные методики установления знакомства, улучшения коммуникации, снятия барьеров общения и сплочения формирующегося коллектива.

## **2. Описание участников программы**

Целевая группа: студенты 1 курса, проживающие в общежитиях университета.

Численность: 25-45 человек в группе.

Специфические характеристики:

- Возраст 17-19 лет
- Нахождение в ситуации социальной депривации (отрыв от привычного окружения)
- Высокая потребность в социальном принятии и принадлежности
- Разный уровень развития коммуникативных навыков
- Потенциальная межкультурная разнородность групп

## **3. Описание цели и задач программы**

Цель: формирование коммуникативной компетентности и создание условий для успешной социально-психологической адаптации студентов первого курса через развитие навыков эффективного общения.

Задачи:

1. Создать безопасную среду для практики коммуникативных навыков.
2. Обучить техникам активного слушания и эмпатического реагирования.
3. Развить навыки самопрезентации и установления контакта.

4. Сформировать умения конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
5. Способствовать созданию поддерживающего социального окружения.
6. Обеспечить информацией о возможностях психологической службы университета.

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

Теоретическая основа:

1. Теория социального обучения А. Бандуры. Ключевая идея: обучение происходит через наблюдение за моделями (другими людьми) и подражание их поведению. Применение в программе заключается в том, что участники наблюдают за эффективными коммуникативными стратегиями ведущего психолога и других членов группы, а также в широком использовании видеороликов, демонстраций и ролевых игр для моделирования успешного общения. «Большая часть человеческого поведения приобретается через наблюдение за другими людьми».
2. Концепция эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. А именно, утверждение, что распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других можно посредством развития эмпатии через техники активного слушания и вербализации чувств. «Эмоциональный интеллект — это способность осознавать свои эмоции и эмоции других, чтобы мотивировать себя и управлять отношениями».
3. Принципы ненасильственного общения М. Розенберга. Ключевая идея: общение, основанное на эмпатии, честности и уважении к потребностям всех участников. В программе используется обучение технике "Я-сообщений" для выражения чувств и потребностей без обвинений и практика эмпатического слушания и избегания оценочных суждений. «Ненасильственное общение помогает создавать связи, основанные на честности и эмпатии».
4. Теория коммуникативных актов Ю. Хабермаса. Эффективная коммуникация требует понимания, согласия и ориентации на взаимное уважение. Для нас важен акцент на диалоге как инструменте достижения взаимопонимания и разрешение конфликтов через дискуссию и поиск консенсуса. «Коммуникативное действие направлено на достижение взаимопонимания и согласия».
5. Модель командных ролей Р. Мередита Белбина. Успешная команда состоит из людей с разными ролями (координатор, исполнитель, генератор идей и др.). Очень важна диагностика ролевых предпочтений участников. «Команда, в которой сбалансираны роли, работает более эффективно».

Методологический подход: компетентностный и деятельностный подход, ориентированный на практическое освоение коммуникативных навыков.

Методические основания:

- ✓ Техники групповой динамики К. Левина. Использование групповых процессов для изменения поведения участников. Например, обсуждение в кругу, рефлексия, обратная связь от группы;
- ✓ Методы социально-психологического тренинга: ролевые игры, мозговые штурмы, групповые дискуссии;
- ✓ Ролевые игры и психодраматические техники;
- ✓ Арт-терапевтические методики;
- ✓ Кейс-метод и анализ практических ситуаций.

## **5. Сроки и этапы реализации программы**

Период реализации: 1 учебный семестр (сентябрь-ноябрь)

Формат проведения: 8 встреч по 2 академических часа

Общий объем: 16 академических часов

Этапы:

1. Начальный этап (1 встреча) - формирование группы, вводное занятие
2. Основной этап (6 встреч) - реализация основной программы
3. Итоговый этап (1 встреча) - закрепление навыков, рефлексия

## **6. Ожидаемые результаты реализации программы**

Личностные результаты:

- ✓ Повышение уровня коммуникативной компетентности;
- ✓ Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии;
- ✓ Формирование навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- ✓ Увеличение социальной уверенности.

Групповые результаты:

- ✓ Создание поддерживающей социальной среды;
- ✓ Формирование навыков командного взаимодействия;
- ✓ Снижение уровня конфликтности в студенческой среде;
- ✓ Улучшение психологического климата в общежитии.
- ✓ Информирование о возможностях психологической службы университета.

## **7. Критерии оценки планируемых результатов**

Качественные показатели:

- ✓ Рефлексивные ответы участников;
- ✓ Наблюдение за групповой динамикой;
- ✓ Обратная связь от кураторов общежитий;
- ✓ Анализ результатов творческих заданий.

## 8. Тематический план программы

№	Тема занятия	Количество часов	Формы работы
1	"Введение в коммуникативный океан"	2	Знакомство, установление правил группы
2	"Искусство слушать и слышать"	2	Техники активного слушания, практические упражнения
3	"Эмоциональный интеллект в общении"	2	Распознавание эмоций, развитие эмпатии
4	"Конструктивная обратная связь"	2	Техники "Я-сообщений", практика обратной связи
5	"Разрешение конфликтов"		Медиативные техники, ролевые игры
6	"Границы в общении"	2	Упражнения на асертивное распознавание
7	"Командное взаимодействие"	2	Групповые упражнения, сплочение группы
8	"Итоги плавания"	2	Рефлексия, закрепление навыков, планирование

## 9. Содержание программы

Модуль 1: Знакомство с группой, установление правил

Цель: Создание безопасной атмосферы, диагностика коммуникативных навыков, установление групповых норм.

1. Упражнение "Представление с положительной характеристикой"

Время: от 30 минут

Материалы: не требуются

Инструкция. Участники сидят в кругу. Каждый по очереди называет: свое имя, одну положительную характеристику о себе (например: "Я Аня, я добрая" или "Я Максим, я люблю помогать другим"). После каждого представления группа хором говорит: "И это здорово!"

Цель: создание позитивного настроя, принятие себя и других.

## 2. Упражнение "Мы с тобой похожи... мы с тобой не похожи..."

Время: от 30 минут

Инструкция. Участники образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Каждая пара по очереди говорит: "Мы с тобой похожи..." (называют общее качество, интерес или опыт), "Мы с тобой не похожи..." (называют различие). После этого внешний круг перемещается на шаг вправо.

Цель: Развитие эмпатии, принятие различий, углубление знакомства.

### Модуль 2: Техники активного слушания

Цель: отработка навыков парофраза, вербализации чувств, невербальной коммуникации.

#### Упражнение "Говорящие руки"

Время: от 45 минут

Инструкция. Участники в парах молча "общаются" с помощью рук: поздороваться, побороться, помириться, выразить поддержку, попрощаться.

После выполнения — обсуждение: что было легко/сложно, как понимали партнера.

Цель: развитие невербальной чувствительности, эмоциональное сближение.

### Модуль 3: Развитие эмоционального интеллекта

Цель: научить распознавать и выражать эмоции, практиковать эмпатическое реагирование.

#### Упражнение "Эмоциональный словарь"

Время: от 45 минут

Материалы: карточки с названиями эмоций (радость, гнев, грусть, страх, удивление)

Инструкция:

Участники берут карточку и: описывают ситуацию, где испытывали эту эмоцию, показывают ее без слов (мимика, жесты). Группа угадывает эмоцию и предлагает варианты эмпатического ответа ("Я понимаю, что ты чувствуешь...")

Цель: развитие эмоциональной грамотности и эмпатии.

### Модуль 4: Конструктивная обратная связь

Цель: обучить технике "Я-сообщений", правилам обратной связи.

#### Упражнение "Поиск сходства"

Время: от 45 минут

Инструкция. Участники делятся на пары. Задача: найти 5 общих черт (увлечения, опыт, качества). Затем каждый представляет партнера группе, используя "Я-сообщения": "Я заметил, что мы оба...", "Мне понравилось, что ты...".

Цель: практика позитивной обратной связи и акцентирование на общем.

#### Модуль 5: Конфликтология

Цель: изучение стадий конфликта, стратегии win-win.

Упражнение "Узел"

Время: от 30 минут

Материалы: длинная веревка (3-4 м)

Инструкция. Участники берутся за веревку, не отпуская рук, должны завязать узел. Затем — развязать его. После упражнения — обсуждение. Как договаривались? Кто брал на себя роль лидера? Что помогло/мешало?

Цель: Демонстрация необходимости скооперироваться для решения сложных задач.

Упражнение «Видеоразбор»

Время: от 30 минут

Материалы: видеоролики с конфликтными ситуациями

Инструкция: просмотрите видео, дайте оценку конфликтной ситуации и пути его решения.

Цель: изучить стадии конфликта и способы его решения

#### Модуль 6: Персональные границы

Цель: отработка ассертивного поведения, распознавание и защита границ.

Упражнение "Круг-треугольник-квадрат-спираль"

Время: от 45 минут

Материалы: бумага, маркеры

Инструкция. Участники выбирают фигуру, которая им нравится. Объединяются в группы по выбранной фигуре. Каждая группа готовит ответ на вопрос:

Круг: «Как поддерживать доверительную атмосферу?»

Треугольник: «Как достигать целей?»

Квадрат: «Как создать структуру и порядок?»

Сpirаль: «Как генерировать креативные идеи?»

Презентация решений.

Цель: осознание своих ролевых предпочтений и их влияния на команду.

### Модуль 7: Командное взаимодействие

Цель: знакомство с ролями по Белбину, практика группового принятия решений.

Упражнение "Создаем фигуру"

Время: от 45 минут

Инструкция. Группа с закрытыми глазами должна построить заданную фигуру (квадрат, круг и т.д.).

Обсуждение. Как распределялись роли? Кто был "координатором", "исполнителем", "генератором идей"? Что помогало/мешало?

Цель: практика распределения ролей и координации в команде.

### Модуль 8: Интеграция опыта

Цель: закрепление навыков, рефлексия, самоидентификация в границах группы, планирование.

Упражнение "Рисуем несуществующее животное"

Время: от 45 минут

Материалы: Бумага А4, краски/фломастеры

Инструкция. Придумать и нарисовать животное, которого нет в природе. Написать про него рассказ: имя, характер, способности. Добровольцы представляют своих животных. Группа отмечает, какие качества участников отразились в творчестве.

Цель: Креативное самовыражение, метафорическое подведение итогов.

Чаепитие

Время: 45 минут

Цель: Неформальное общение, закрепление связей, завершение программы.

## 10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Учебные и методические материалы:

- Рабочие тетради для участников
- Раздаточные материалы с техниками
- Видеоматериалы для анализа коммуникативных ситуаций

- Художественные материалы для творческих заданий
- Чайная церемония: чай, печенье, сладости

Материально-техническое оснащение:

- Просторное помещение для групповой работы в общежитии
- Кресла или подушки по кругу
- Флипчарт или доска
- Акустическая система для воспроизведения музыки
- Канцелярские принадлежности для рисования

Программа является авторской разработкой. Все заимствованные методики и техники адаптированы для целевой аудитории.

## **11. Сведения о практической апробации программы**

Апробация программы была запущена в 2025 в общежитиях ВГМУ. Предполагаемая дата завершения – конец ноября 2025 года.

Срок апробации: 2 месяца

Количество участников: 5 групп по 25-45 студентов

Результаты: отмечается положительная динамика коммуникативных навыков, снижение уровня социальной тревожности, формирование благоприятного психологического климата

## **12. Список литературы**

1. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: МГУ, 1989.
2. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2000.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008.
5. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. М.: София, 2015.
6. Белбин Р.М. Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач. М.: НИРРО, 2003.
7. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007.

## **13. Приложение**

-Фото и видео (отдельным файлом)

