

**Номинация 2 «Программа по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия»**

**ПРОГРАММА  
по психологической профилактике  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕНСИВ  
«СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!»**

**Члены авторского коллектива:**

Приходько Дарья Сергеевна – педагог-психолог психологической службы университета

Мишина Татьяна Владимировна – психолог психологической службы университета

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

Контактная информация.

Приходько Дарья Сергеевна, [takecare.prof@gmail.com](mailto:takecare.prof@gmail.com)

## 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Современная студенческая молодежь представляет собой динамичную социально-возрастную группу, психологическое развитие которой проходит ряд последовательных этапов, детерминированных как возрастными закономерностями, так и спецификой современного социокультурного контекста. На первом курсе (17-19 лет) наблюдается сложный процесс адаптации к новой образовательной среде, сопровождающийся когнитивной перегрузкой вследствие перехода от школьной системы обучения к вузовской. В этот период особенно ярко проявляется кризис идентичности (по Э. Эриксону), выражающийся в поиске профессионального и личностного самоопределения. Эмоциональная сфера характеризуется повышенной тревожностью, зависимостью самооценки от внешней валидации, страхом неудачи.

Актуальные источники сигнализируют об эпидемическом характере роста и распространения стрессовых состояний у нынешней молодежи в образовательной среде: к примеру, данные ВОЗ подтверждают, что более 60% студентов испытывают хронический стресс из-за академической нагрузки, а 25-30% имеют симптомы тревожных и депрессивных расстройств [14]. Причинами тому могут выступать такие факторы, как информационная перегрузка, высокая конкуренция, неопределенность будущего, цифровизация коммуникаций.

Современные студенты требуют интерактивности, внедрения игрового формата и конкретизации практической пользы для себя: вопросы «что мне это даст» и «чему я научусь» со стороны молодого поколения требуют немедленного отклика и четкой аргументации. Также в современном мире растет и запрос молодого поколения на гибкие навыки (soft skills), среди которых осознанная саморегуляция, регуляция эмоционального состояния, адаптивность, креативность, что соответствует компонентам разработанной нами программы. Психологический интенсив, цель которого – снизить уровень тревожности путем обучения и распространения методов саморегуляции, особенно уместен на первом году обучения в вузе, так как он естественно дополняет систему психологической поддержки адаптации первокурсников к новым условиям обучения.

В Северо-Кавказском федеральном университете (СКФУ) в рамках профилактической деятельности Психологической службы разработана и апробирована программа психологического интенсива по профилактике стресса «Спокойствие, только спокойствие!». Мероприятия интенсива реализуют сотрудники Психологической службы. Впервые интенсив был проведен как профилактическое мероприятие со студентами 1-2 курсов в 2024-2025 учебном году. Далее интенсив планируется проводить ежегодно согласно плану работы Психологической службы.

## 2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для студентов 1-х курсов разных направлений подготовки.

Данный период студенчества характеризуется:

- повышенным уровнем тревоги из-за большой неопределенности. Первокурсники часто ощущают страх перед будущим и отсутствием ясных ориентиров;

- студенты желают быстро завести новых друзей, знакомых, что может стать источником стресса при невозможности быстро адаптироваться к новому коллективу;

- многие первокурсники сомневаются в своих силах, способностях и значимости. Отмечается неадекватная самооценка;

- отмечается страх перед новизной. Новая среда, незнакомые люди и другие учебные подходы порождают чувство неуверенности;

- отсутствие опыта. Многие первокурсники не знают, как организовать свой быт, свободное и учебное время и эффективно справляться с учебными задачами.

Профессиональное обучение требует и адаптации к специфике образовательной среды.

Ключевые адаптационные риски включают:

- высокую учебную нагрузку;

- необходимость работы в условиях временного дефицита;

- регулярное воздействие экзаменационного стресса [4; 5; 8; 9; 15].

Эти факторы способствуют развитию тревожных состояний (как ситуативных, так и личностных), негативных эмоциональных реакций (подавленность, раздражительность) [16] и дезадаптивных форм поведения (использование алкоголя, нарушение режима сна и питания) [3], вплоть до развития соматических нарушений [7; 12].

Общими являются такие психологические особенности современного студенчества, как интенсивная цифровая социализация, приводящая к формированию клипового мышления и дефициту глубинных социальных связей; высокий уровень стресса; рост депрессивных тенденций (каждый четвертый студент); а также выраженная ориентация на нелинейные карьерные траектории и ценность баланса рабочей и личной жизни. Современный студент предстает как носитель высоких когнитивных способностей, подверженный информационным перегрузкам; тревожный, но стремящийся к осознанности; социально ориентированный на сетевые формы взаимодействия, но испытывающий при этом потребность в глубоких межличностных отношениях [4]. Эти особенности определяют необходимость постоянной поддержки в предотвращении, профилактике и преодолении возникающих стрессовых состояний.

Рекомендуемое количество участников интенсива – 15-20 человек (одна студенческая группа).

### **3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – помочь студентам выработать устойчивость к стрессу, сохраняя эффективность и внутреннее равновесие с помощью творческих методов, телесных практик и развития осознанности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной профилактической программы, носят обучающий, диагностический и развивающий характер, что в результате будет способствовать профилактике стресса у студентов 1-х курсов. Указанные задачи представлены ниже:

1. Расширить представления студентов о природе стресса, и его влиянии на здоровье и настроение, о его физиологических и психологических механизмах, а также информировать первокурсников о вариантах преодоления стрессового состояния в условиях образовательной среды вуза посредством методов саморегуляции (просветительская).

2. Провести комплексную психодиагностику с целью оценки навыков жизнестойкости (диагностическая).

3. Сформировать базовые навыки осознанной саморегуляции, саморегуляции психоэмоционального состояния через практику применения специальных техник (развивающая).

### **4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Программа по управлению стрессом у студентов опирается на современные научные концепции стресса, копинг-стратегий (совладающего поведения) и их влияния на психофизиологическое состояние [19]. Ниже приведены ключевые теоретические основания, опорные труды ученых и актуальные исследования.

Модель общего адаптационного синдрома Селье, которая подразумевает, что стресс представляет собой трехфазную реакцию организма (тревога, сопротивление, истощение) на длительное воздействие стрессоров [23]. Профилактика хронического стресса через своевременное распознавание симптомов и внедрение техник релаксации ведется с опорой на данную концепцию [17].

Транзакционная модель стресса Лазаруса и Фолкмана, согласно которой стресс – это результат дисбаланса между требованиями среды и воспринимаемыми ресурсами человека для их преодоления, включающий следующие копинг-стратегии: проблемно-ориентированный копинг (активные действия по изменению ситуации) и эмоционально-ориентированный копинг (регуляция эмоционального ответа) [21]. Применение данной модели в программе возможно в формате обучения студентов гибкому использованию стратегий в зависимости от ситуации.

Также в данной программе используется модель жизнестойкости, предложенная Мадди, который определяет этот термин как интегральную характеристику личности, которая оказывает влияние на успешность

преодоления человеком жизненных трудностей и включает вовлеченность и готовность контролировать значимые события своей жизни и принятие вызова жизни. Он выделяет три сравнительно автономных компонента жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [22].

Среди эффективных методов совладания со стрессом, реализуемых в рамках предлагаемой программы: когнитивный подход (когнитивная реструктуризация, изменение катастрофических установок), поведенческий подход (развитие сети социального взаимодействия и поддержки, групповые тренинги), телесно-ориентированный подход (методы релаксации, прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные техники), Mindfulness и медитации, ориентированные на снижение уровня стресса и тревожности через фокусировку на настоящем моменте.

Программа по управлению стрессом у студентов, таким образом, сочетает:

1. Теоретическую базу (модель общего адаптационного синдрома Селье, транзакционная модель стресса, модель жизнестойкости по Мадди).
2. Эмпирически подтвержденные методы (КПТ, Mindfulness, социальная поддержка).
3. Учет возрастных и образовательных особенностей (академические нагрузки, кризис идентичности).

В работе были учтены также особенности студенческого стресса, возрастные особенности (Э. Эриксон), нейропсихологические особенности – нейропластичность мозга: в возрасте 7–25 лет высока чувствительность к стрессу из-за продолжающегося развития префронтальной коры, что подтверждают актуальные исследования в этой сфере [11].

На основе проведенного теоретического анализа и систематизации ключевых концепций была разработана профилактическая программа в формате интенсива, направленного на развитие эмоциональной сферы студента, распознавание собственных эмоциональных состояний и освоение практических навыков стресс-менеджмента.

Разумеется, зачастую студенты уже имеют опыт реализации определенных привычных стратегий совладания со стрессом. Однако в процессе адаптации к новой образовательной среде возникает потребность в освоении дополнительных копинг-стратегий, позволяющих эффективно преодолевать возрастающие академические и социальные нагрузки [18].

Подводя итоги данного раздела, необходимо констатировать, что концептуальной базой программы выступил динамический подход, ключевым постулатом которого является признание системного характера изменений, происходящих в процессе организованной деятельности развивающегося характера.

## **5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Сроки проведения интенсива – третий-четвертый месяц обучения в вузе: оптимально – ноябрь-декабрь. Реализация психологического интенсива осуществляется в объеме 9 часов в 3 этапа.

1 этап. Актуализация проблемы. Продолжительность этапа – 1 час. Предоставление информации об актуальности проблемы, значимости ее решения.

2 этап. Психодиагностический. Продолжительность этапа – 2 часа. Предоставление информации для осознания необходимости оценки психологического состояния (стрессоустойчивости, жизнестойкости). Подбор валидного, надежного диагностического инструментария. Создание ситуаций для готовности студентов к оценке. Индивидуальная консультация по результатам диагностики.

3 этап. Прикладной. Продолжительность этапа – 6 часов. Ознакомление с инструментами, необходимыми для успешного старта и продолжения профессиональной карьеры. Мотивация к их использованию в повседневной жизни.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 1 академический час.

Программа состоит из обучающих вебинаров, а также посещения онлайн активностей в удобное для студента время. На занятиях применяются активные групповые методы работы. На первичных этапах занятий разрабатываются групповые правила работы и в дальнейшем отслеживается их соблюдение.

## **6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

При условии успешной реализации представленной программы студенты смогут:

а) узнать о природе стресса и его влиянии на здоровье и настроение, о его физиологических и психологических механизмах, а также о вариантах преодоления стрессового состояния в условиях образовательной среды вуза посредством методов саморегуляции;

б) оценить степень своей стрессоустойчивости, жизнестойкости;

в) освоить психологические техники и приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния, формированию начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Ожидаемые результаты:

- положительная динамика в улучшении общего эмоционального состояния;

- позитивное самоутверждение;

- повышение мотивации к участию в работе тренинговых групп как возможности самопознания и саморазвития;

- развитие навыков рефлексивной оценки стрессовых ситуаций;

- компетентность в преодолении негативного психоэмоционального состояния.

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Количественные критерии – результаты диагностических срезов участников.

Для анализа эффективности реализации программы используются следующие замеры:

Перечень методов оценки.

Психодиагностические методики (тесты/опросники):

1) Тест жизнестойкости Мадди и Хошавы (Personal Views Survey PVS III-R) в адаптации Леонтьева и Рассказовой [10].

2) Диагностика депрессии: психометрическая оценка русскоязычной версии опросника здоровья пациента (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9) [6; 13; 20].

3) Тест Акимовой на оценку уровня стрессоустойчивости [1, с. 50-57].

4) Опросник повседневных стрессоров для студентов [2].

Кроме того, в программе представлены другие способы диагностики: наблюдение, беседа, опрос, проективные рисуночные методики. Они могут быть использованы в качестве альтернативного или дополнительного инструментария оценки.

Количественные результаты:

- общее число участников интенсива (сравнение по годам);
- рост кураторского запроса на проведение интенсива;
- увеличение общего количества обращений в Психологическую службу.
- сокращение количества запросов в Психологическую службу по запросам, связанным со стрессом.

Качественные результаты:

Создание устойчивой системы психологической адаптации к стрессовым факторам образовательной среды, проявляющейся в:

- снижении уровня стресса;
- улучшении показателей жизнестойкости;
- развитии навыков рефлексивной оценки стрессовых ситуаций.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название модулей и разделов	Количество ак. часов			
		общее	лекция	тестирование	тренинг
<b>1</b>	<b>Теоретический модуль: «Стресс: враг или союзник».</b>	<b>1</b>			
1.1.	Лекция-дискуссия «От сессии до сессии: как стресс влияет на тело и психику?».	1	1	0	0
1.2.	Серия постов в ТГК Психологической службы СКФУ «Стресс как он есть: мифы и реальность».	0	0	0	0
<b>2.</b>	<b>Диагностический модуль «Как ты справляешься?».</b>	<b>2</b>			

2.1.	Беседа с элементами диагностики со студентами «Стресс – это нормально»	1,5		1,5	0
2.2.	Заполнение форм обратной связи по результатам отдельных мероприятий интенсива кураторами и студентами	0,5		0,5	
<b>3.</b>	<b>Практический модуль «Прокачай устойчивость» («Перезагрузка: стресс под контролем»).</b>	<b>6</b>			
3.1	КПТ Мастер-класс: «Мои триггеры стресса».	1			1
3.2	Арт-терапевтическая мастерская «Мой стресс».	1			1
3.3	Телесно-ориентированный подход: «Биохакинг стресса»	1			1
3.4	Релаксационное занятие Mindfulness для студентов	1			1
3.5	Психологический тренинг «Студент в стрессе»	2			2
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

Отбор содержания и организация мероприятий осуществляются с опорой на следующие принципы:

Принцип добровольности – обучающийся участвует в программе по собственному желанию и имеет право отказаться от какого-либо вида работы без объяснения причин.

Принцип лояльности – психолог уважает личность обучающегося и защищает его право на свободу в профессиональном самоопределении.

Принцип конфиденциальности – информация, полученная при работе со студентами, не подлежит разглашению (сознательному или случайному), а передача ее другим лицам возможна лишь с согласия студента.

Принцип активности – предполагает активную позицию студента в саморазвитии и самопознании, готовность непрерывно изменяться в личностном и профессиональном плане, не требуя при этом изменения от других.

Принцип доступности – возможность получения профессиональной и иной информации, необходимой для профессионального самоопределения, построения профессиональной карьеры.

## 8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Модуль 1. Теоретический.** «Стресс: враг или союзник». Базовые концепции стресса, его эволюционная роль и биологические аспекты.

**1.1. Лекция-дискуссия: «От сессии до сессии: как стресс влияет на тело и психику».**

Технология проведения.

Все участники интенсива собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория), психологи представляют материал ознакомительной лекции о стрессе и его роли в обыденной жизни с акцентом на специфику проявления в период адаптации к условиям обучения в вузе.

Продолжительность лекции 45 минут. Лекция предполагает также интерактивное взаимодействие со студентами.

## **1.2. Серия постов в Telegram-канале психологической службы СКФУ** <https://t.me/psyncfu>

**«Стресс как он есть: мифы и реальность»** (сквозное мероприятие).

Технология проведения.

В Телеграм-канале Психологической службы СКФУ в течение всего времени проведения интенсива размещаются 5 постов на тему стресса и совладания с ним в студенческой среде.

1. «Как стресс влияет на память и концентрацию (и что с этим делать)». Разбор нейрофизиологии стресса и конкретные техники для улучшения когнитивных функций в период сессии.

2. «Стресс и тело: как распознать скрытое напряжение». Телесные маркеры стресса (например, зажатая челюсть, поверхностное дыхание), а также мини-комплекс упражнений.

3. «Я ничего не успеваю: как планировать дела, когда все кажется важным». Метод матрицы Эйзенхауэра и рекомендации для студентов с хронической перегруженностью.

4. «Соцсети и стресс: как алгоритмы усиливают тревогу». Анализ влияния контента на психику: цифровой детокс без чувства вины.

5. «Когда стресс становится хроническим: тревожные звоночки и план действий». Разница между обычным и токсичным стрессом, пошаговый алгоритм самопомощи.

**Модуль 2. Диагностический.** Диагностика и оценка жизнестойкости «Как ты справляешься?».

**2.1. Беседа с элементами диагностики со студентами «Стресс – это нормально».**

Технология проведения.

Участники программы собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ. Психологи проводят беседу с элементами диагностики со студентами 1 курсов «Стресс – это нормально», используя тест жизнестойкости С. Мадди, в модификации Д.А. Леонтьева, Е.А. Рассказовой [10].

Опросник уровня стресса RНQ-9 [6]. Тест на стрессоустойчивость [1, с. 50-57]. Опросник повседневных стрессоров для студентов [2].

**2.2. Заполнение форм обратной связи по результатам отдельных мероприятий интенсива кураторами и студентами** (сквозное мероприятие).

Технология проведения.

После каждого проведенного мероприятия практического этапа интенсива студентам и кураторам предлагаются к заполнению заранее подготовленные формы обратной связи, позволяющие произвести субъективную оценку своего психологического самочувствия и поделиться мнением о полезности и результативности проведенных мероприятий.

**Модуль 3. Практический.** «Прокачай устойчивость» / «Перезагрузка: стресс под контролем».

### **3.1. Психологический мастер-класс: «Мои триггеры стресса».**

Технология проведения.

Участники группового занятия собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория). Психологи предлагают расположиться за столами и поработать над созданием собственной ментальной карты (mind-map). Благодаря визуализации с последующей трансформацией созданных «негативных» образов (например, закрашивание, заклеивание) происходит проработка собственных страхов и тревог студентов, а также работа с когнитивными искажениями (упражнение «Черновик vs. Чистовик» (замена катастрофических мыслей на рациональные). В основе занятия принципы когнитивно-поведенческой терапии и коррекции (Приложение 1).

### **3.2. Арт-терапевтическая мастерская «Мой стресс».**

Технология проведения.

Участники группового занятия собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория). Психологи предлагают студентам-участникам нарисовать образ стресса при помощи имеющихся средств: карандашей, мелков, красок. Далее в терапевтическом кругу через метафоры, образы, цвета и формы происходит обсуждение полученных результатов и дальнейший анализ-интерпретация совместно с психологом. Участники делятся своими откликами и впечатлениями (Приложение 2).

### **3.3. Телесно-ориентированный мастер-класс «Биохакинг стресса».**

Технология проведения.

Участники группового занятия собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория). Приглашенные участники совместно с кураторами в групповом формате узнают приемы и техники совладания с ситуативным стрессом, чтобы избежать острых аффективных реакций при столкновении со стрессорами. Обучение навыкам самопомощи при стрессе в телесно-ориентированном подходе (дыхательные техники, техники релаксации и заземления, техники для снижения тревоги и т.д.) Создание индивидуальной «карты напряжения» тела на заранее выданных бланках (Приложение 3).

### **3.4. Релаксационное занятие Mindfulness для студентов.**

Технология проведения.

Участники группового занятия собираются в зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория). Участникам предлагается расположиться в комнате сенсорной разгрузки на креслах-грушах, ковриках для йоги или креслах. В ходе занятия происходит релаксация и снижается уровень стресса (Приложение 4).

### **3.5. Психологический тренинг «Студент в стрессе».**

Технология проведения.

Участники группового занятия собираются в тренинговом зале Психологической службы СКФУ (НБ, 3 этаж, 306 аудитория). Студентам без сопровождения куратора предлагается разбиться на 2-3 команды и изобразить студента в стрессе. Синтез методик: арт-терапевтический модуль, КПТ, телесное отреагирование (Приложение 5).

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

### **Требования к специалистам.**

Специалисты, реализующие программу, должны иметь психологическое образование; повышать квалификацию по обозначенной проблеме; владеть навыками развивающей групповой работы; быть толерантными, чуткими, доброжелательными, тактичными; должны быть готовы нести ответственность за обеспечение безопасности, жизни и здоровья участников программы во время занятий.

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.**

«Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования», «Методический портфель специалиста психологической службы образовательной организации высшего образования»; методические рекомендации «Проектирование и организация работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования».

**Требования к материально-технической оснащенности** организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.).

Для успешной реализации программы необходим достаточно просторный кабинет для занятий, так как участникам придется двигаться и перемещаться, а также оборудование:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место ведущему;
- технические средства обучения (проектор, экран);
- компьютер с выходом в Интернет;
- раздаточный материал, заготовки для ментальных карт, бланки с опросом, бумага, карандаши, краски, мелки, ручки, информационные буклеты, листы формата А1, маркеры и фломастеры, 3 флипчарта, доска.

**Требования к информационной обеспеченности** организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное). Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», мобильные устройства с предустановленными приложениями.

Перечень оборудования не является окончательным и может изменяться в соответствии с особенностями образовательной организации. Например, возможно дополнительное оснащение принтером или иными техническими средствами.

**Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:** интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное.

Автоматизированные системы обратной связи. Онлайн-тестирование. Базы данных с рекомендациями (в виде интерактивных чек-листов). Подборки

образовательного видео. Чат-боты для экстренной помощи. Мобильные приложения с техниками релаксации:

- приложение «Анти-стресс и здоровье», «Анти-депрессия» и «Отношения». Эти сервисы помогают выработать полезные привычки, такие как осознанное дыхание, регулярный отдых и концентрация на положительных моментах жизни.

- приложение «АнтиПаника Lite» и «АнтиПаника Pro». Обе версии сервиса сосредоточены на том, чтобы оказать оперативную помощь при панических атаках.

- приложение Prosto: Медитация и Сон. Это программа, которая фокусируется на том, чтобы улучшить психоэмоциональный настрой с помощью индивидуальных тренировок по осознанности и медитации.

## **10. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

При разработке новой программы на основе данной авторы разрешают заимствовать до 60–70% контента, так как переработка и добавление авторских элементов существенно изменяют исходный материал.

## **11. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

На сегодняшний день программа была успешно апробирована на базе СКФУ.

Психологический интенсив по профилактике предэкзаменационного стресса в рамках данной программы были реализованы в СКФУ в 2024 году:

<https://psy-service.ncfu.ru/news/my-teper-tochno-znaem-chto-nuzhno-delat/>

Психологический интенсив по профилактике предэкзаменационного стресса в рамках данной программы были реализованы в СКФУ в 2024 году:

<https://psy-service.ncfu.ru/news/my-teper-tochno-znaem-chto-nuzhno-delat/>

Даты проведения интенсива.

15.05.24; 21.05.24; 22.05.24; 23.05.24 – Инженерный институт.

15.05.24; 16.05.2024; 23.05.24; 24.05.24; 27.05.24 – Институт цифрового развития.

16.05.24; 17.05.24, 24.05.24; 20.12.24 – Гуманитарный институт.

17.05.24; 23.05.24; 31.03.25 – Институт экономики и управления (ИЭиУ).

17.05.24 – Факультет нефтегазовой инженерии.

21.05.24; 23.05.24; 10.12.24; 11.12.24; 25.12.24 – Юридический институт.

22.05.24; 23.05.24; 11.12.24 – Высшая школа креативный индустрий (ВШКИ).

22.05.24; 24.05.24 – Психолого-педагогический институт.

22.05.24 – Факультет пищевой инженерии и биотехнологий.

23.05.24; 01.04.25; 13.05.25 – Департамент лингвистики.

24.05.24 – Факультет пищевой инженерии и биотехнологий.

16.12.24; 25.03.25 – Институт перспективной инженерии.

09.04.25 – Факультет физической культуры и спорта.

20.05.25 – Факультет математики и компьютерных наук.

28.05.25 – Департамент географии и геоинформатики.

Всего участников:

2023-2024уч. год – 397 студентов.

2024-2025 уч. год – 261 студентов.

Всего: 658 студентов.

В феврале 2025 года начала свою работу сенсорная комната. Запись на сеансы релаксации по программе Mindfulness стартовала 27.01.2025 года:

<https://psy-service.ncfu.ru/news/priglashaem-posetit-sensornuyu-komnatu/>

## 12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: в 4 ч. Часть 1. Стрессовые реакции и саморегуляция. Ульяновск: издательство Зебра, 2015. 126 с.
2. Бузина Д.О., Петраш М.Д. Опросник повседневных стрессоров для студентов // Известия Саратовского Университета. Новая Серия. Серия: Акмеология Образования. Психология Развития. 2025. Т. 14, № 2. С. 159–173. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-2-159-173>
3. Буянова С.М. Исследование стресса у студентов-первокурсников // Актуальные проблемы социальной и экономической психологии: методология, теория, практика: Сборник научных статей. Выпуск седьмой. Т. 1. Москва: СВИБТ, 2019. С. 217-230. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=udgosu> (дата обращения 01.08.2025).
4. Гардер Н.С., Смольникова Л.В. Экзаменационный стресс у студентов как фактор, влияющий на качество образования // Современное образование: качество образования и актуальные проблемы современной высшей школы: материалы международной научно-методической конференции, Томск, 31 января – 01 февраля 2019 года. – Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2019. С. 45-46.
5. Дунайская А.А., Фурсова Е.А., Кочеткова И.В., Тюнина М.В. Стресс и его влияние на организм студентов // Материалы XIX Международной Бурденковской научной конференции. 2023. С. 362-364.
6. Золотарева А.А. Диагностика депрессии: психометрическая оценка русскоязычной версии опросника здоровья пациента (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9) // Клиническая и специальная психология. 2023. Т. 12, № 4. С. 107–121. <https://doi.org/10.17759/cpse.2023120406>
7. Золотарева А.А., Смирникова О.В., Витко Ю.С. Соматизация, психологический дистресс и качество жизни у сельских и городских жителей России // Психологический журнал. 2022. Т. 43. №6. С.94-104. <https://doi.org/10.31857/S020595920023648-8>
8. Киселева Е.В., Акутина С.П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 417-419. URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480> (дата обращения 01.08.2025).
9. Кононов А.Н., Новикова А.С. Особенности переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов психологического и медицинского направлений обучения // Научный результат. Педагогика и психология

- образования. 2023. Т. 9. № 2. С. 129-145. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2023-9-2-0-10>
10. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006
  11. Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 2. С. 5–33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>
  12. Миндубаева Ф.А., Салехова М.П., Евневич А.М., Салехова Д.С. Патогенетическое значение вегетативной дисфункции в развитии артериальной гипертензии на фоне психологического стресса в выпускных классах // International journal of medicine and psychology. 2019. Т.2. №3. С.147-150. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39195326> (дата обращения 01.08.2025)
  13. Погосова Н.В., Довженко Т.В., Бабин А.Г., Курсаков А.А., Выгодин В.А. Русскоязычная версия опросников PHQ-2 и 9: чувствительность и специфичность при выявлении депрессии у пациентов общей медицинской амбулаторной практики // Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 2014. Т.13. №3. С.18-24. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2014-3-18-24>
  14. Психическое здоровье подростков [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. [10.10.2024]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 02.07.2025).
  15. Руженкова В.В. Учебный стресс как фактор риска формирования аддиктивного поведения, тревожных и депрессивных расстройств у иностранных студентов-медиков // Научный результат. Медицина и фармация. 2018. Т. 4, № 2. С. 55-68. <https://doi.org/10.18413/2313-8955-2018-4-2-0-6>
  16. Савинов П. Н. Влияние стресса на психическое здоровье личности // Экономика и социум. 2025. №5-2 (132). С.1433-1436. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stressa-na-psihicheskoe-zdorovie-lichnosti> (дата обращения: 08.07.2025).
  17. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
  18. Черемискина И.И., Андреева О.В. Эмоциональный интеллект и стратегии совладающего поведения как факторы субъективного благополучия студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2024. Т. 13. № 1. С. 77–81. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65612641> (дата обращения: 01.08.2025).
  19. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
  20. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure // J Gen Intern Med. 2001. Vol. 16, № 9. P. 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
  21. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1st ed. New York: Springer Publishing Company, 1984. 460 p.

22. Maddi S. Dispositional hardiness in health and effectiveness // Encyclopedia of Mental Health [H.S. Friedman (Ed)]. San Diego, CA: Academic Press, 1998. P. 323—335.
23. Selye H. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents // Nature. Nature Publishing Group, 1936. Vol. 138, № 3479. P. 32—32.  
<http://dx.doi.org/10.1038/138032a0>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения и дополнительные материалы к программе психологического интенсива «Спокойствие, только спокойствие!» прилагаются далее и содержат следующие компоненты:

1. Психологический мастер-класс: «Мои триггеры стресса» (Приложение 1).
2. Арт-терапевтическая мастерская «Мой стресс» (Приложение 2).
3. Телесно-ориентированный мастер-класс «Биохакинг стресса» (Приложение 3).
4. Релаксационное занятие Mindfulness для студентов (Приложение 4).
5. Психологический тренинг «Студент в стрессе» (Приложение 5).

### **Психологический мастер-класс: «Мои триггеры стресса»**

Место проведения: тренинговый зал психологической службы университета.

Продолжительность: 1 час.

Количество участников: 10-15 человек.

Цель: повысить осознанность студентов в отношении индивидуальных факторов стресса и сформировать практические навыки стресс-менеджмента.

Задачи:

- помочь студентам осознать индивидуальные триггеры стресса;
- научить техникам их распознавания;
- предложить простые стратегии управления стрессовыми реакциями.

Материалы: флипчарт или доска, маркеры, бумага и ручки для каждого участника, копилка анти-триггеров (распечатка А4).

Ожидаемые результаты: участники создадут индивидуальную карту собственного стресса, определив свои спусковые крючки стресса (ситуации, люди, мысли, физические состояния), научатся раньше распознавать и профилировать возникновение нежелательных реакций, применять простые стратегии управления стрессом и избегать возникновения автоматических реакций.

#### **Часть первая. Приветствие и знакомство. (5 мин.)**

Процедура проведения:

Ведущие. Приветствуем всех! Сегодня мы (*представление Ведущий 1. Меня зовут \_\_\_\_ Ведущий 2. Меня зовут \_\_\_\_*).

Ведущий 1. Мы проведем для вас психологический мастер-класс, направленный на помощь вам в понимании ваших индивидуальных триггеров стресса и освоении техник эффективного управления этими реакциями.

Сегодня мы разберемся, почему стресс становится нашим постоянным спутником, научимся различать ситуации, запускающие негативные эмоции, и познакомимся с простыми стратегиями преодоления негативных реакций.

Ведущий 2. И начнем мы наш мастер-класс с знакомства. Я попрошу каждого из вас представиться и коротко рассказать, какое слово или фраза ассоциируются у вас со стрессом. Например, кто-то скажет «экзамен», кто-то вспомнит неприятные события вроде пропуска пары или нехватки времени.

Сейчас мы с вами обсудим понятие «триггер». Давайте попробуем разобраться, что это значит. Важно помнить, что триггер — это фактор, запускающий нашу стрессовую реакцию. Возможно, это ситуация, мысль или даже физическое состояние, которое вызывает внутреннее беспокойство.

Давайте поговорим немного подробнее о типичных ситуациях, возникающих в жизни студента, которые приводят к таким негативным последствиям.

#### **Основная часть. Осознавание собственных триггеров (20 мин.)**

Ведущий 1. Теперь перейдем к практике. Мы проведем небольшой мозговой штурм, поделив возможные триггеры на несколько категорий: академические, социальные, личностные, организационные.

Примеры конкретных ситуаций помогут нам лучше понять природу вашего личного стресса. Постарайтесь выделить ключевые факторы, которые оказывают наибольшее влияние на ваше самочувствие. Все идеи записываем на флипчарте или доске.

Я предлагаю каждому участнику составить собственный индивидуальный список триггеров. Для этого вам потребуется сосредоточиться на недавних событиях, которые вызвали напряжение, тревогу или утомляемость. Зафиксируйте на бумаге основные факторы, запустившие такую реакцию. Старайтесь сформулировать точные причины, ведь знание врага в лицо - половина победы над ним.

Упражнение «Мой личный список триггеров». *Участникам выдается лист бумаги и ручка.*

Ведущий 2. Вспомните периоды вашей жизни, когда испытывали напряжение, тревогу, раздражение или усталость. Определите, что конкретно вызвало такие чувства. Составьте личный список из трех-пяти ключевых триггеров.

Наводящие вопросы: «Когда возникает ощущение подавленности, что произошло незадолго до этого», «Какие мысли появляются, когда начинается волнение», «Какие ситуации вызывают дискомфорт»?

### **Практическая часть. Управление стрессом (10 мин.)**

Ведущий 1. «Разобравшись с причинами, приступим к освоению методов управления стрессом. Начнем с простых техник осознанности.

Предлагаю провести простое упражнение на сканирование собственного тела. Обратите внимание на физиологические изменения, происходящие внутри вас при воспоминании конкретного триггера. Этот метод позволит заранее распознавать приближающуюся стрессовую реакцию и своевременно предпринимать меры.

Упражнение «Сканирование тела».

Ведущий 2. Представьте ваш последний сильный стресс. Прислушайтесь к своему телу. Где появились напряжение, тяжесть, скованность? Может быть, голова заболела, грудь сдавило, руки напряглись? Попробуйте описать ощущения вслух. Таким образом, вы начнете развивать чувствительность к собственным сигналам тела.

Упражнение «Стоп-Пауза-Дыхание».

Ведущий 1. Простейшая техника остановки автоматического стресса состоит из трех шагов:

СТОП: остановитесь и заметьте начало признаков стресса.

ПАУЗА: сделайте небольшую паузу, освободив сознание от ненужных мыслей.

ДЫХАНИЕ: глубоко вдохните и медленно выдохните, уделяя внимание процессу дыхания.

Применяйте эту технику регулярно - она позволит избежать нарастающего дискомфорта.

Упражнение «Метод заземления «5-4-3-2-1». *Выбрать добровольца.*

Ведущий 2. Следующее упражнение называется «Метод заземления «5-4-3-2-1». Оно направлено на возвращение сознания в настоящее и быстрое снижение уровня тревожности. Вам предстоит обратить внимание на:

5 вещей, которые вы видите.

4 вещи, которые можете почувствовать руками.

3 звука, которые слышите.

2 запахи, которые замечаете.

1 вещь, которую хотите ощутить на вкус.

Эти простые действия вернут вас в текущий момент и снизят уровень стресса.

### **Заключительная часть: Стратегии реагирования (15 мин.)**

Ведущий 1. Итак, теперь у вас есть понимание своих триггеров и инструментов для управления реакцией на стресс. Но что еще важнее — мы можем создать личную стратегию снижения стресса.

*Участники получают раздаточный материал «Копилка анти-триггеров». Каждый студент выбирает наиболее подходящие лично ему методы борьбы со стрессом и отмечает их на листочках.*

Ведущий 2. Каждый выберет и зафиксирует наиболее подходящую технику, которую может внедрить в свою повседневную жизнь.

*Копилка анти-триггеров (распечатка А4):*

*1.Регулярное глубокое дыхание утром и вечером.*

*2.Применение техники «Стоп-Пауза-Дыхание» при первых симптомах тревоги.*

*3.Использование метода «5-4-3-2-1» во время сильных эмоциональных всплесков.*

*4.Кратковременные прогулки на свежем воздухе.*

*5.Физическая активность (растяжка, разминка).*

*6.Прослушивание расслабляющей музыки.*

*7.Общение с друзьями или близкими людьми.*

*8.Планирование задач и распорядок дня.*

Ведущий 1. А какие способы справляться со своими триггерами стресса есть у вас? Поделитесь своими примерами.

*Участники дополняют списки своими примерами.*

Ведущий 2. Также хотелось бы подчеркнуть необходимость профилактики стресса путем соблюдения базовых потребностей организма: достаточный сон, правильное питание, полноценный отдых.

Обсуждение (5 мин.)

Ведущий 1. Наш мастер-класс подходит к концу. Что вы взяли для себя полезного? Есть ли конкретные планы внедрения новых привычек? Помните, что

стресс – неизбежная часть жизни, но умение вовремя остановить его негативное воздействие значительно улучшит качество вашей жизни.

Будьте внимательны к себе и к окружающим. Спасибо за активную работу! Если захотите продолжить углублять знания, обращайтесь в службу психологической помощи университета.

## Приложение 2

### Арт-терапевтическая мастерская «Мой стресс»

Место проведения: тренинговый зал психологической службы университета.

Продолжительность: 1 час.

Количество участников: 10-15 человек.

Цель: развить эмоциональную осознанность и снизить уровень стресса через творческое самовыражение.

Задачи:

- развить навык визуализации своих эмоциональных состояний;
- помочь участникам выразить свои стрессовые переживания с помощью рисунков и других методик;
- снизить уровень психоэмоционального напряжения;
- сформировать позитивное самовосприятие через обнаруженные ресурсы.

Материалы: разноцветная бумага разных размеров, акварельные краски, гуашь, цветные карандаши, фломастеры, мелки, ножницы, клей, журналы для вырезок, приятная тихая музыка (шум леса, дождя, морского прибоя).

Ожидаемые результаты: участники получают инструменты для дальнейшей переработки эмоций, овладеют навыками идентификации и названия собственных эмоциональных переживаний, снизят текущий уровень стресса и тревожности.

#### Вводная часть (10 минут)

Процедура проведения:

Ведущий 1. Приветствую вас! Сегодня мы будем вашими ведущими на арт-мастерской, посвященной теме стресса. Здесь мы будем говорить открыто обо всем, что связано с чувствами, которыми часто сопровождается учебный процесс, и постараемся раскрыть для себя, как правильно выражать свои эмоции. Цель мастерской – помочь вам осознавать и выражать свои эмоции, связанные со стрессом, через творчество и арт-терапию.

Ведущий 2. А сейчас давайте посмотрим в глубь себя и попробуем заметить, что мы сейчас чувствуем.

Упражнение «Эмоциональный калейдоскоп».

Ведущий 1. Нарисуйте большой круг на листке бумаги и разделите его на части, каждая из которых обозначает определенную эмоцию: радость, печаль, гнев, удивление, страх. Используйте любые цвета и формы, чтобы показать, какая эмоция сильнее всего влияет на вас сейчас. По желанию расскажите группе, что вы изобразили.

Ведущий 2. Сначала мы расскажем немного о нас, а потом вы сможете представить себя и коротко озвучить слово, которое ассоциируется у вас со

стрессом. Сегодня поговорим о том, что такое арт-терапия и чем она может вам помочь в преодолении стресса.

### **Основная часть (25 минут)**

Ведущий 1. Стресс – это нормальная реакция организма на внешние обстоятельства, и иногда полезно взглянуть на него творчески.

Теперь давайте расслабимся при помощи короткой дыхательной практики.

Упражнение «Мой стресс».

Ведущий 1. Создайте образ, символизирующий ваш стресс, используя любые материалы. Проявите фантазию, экспериментируйте с цветами и формами, выражайте себя свободно.

Ведущий 2. Здесь все пространство принадлежит вашему творчеству! Проявите фантазию и экспериментируйте с цветами и формами. Главное правило — свобода самовыражения.

*Ведущий включает успокаивающую музыку, чтобы атмосфера стала особенно творческой и комфортной.*

Групповая дискуссия (10 минут).

Ведущий 1. Закончив рисунок, покажите свою работу остальным и расскажите, какой смысл вложен в изображение. Мне интересно услышать ваши истории и размышления о том, как вы воспринимаете стресс и что вы могли бы сделать, чтобы изменить его восприятие.

Создавая образ стресса, мы можем посмотреть на него иначе и увидеть пути решения.

### **Заключительная часть (10 минут)**

Медитация «Трансформация восприятия» (5 минут).

Ведущий 2. Посмотрите внимательно на созданный вами образ стресса и попробуйте представить, каким он мог бы стать, если бы перестал пугать или угнетать вас. Что вы можете добавить в свой рисунок, или убрать из него? Создайте новую картину, изображающую позитивное изменение вашего восприятия.

Ведущий 1. Поделитесь результатами и впечатлениями с остальными ребятами. Расскажите, что изменилось в вашем отношении к стрессу после такого творческого процесса.

Обсуждение (5 минут)

Ведущий 2. В заключение предлагаю поговорить о полученном опыте и идеях по поводу дальнейших действий. Мы обменяемся мнениями о том, как теперь воспринимать стресс и справляться с ним, используя силу творчества и искусства.

*Участники делятся полученными в ходе работы впечатлениями, задают ведущим вопросы.*

Ведущий 1. Спасибо огромное за участие! Надеюсь, эта встреча помогла вам лучше понять свои чувства и открыла новый взгляд на стресс. Всегда помните, что творчество — мощный инструмент, помогающий преобразовывать негативные эмоции в положительные ресурсы для роста и развития.

До новых встреч!

### **Телесно-ориентированный мастер-класс «Биохакинг стресса».**

Место проведения: комната релаксации психологической службы университета.

Продолжительность: 1 час.

Количество участников: 10-15 человек.

Цель: повысить адаптационные возможности организма для осознанного управления стрессом, сформировать навыки мгновенной саморегуляции.

Задачи:

- обучить студентов практическим техникам телесно-ориентированной работы для снижения уровня стресса;
- повысить стрессоустойчивость студентов;
- улучшить общее психоэмоциональное состояние.

Материалы: коврики для йоги/фитнеса, арома-лампа с нейтральным ароматом – эфирное масло лаванды или апельсина, фоновая музыка (звуки природы).

Ожидаемые результаты: студенты не просто больше узнают о стрессе, но и научатся физиологически перезагружать свой организм в стрессовых ситуациях, что усилит их продуктивность и эмоциональную стабильность.

Процедура проведения:

#### **Вводная часть. Шеринг (15 минут)**

*Ведущие приветствуют участников и представляют тему мастер-класса.*

Ведущий 1. Добрый день, ребята! Тема нашего сегодняшнего занятия – стресс. Он является неотъемлемой частью студенческой жизни, и его влияние на учебу, здоровье и качество жизни, несомненно.

Упражнение «Знакомство».

*Знакомство участников (по желанию, по кругу: имя, факультет, одно слово, которое ассоциируется со стрессом).*

Ведущий 2. Ребята, а в вашей группе есть правила? Может, какие-то негласные? В нашей работе мы тоже будем придерживаться правил

*Объявление правил группы: конфиденциальность, уважение друг к другу, добровольность участия в упражнениях забота о себе и др.*

Ведущий 1. А вы знаете, что такое биохакинг? Это оптимизация своего организма с помощью различных нейро- и телесных практик. Как же его применять в случае стресса?

Ведущий 2. Существуют научно обоснованные и доказательные способы управления стрессовой реакцией. Сегодня мы будем работать с телом, так как именно в теле мы часто «храним» и ощущаем стресс.

Ведущий 1. Участники получают к концу занятия: понимание механизмов стресса, освоение практических техник для снижения напряжения, повышение осознанности своего тела.

#### **Основная часть. Осознание телесных проявлений стресса (15 минут)**

Упражнение «Карта стресса».

Ведущий 2. Предлагаю участникам закрыть глаза (или мягко опустить взгляд) и медленно провести внутренним вниманием по своему телу, начиная от макушки и заканчивая стопами. Где вы чувствуете напряжение? В каких частях тела скапливается стресс? Есть ли там тяжесть, холод, пульсация?

Ведущий 1. Фокус внимания удерживаем на простом наблюдении без оценки и попытки что-то изменить.

*Участники делятся, где именно они ощущали напряжение (например, плечи, шея, челюсть, живот, спина). Отметить, что эти ощущения – это сигнал тела о стрессе.*

Ведущий 2. А вы знаете, откуда «ноги растут» у этих телесных реакций и почему наше тело реагирует именно так на стресс?

*Рассказывает, почему тело реагирует на стресс (вегетативная нервная система, симпатический и парасимпатический отделы, как хронический стресс влияет на тело (хроническое напряжение мышц, головные боли, проблемы с пищеварением, усталость)).*

Упражнение «Биохакинг через дыхание» (15 минут)

Ведущий 1. А сейчас мы посмотрим, как обычное дыхание может помочь в борьбе как с острым, так и хроническим стрессом. Вы готовы?

*Дыхательные практики для активации парасимпатической системы: как дыхание влияет на нашу нервную систему. Акцент на удлинении выдоха.*

Упражнение «Квадратное дыхание» (Box Breathing):

Ведущий 1. Вдох делается на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета. Повторить несколько циклов.

*Ведущий ведет процесс, считая вслух.*

Упражнение «Дыхание животом» (Диафрагмальное дыхание):

Ведущий 2. Положите одну руку на грудь, другую на живот. При вдохе живот поднимается (грудь остается практически неподвижной), при выдохе живот опускается. Практика в течение нескольких минут.

Ведущий 1. Как вы себя чувствуете после дыхательных упражнений, ребята?

Упражнение «Самомассаж и техники релаксации мышц» (5 минут)

Ведущий 1. Не менее важно знать, как снять мышечное напряжение, которое накапливается при стрессе. Давайте посмотрим, как на практике может выглядеть такой самомассаж в ситуации сильного стресса.

*Ведущий демонстрирует некоторые техники и основные нюансы такого массажа, показывает и комментирует каждое движение, делая вместе с участниками:*

*Самомассаж шеи и плеч (поглаживания, разминание трапецевидных мышц, легкое растирание затылка).*

*Самомассаж лица и челюсти (разминание височных областей, круговые движения по надбровным дугам, массаж жевательных мышц.)*

*Самомассаж кистей рук (поглаживание, растирание, надавливание на точки между пальцами.)*

Упражнение «Заземление и осознанное движение» (5 минут).

Ведущий 2. В моменты особенно сильного стресса и тревоги мы как бы «улетаем» из своего тела: наш тревожный разум заставляет нас катастрофизировать будущее или обращаться к неприятному прошлому. Чтобы вернуться в «здесь и сейчас», важно научиться заземляться.

*Рассказывает, что такое заземление и как оно помогает вернуться в «здесь и сейчас», уменьшить тревогу.*

Упражнение «Осознанное касание».

Ведущий 1. Почувствуйте опору под ногами (пол, подошвы обуви). Обратите внимание на ощущения: текстура пола, давление, температура. Потопать ногами, почувствовать связь с землей.

Упражнение «Свободное движение» (с элементами танцевально-двигательной терапии).

*Ведущие ставят музыку и просят всех участников встать.*

Ведущий 2. Под спокойную музыку попробуйте подвигаться так, как вас захочется. Не спешите. Прислушайтесь к своему телу. Не требуйте от себя профессионализма: акцент делаем не на технике, а на спонтанности и отпусчении напряжения через движение.

*Ведущий показывает простые движения, но основной акцент на свободе выбора движений самими участниками.*

**Заключительная часть (15 минут).**

Упражнение «Якорь спокойствия».

Ведущий 1. Предлагаю участникам выбрать комфортное положение, вспомните приятное ощущение или ресурсное состояние, которое вы испытывали во время мастер-класса (или в жизни).

Ведущий 2. А теперь попробуйте связать это ощущение с конкретным телесным жестом (например, сжатие кулака, касание большого и указательного пальцев) или словом. Этот «якорь» поможет вызывать ресурсное состояние в будущем.

*Практика: Участники пробуют создать свой «якорь».*

*Ведущий берет обратную связь у участников.*

Ведущий 1. Как вы, ребята? Что было самым полезным? Что нового узнали? Какую технику хотели бы использовать в повседневной жизни? А какую из освоенных нами сегодня техник вы могли бы использовать ежедневно в течение недели (например, 5 минут дыхания животом утром или самомассаж шеи перед сном)?

Ведущий 2. Спасибо, ребята, за внимание и участие. Надеемся, что вам будет легко и полезно применять полученные знания на практике и заботиться о своем психологическом благополучии.

## **Приложение 4**

### **Релаксационное занятие Mindfulness для студентов.**

Место проведения: комната релаксации психологической службы университета.

Продолжительность: 1 час.

Количество участников: до 10 человек.

Цель: создать условия для глубокого психофизиологического восстановления студентов через мультисенсорное погружение в состояние осознанной релаксации.

Задачи:

- задействовать все каналы восприятия (обоняние, слух, зрение, тактильные ощущения) для усиления эффекта расслабления;
- тренировка осознанного присутствия, фокус на здесь и сейчас;
- развитие навыков сканирования тела и снижения руминаций;
- запуск физиологических механизмов отдыха.

Материалы: экран, проектор, ноутбук, колонки, увлажнитель воздуха, арома-лампа, ароматическое масло, коллекция расслабляющей музыки и видео, удобные кресла или коврики для йоги.

Ожидаемые результаты: участники получают ощущение перезагрузки как после 2-3 часов сна, обучатся навыкам применения техник mindfulness в повседневной жизни.

Процедура проведения:

Ведущий. Здравствуйте, рада видеть вас сегодня! Приглашаю вас окунуться в мир глубокой релаксации и осознанности в нашей уютной сенсорной комнате. Позвольте оставить позади учебники, задания и суету учебного дня и посвятить этот час исключительно себе.

**Начало сеанса (10 минут).**

Ведущий. Прежде чем мы погрузимся в атмосферу покоя и гармонии, позаботьтесь о комфорте: примите удобную позицию — расположитесь удобно на мягкой поверхности или откиньтесь назад в удобном кресле-мешке.

*Ведущий включает оборудование и настраивает освещение, и музыку наполняя комнату приятным шепотом звуков природы.*

Ведущий. Начинаем погружение...

*Включить запись практики Mindfulness.*

Основная часть сеанса (15-40 минут)

Ведущий. Осознавая каждую деталь, обратите внимание на тело. Ваше дыхание свободно и спокойно, мышцы расслаблены. Расслабьтесь глубже, позволяя каждой клеточке тела насладиться тишиной и покоем.

Внимание направляется внутрь, сосредоточьтесь на дыхании. Наблюдая за каждым вдохом и выдохом, отметьте, как воздух наполняет легкие, а потом мягко выходит наружу. Отметьте тепло рук, мягкость кресла, нежный аромат эфирных масел.

Ваше сознание словно парусник плывет по волнам света и звуков, исследуя глубины самого себя. Насладитесь ощущением полного присутствия в данном моменте. Здесь и сейчас вы абсолютно свободны от любых обязательств и забот.

Спокойно наблюдаем свои мысли, давая им приходить и уходить, подобно облакам на небе. Нет нужды оценивать или цепляться за них — лишь отмечаем их появление и отпускаем обратно в свободное плавание. Время течет неспешно, наслаждайтесь моментом.

### **Завершение сеанса (10 минут).**

Ведущий. Теперь, когда вы провели время в приятной атмосфере, пришло время мягко возвращаться в обычный ритм жизни. Чувствуя себя отдохнувшими и восстановленными, возвращаемся обратно в обычную обстановку.

*Ведущий уменьшает громкость музыки и слегка увеличиваю яркость освещения.*

Ведущий. Несколько секунд насладитесь обычными звуками комнаты, прислушиваясь к внешним условиям, не торопясь снова оказаться в активной фазе дня. Оставьте себе минуту-другую, чтобы адаптироваться к смене обстановки, оценить произошедшие перемены в самочувствии и внутреннем состоянии.

### **Обсуждение ощущений (5 минут).**

*Давая время приспособиться к обычным условиям, мы завершаем встречу обсуждением ваших впечатлений.*

Ведущий. Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями и опытом прошедшего сеанса. Было ли приятно находиться в таком пространстве, помогло ли оно отвлечься от текущих проблем и накопившегося напряжения?

Искренне рада, что смогла подарить вам это путешествие к внутреннему покою и восстановлению баланса. Желаю сохранить обретенное спокойствие и гармонию надолго!

Желаю хорошего дня и прекрасного настроения! До встречи на следующих занятиях!

## **Приложение 5**

### **Психологический тренинг «Студент в стрессе»**

Место проведения: тренинговый зал психологической службы университета.

Продолжительность: 2 час.

Количество участников: 10-15 человек.

Цель: сформировать и актуализировать общие знания и представления о природе и признаках стресса, снять эмоциональное напряжение, освоить практические навыки по саморегуляции и осознанности своего состояния.

Задачи:

- выявлять ситуации в студенческой жизни, которые могут привести к стрессу;
- оценить общий уровень стресса в группе;
- научиться определять симптомы стресса;
- обнаружить способы борьбы со стрессом;
- обучить навыкам саморегуляции психоэмоционального состояния.

Материалы: бумага А4, ручки или карандаши, маркеры, QR-код с ссылкой на тест Апелса, 2 флипчарта, доска, стикеры, бланки с письменным заданием «Способы борьбы со стрессом, которые подходят именно вам», листы с распечатками стрессовых ситуаций, мяч (упражнение «Меня зовут, и я люблю»

Ожидаемые результаты: по окончании занятий участники научатся распознавать и дифференцировать чувства, поведение, отношения в стрессовой ситуации, а также применять техники борьбы со стрессом.

Процедура проведения:

Ведущий 1. Добрый день, ребята. С кем-то из вас мы уже знакомы, а чьи-то лица видим впервые. В любом случае, очень приятно видеть вас на завершающем этапе нашего интенсива.

Сегодня мы с вами встретились, для того, чтобы, во-первых, ответить на ваши вопросы о психологической службе университета и о том, какую помощь вы можете получить от специалистов службы.

Ведущий 2. Мы хотим предложить вам некоторые психологические рекомендации по подготовке к сессии и рассказать о техниках совладания со стрессом.

На отдельном листе представить QR-код телеграм-канала.

Ведущий 1. Чтобы записаться на консультацию к психологу, можно позвонить по любому из этих телефонов или зарегистрироваться на сайте.

Вот мы и представились, рассказали о себе. Предлагаю каждому участнику для начала сказать о себе буквально пару слов.

Упражнение «Меня зовут, и я люблю».

*Все сидят в кругу.*

Ведущий 1. Меня зовут... и я люблю...» (любить можно что угодно и кого угодно). Я бросаю мячик следующему участнику, и он подхватывает инициативу. Тот берет мяч и тоже представляется. Так мяч катится к следующему участнику. Игра продолжается до того момента, когда все играющие представились. Начали!

*Играют (5 минут).*

Ведущий 2. Поскольку работать будем вместе полтора часа, необходимо проговорить правила работы. Предлагаем такие:

1. Выключить звук телефона,
2. Если хочешь сказать – подними руку,
3. Не перебивать говорящего
4. Какие еще хотите добавить правила?

Отлично!

Ведущий 2.

Мини-лекция (5 минут). Чаще всего к психологам обращаются по вопросам тревог, страхов, переживаний. Студенты чаще всего приходят в предсессионный период.

Ведущий 1. Понимание стресса: физиологические и психологические реакции), природа стресса (положительный и отрицательный стресс – эустресс и дистресс), понятие стрессоустойчивости. Стресс и адаптация, стратегии поведения при стрессе (реакции «бей, беги, замри»)

Стресс можно определить, как состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на возникающих в

повседневной жизни проблемах или угрозах. Состояние стресса в той или иной степени испытывает каждый человек.

Обычно употребляя понятие «стресс», мы имеем в виду дистресс («чрезвычайный стресс») – состояние которое отрицательно воздействует на организм человека. Эустресс – так называемый «полезный стресс», в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация.

Стрессоустойчивость — это умение справляться со стрессом, владеть и управлять собой при изменяющихся обстоятельствах.

Стресс – это важнейший эволюционный механизм, необходимый для адаптации организма к меняющимся условиям окружающей среды.

По теории есть три стадии стресса по Селье: тревога, сопротивление, истощение.

Если человек систематически подвергается воздействию стрессового фактора, все его органы и системы напряженно работают. В результате организм интенсивно растрчивает силы, проходя через три стадии процесса. Первая стадия вступает в силу в момент воздействия стрессового фактора, и длится несколько минут. За ней наступает вторая продолжительностью от нескольких часов до нескольких суток, на протяжении которых человек ищет решение проблемы или благополучный выход из ситуации.

Если действие фактора продолжается, организм истощает адаптивную способность и перестает минимизировать вредное воздействия стрессора. Именно на стадии дистресса у человека возникают перегрузки, психологические расстройства, признаки соматических заболеваний.

Мозг человека, как и любого млекопитающего, при угрозе жизни реагирует по принципу “бей, беги или замри” – это базисный эволюционный принцип защиты, согласно которому живое существо в момент опасности на инстинктивном неосознанном уровне быстро решает, что ему предпринять – бороться, убежать или впасть в ступор.

Упражнение «Студент в стрессе».

Ведущий 1. Разделитесь на две команды, нарисуйте и презентуйте фигуру типичного студента (5 минут на рисование, 5 минут на презентацию). Добавьте детали: имя, возраст, одежда, увлечения. Вокруг фигуры напишите ситуации, вызывающие стресс (например, «ситуации дома», «ситуации в университете», «ситуации с друзьями», «другие ситуации»).

Ведущий 2. А сейчас мы хотели бы обсудить ситуации, которые могут вызвать стресс у молодежи. Но делать это мы будем не только словами, но и руками: предлагаем вам подключить свое правое полушарие мозга и творческое мышление.

Ведущий 1. Давайте поделимся на 2 команды, а для этого рассчитаемся на 1-ый/2-ой или красный/синий [или вытащим из шляпы конфеты]. Каждая команда изобразит на своей доске или флипчарте фигуру типичного студента, причем так, чтобы его фигура была в полный рост и занимала весь лист (не мельчить).

*Жеребьевка, разделение на команды – 2 минуты.*

Ведущий 1. Вам нужно будет не просто изобразить его, но и наделить его какими-то характеристиками типичного студента, это могут быть какие-то детали: как он одет, как выглядит, что он любит, сколько ему лет, чем он занимается в свободное время. Важно также придумать не только детали его биографии, но и назвать вашего персонажа, дать ему имя (например, Гоша, Маша).

*На рисование отводится 5 минут, далее презентация и обсуждение от каждой команды своего персонажа- 5 минут. Общее время 10 минут.*

Ведущий 2. Представьте, что этот типичный студент вовсе не идеален: у него есть типичные студенческие проблемы, которые вызывают у него стресс. Как вы думаете, что это за проблемы? Какие поводы для стресса у него есть?

Вы можете написать об этих проблемах/стрессорах: каждый напишет вокруг фигуры студента крупными буквами ситуации, которые могут вызвать у персонажа (Гоши) стресс.

Чтобы начать, можно написать на флипчарте (или на бумаге) следующее: ситуации дома, ситуации в университете, ситуации, связанные с друзьями, другие ситуации.

*Дописывают проблемы вокруг фигуры, рассказывая о каких ситуациях идет речь. Время на выполнение 10 минут. Важно, чтобы были названы следующие пункты:*

- *Проблемы с братьями и сестрами;*
- *Беспокойство, связанное с получением образования/обучением;*
- *Беспокойство о том, что вы кому-то не нравитесь;*
- *Проблемы с друзьями;*
- *Плохие отношения с преподавателями;*
- *Недовольство своей внешностью;*
- *Необходимость выйти и сделать что-то перед всей группой;*
- *Проблемы с родителями;*
- *Давление сверстников;*
- *Проблемы с деньгами;*
- *Беспокойство о семейных проблемах;*
- *Слишком много дел.*
- *Не могут работать в команде.*

Продолжение упражнения «Студент в стрессе»

Ведущий 1. Как понять, что вы сейчас испытываете стресс? Существует, по крайней мере, четыре способа, благодаря которым можно определить, что мы действительно испытываем стресс: физические симптомы, чувства и эмоции, изменение поведения, перемены в том, как вы общаетесь с окружающими

*Ведущий записывает каждое из этих слов на доске.*

Ведущий 2. Предлагаем каждой команде прямо на рисунке составить список симптомов, которые характерны именно для вашего персонажа в ситуациях стресса и придумать, как можно изобразить эти симптомы на вашем типичном студенте. Необходимо указать все 4 категории симптомов:

*Можно предложить следующие идеи:*

Физические симптомы (головная боль, боль в желудке, потные ладони, румянец).

Эмоции (гнев, разочарование, страх, нервозность, грусть).

Поведение (говорить что-то плохое, срываться на кого-то).

Отношения (желание побыть в одиночестве, ощущение, что вы никому не нравитесь).

После того как закончат выполнять данное задание, попросить прокомментировать то, что они нарисовали в группе. Время на выполнение 5 минут.

Ведущий 2. А сейчас давайте ненадолго оставим нашего героя: с ним все понятно. Мы бы хотели предложить вам оценить ваше состояние: перейдите по ссылке. Это экспресс-методика для диагностики вашего стресса и переутомления. В ней всего 14 утверждений. Ваши ответы конфиденциальны. Эти данные вы сможете прямо сейчас самостоятельно проанализировать и оценить ваш текущий уровень переутомления и стресса. Результаты увидите сразу же. Тестирование анонимно и конфиденциально.

*Ведущие вешают распечатку QR-кода со ссылкой на тестирование онлайн.*

*Время на выполнение 5 минут, обсуждение результатов для желающих.*

Ведущий 1. М-да, кажется, вам непросто. Но и нашему студенту тоже не позавидуешь! И что же ему делать в такой ситуации?

Предлагаем попробовать назвать способы, при помощи которых, наш персонаж Гоша мог бы попытаться справиться со стрессом, но приобрел бы другие значительно более серьезные проблемы. Например, возможно, наш персонаж потерял самообладание, ударил кого-нибудь, кричал или сквернословил, разбил что-нибудь, имеет привычку всегда держаться обособленно от всех и др.

*Ведущий 2. Раздает красные стикеры студентам и просит написать эти неконструктивные способы совладать со стрессом.*

Ведущий 1. Просим вас озвучить, с какими проблемами мог бы столкнуться Гоша, если бы попытался избавиться от стресса одним из перечисленных способов.

*Ведущий 2 записывает ответы на флипчарте:*

Возможные проблемы Гоши (примеры: Оскорбленные чувства; Проблемы с преподавателями, куратором и т.п.; Наказан родителями за плохое поведение и т.п.)

*Обсуждение неконструктивных стратегий совладания со стрессом и их последствий – 5 минут*

Ведущий 2. Но, к счастью, существует много конструктивных способов борьбы со стрессом. Давайте подумаем, каким образом Гоша может успокоиться, когда он сильно расстроен. Одни меры можно предпринять сразу же, а другие помогают лишь в далекой перспективе. Давайте вместе составим список и запишем на флипчарте: как управлять стрессом? что делать во время стресса?

Убедиться, что названы следующие пункты:

1) Общее управление стрессом: например, физические упражнения, разговоры с другими, побыть в одиночестве, послушать любимую музыку, заняться хобби и т.п.

2) Разовые техники: например, глубокое дыхание, прогулка, досчитать до 10, сказать себе «Я смогу с этим справиться» (аффирмации перед зеркалом), думать о чем-то тихом и спокойном и т.п.

*Поиск правильных способов борьбы со стрессом и демонстрация техник (15-20 минут). Рассказывают и показывают участники.*

Ведущий 1. Давайте вместе придумаем занятия для каждого из способов борьбы со стрессом, а потом попрактикуемся в этом.

Сейчас я прочитаю короткие описания ситуаций, вызванных стрессом, а вы, в свою очередь, должны будете, используя только что придуманные действия, рассказать о том, какие способы борьбы со стрессом можно применить в том или ином случае. (Сначала общие техники борьбы со стрессом, а только после этого — разовые. Вместе нам необходимо обсудить — как возможно их совместить.)

*Распечатать и раздать 1 лист с распечатками стрессовых ситуаций на команду*

*Примеры ситуаций, вызывающие стресс:*

*1. Вы получаете «двойку» за экзамен или не сдаете зачет.*

*2. Ваш отец или мать кричит на вас за то, что вы пропустили занятия.*

*3. Ваш лучший друг игнорирует вас.*

*4. Ваша сестра устраивает бардак в вашей комнате.*

*5. Вы боитесь, что вас не пройдет конкурс в спортивную команду.*

*6. Вам запретили выходить из комнаты за то, что вы спорили с родителями.*

*7. У вас был очень неудачный день.*

*8. Комendant после конфликта с вами запрещает выходить вечером из общежития.*

*9. Вы сильно переживаете из-за того, что ваши родители ссорятся.*

*10. Ваша соседка по общежитию кричит на вас за то, что вы опоздали на репетицию «посвящение в студенты».*

*11. Парень (девушка), который (-ая) вам нравится, встречается с кем-то другим.*

*12. Вас не пригласили на вечеринку.*

*13. Ваши брюки (колготки, носки) порвались.*

*14. Вы проспали 1 пару, будильник не сработал.*

*15. Вы опоздали в день экзамена на автобус в университет.*

Участники рассказывают способы борьбы со стрессом для описанных ниже ситуаций, ведущий читает ситуации все быстрее и быстрее, позволяя участникам самостоятельно производить действия. Благодаря этому, игра станет более живой. Определяем, насколько быстро участникам придет в голову та или иная идея. Если вариант действия не соответствует ситуации, то предложить озвучить что-то более подходящее.

Ведущий 2. Давайте вернемся к нашему герою Гоше и выберем ситуации, которые могут создать ему проблемы или вызвать стресс.

Сейчас я передаю листы с письменным заданием «Способы борьбы со стрессом, которые подходят именно вам». Придумайте стрессовую ситуацию, для Гоши, которая может произойти на следующей неделе и вызвать стресс, а напишите способы (техники), которые можно было бы применить в этом случае».

Ведущий 1. Давайте прочитаем по очереди ситуации, которые вы описали на листе с письменным заданием и поделитесь техниками борьбы со стрессом, которые предлагаете использовать.

*Примеры.*

Ситуация: вы переживаете потому, что ваш лучший друг не разговаривает с вами.

Возможный способ борьбы со стрессом: Займитесь хобби, спортом.

Ситуация: вы злитесь из-за того, что куратор накричал на вас.

Возможный способ борьбы со стрессом: Поговорите о происшедшем с другом.

Ситуация: вы волнуетесь потому, что ваши родители ссорятся.

Возможный способ борьбы со стрессом: Послушайте музыку, а потом позвоните другу и придумайте, чем вы можете заняться вместе.]}»

Ведущий 1. Ребята, вы проделали отличную работу. А теперь давайте каждый из вас скажет пару слов своему рядом сидящему участнику: как вы ему пожелаете справляться со стрессом.

*Обратная связь от участников, что показалось интересным, что было сложно. Какие темы хотели бы обсуждать.*

Ведущий 2. Спасибо Вам! Вы были очень вовлечены, для нас это важно и приятно. Для нас важна обратная связь. Предлагаю вам отсканировать QR-код и выбрать варианты ответа на вопросы по сегодняшнему мероприятию, для того чтобы мы могли эффективно планировать дальнейшие тренинги

До новых встреч!