

**Номинация:** Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия.

**Название программы:** «Психологический десант: факультетский подход»

**Автор:** Протопопова Анна Борисовна

**Место работы:** ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

**Должность:** ведущий психолог

**Контактную информацию:** Протопопова Анна Борисовна,  
[annprotopopova@yandex.ru](mailto:annprotopopova@yandex.ru)

**Структурные компоненты программы:**

## **1. Обоснование практической актуальности.**

Актуальность данной разработки в работе с обучающимися весьма значительна в решении ряда психологических ситуаций, которые проживает студенческая молодежь. Программа содержит техники психологической саморегуляции, которые обеспечивают лояльную адаптацию, стабильность психоэмоционального состояния, помогают интегрироваться в бесконфликтную образовательную среду, а также в образовательный процесс через призму эустресса, развить коммуникативные навыки.

Программа психологических тренингов «Психологический десант: факультетский подход» создана для адаптации первокурсников, реализуемая ведущим психологом и студентами факультета педагогики и психологии. Программа основана на психосоциальном подходе к каждому факультету, что делает тренинги максимально релевантными и полезными для студентов.

Программа сформировалась в результате комплексного подхода к проблеме социальной и психологической адаптации студентов в условиях университета.

На первом этапе было проведено исследование, целью которого стало выявление основные психологические барьеры, с которыми сталкиваются первокурсники разных факультетов. Для этого были организованы опросы и фокус-группы среди старшекурсников и преподавателей. Вопросы касались учебной нагрузки, социальной интеграции, формирования студенческого сообщества, эмоционального состояния в начале обучения.

Для эффективного результата адаптации обучающихся Программа предусматривает разные техники с учётом их поведенческой активности:

1. Студенты факультета искусств и дизайна «Адаптационная арт-терапия».
2. Студенты гуманитарных направлений Практика позитивного мышления.
3. Студентам факультета физической культуры и спорта телесно-ориентированной практики.
4. Игропрактика «Эмоциональный интеллект» помогает студентам факультета информационных технологий и математики научиться работать в команде, выстраивать доверительные отношения и управлять эмоциями. Это особенно важно в современном высокотехнологичном обществе, где успехи в карьере зависят не только от знаний, но и от способности работать с людьми.
5. Тренинг «Экологичное общение» поможет студентам факультета экологии и инжиниринга.
6. Интенсив «Рефлексия» студентам факультета педагогики и психологии.

## **2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).**

Основанием разнообразия технологий Программы «Психологический десант: факультетский подход» определено методикой Л. И. Вассермана, Н. В. Гуменюка «Тип поведенческой активности и ее компьютерная версия для диагностики устойчивости к стрессу».

Согласно данной методике была определена следующая специфическая характеристика участников Программы:

### **1. Обучающиеся факультета физической культуры и спорта характеризуются выраженной поведенческой активностью, которой характерны:**

- преувеличенная потребность в деятельности – сверхвовлеченность в работу, инициативность, неумение отвлечься от работы, расслабиться; нехватка времени для отдыха и развлечений;
- постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех, высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели нередко сразу в нескольких областях жизнедеятельности, нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»;
- неспособность к длительной и устойчивой концентрации внимания;

- нетерпеливость, стремление делать все быстро: ходить, есть, говорить, принимать решения;
- энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами, мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи;
- импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах;
- неумение до конца выслушать собеседника;
- соревновательность, склонность к соперничеству и признанию, амбициозность, агрессивность по отношению к субъектам, противодействующим осуществлению планов;
- стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и жизненными трудностями.

**2. Обучающиеся факультета искусств и дизайна характеризуются выраженной поведенческой активностью, которой характерны:**

- повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность. Нехватка времени для отдыха компенсируется, в известной мере, расчетливостью и умением выбрать «главное направление» деятельности, быстрым принятием решения;
- энергичная, выразительная речь и мимика;
- эмоционально насыщенная жизнь, честолюбие, стремление к успеху и лидерству, неполная удовлетворенность достигнутым, постоянное желание улучшить результаты проделанной работы;
- чувствительность к похвале и критике;
- неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях;
- стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности;
- при обстоятельствах, препятствующих выполнению намеченных планов, легко возникает тревога, снижается уровень контроля личности, но преодолевается волевым усилием.

**3. Обучающиеся гуманитарного факультета и факультета педагогики и психологии характеризуются выраженной поведенческой активностью, которой характерны:**

- активная и целенаправленная деловитость, разносторонность интересов, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом;
- умеренно выраженные моторика и речевая экспрессия.
- явная склонность к доминированию (в определенных ситуациях и обстоятельствах они уверенно берут на себя роль лидера);
- эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

**4. Обучающиеся факультета экологии и инжиниринга характеризуются выраженной поведенческой активностью, которой характерны:**

- рациональность и неторопливость в делах и общении, сочетание интенсивной работы с отдыхом, расслаблением, естественная смена видов деятельности, когда этого требуют обстоятельства;
- долгое, подчас, обдумывание планов, сочетающееся с тщательным и ответственным их выполнением. Внешняя сдержанность в движениях и речи сочетается

с выдержкой и невозмутимостью при неудачах, при общении с неприятным или неудобным собеседником;

- устойчивость к действию фрустрирующих ситуаций и обстоятельств, внутренняя эмоциональная стабильность и сдержанность в проявлении аффектов и чувств к другим людям.

## **5. Обучающиеся факультет информационных технологий и математики характеризуются выраженной поведенческой активностью, которой характерны:**

- отчетливая неторопливость, взвешенность и рациональность в работе и других сферах жизнедеятельности, преданность избранному делу, отсутствие стремления к сменам работы;

- скучность в движениях и проявлениях эмоциональных реакций и чувств, в том числе при общении с близкими и друзьями; обстоятельность и обязательность, надежность и предсказуемость в поведении, подчеркнутое дружелюбие и расположленность к окружающим;

- излишне долгое обдумывание планов деятельности, сочетающееся с весьма неторопливым и сверхтщательным исполнением даже незначительных фрагментов, нередко раздражающее окружающих;

- отсутствие стремления к соревновательности и соперничеству, неумение и нежелание спорить, но в то же время твердость в отстаивании своей точки зрения;

- отсутствие внешних проявлений неуверенности в своих силах и возможностях. Неумение, а подчас и нежелание быстро менять стереотипы деятельности в приспособлении к ситуациям, требующим быстрого принятия ответственного решения или смены работы;

- относительная устойчивость к фрустрирующим и стрессогенным ситуациям и обстоятельствам, однако при длительном действии этих факторов склонны к депрессивным реакциям, «уходам в себя», потере интереса к работе и общению.

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

**Целью программы** является обеспечить психокоррекционную работу для обучающихся, нуждающихся в снятие нервно-психического напряжения, регуляции психосоматических процессов и моделирование положительного психоэмоционального состояния.

### **Задачи:**

- стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности);
  - сформировать мотивацию на самопознание, саморазвитие и самовыражение;
  - установить коммуникативно-рефлексивную коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки;
  - научиться расставлять приоритеты, достигать целей, переосмысливать неудачи и извлекать из них опыт.

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

Включение вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.

Психологическая адаптация является процессом психологической включенности личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных отношений. Немаловажную роль в психологической адаптации личности играет сфера жизни и деятельности, в связи с чем и выделены основные виды психологической адаптации такие как:

- социальная и психологическая адаптация личности;
- социально-психологическая адаптация личности;
- профессионально-деятельностная психологическая адаптация личности;
- экологическая психологическая адаптация личности.

Психологическая служба ФГБОУ ВО «НВГУ» запустило исследование по изучению особенностей психологической адаптации первокурсников к вузовскому обучению в сентябре 2024 года. Для диагностики психологической адаптации студентов к условиям вузовского обучения была использована методика «Шкала тревоги Спилбергера».

Результаты диагностики **ситуативной тревожности** показывают, что высокий ее уровень наблюдается у 63,8% студентов, средний уровень у 36,1% студентов, а низкий уровень ситуативной тревожности не наблюдается, так как процесс адаптации в новые условия вузовского обучения всегда влечет за собой переживания, нервозность, беспокойство и т.д.

Сказанное подтверждается еще и тем, какие результаты демонстрируют студенты в плане **личностной тревожности**. Так в нашей выборке высокий уровень личностной тревожности преобладает - он отмечается у 52,8% студентов. Средний уровень личностной тревожности показали 47,2% студентов. Как и в случае с ситуативной тревожностью, диагностика личностной тревожности продемонстрировала нам отсутствие низкого ее уровня. В свете полученных результатов, хотелось бы обратить внимание на следующее. Личностная тревожность понимается как индивидуальная черта личности человека, показывающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его «Я» (самооценки, отношения к себе). Таким образом, получается, что первокурсники именно так и воспринимают ситуацию вузовского обучения - как несущую в себе определенную угрозу для них.

На основании анализа собранных данных была разработана программа психологического интенсива «Психологический десант: факультетский подход», с учетом психотипа личности выбранной им специальности:

1. Адаптационная арт-терапия для студентов факультета искусств и дизайна.
2. Практика позитивного мышления для студентов гуманитарного факультета.
3. Телесная практика для студентов факультета физической культуры и спорта.
4. Играпрактика «Эмоциональный интеллект» для студентов факультета информационных технологий и математики.
5. Психологический тренинг «Экологичное общение» для студентов факультета экологии и инжиниринга.
6. Психологический интенсив «Рефлексия» для студентов факультета педагогики и psychology.

Программа апробирована в период второго семестра первого курса 2024-2025 года обучения. Общее количество участников тренингов – 594 студентов первого курса. Охват составил 71% от общего числа первокурсников этих факультетов. После проведения каждого тренинга были собраны отзывы участников. Большинство студентов отметили эффективность проведенного интенсива, отметив изменения в отношении: адаптации к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.) составило 86,4%; адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций) показало 91,2%; адаптацию к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств) 72,6%.

Обобщенные результаты комплекса диагностики дают основание подтверждения эффективности программы пси психологического интенсива и подтверждает необходимость

её внедрения для последующих наборов первокурсников для оказания помощи в социально-психологической адаптации в вузе.

### **Методологическое обоснование предлагаемых методик.**

Представители «нового поколения» являются носителями как инновационной, так и постинновационной ментальности. В этом смысле у них больше ресурсов для разрешения различных жизненных проблем. В нашей типологии представители «нового поколения» (2000–2017 годов рождения), в англоязычной литературе - поколения Z, являются современниками настоящей эпохи медиа. На российской выборке школьников показано, что в образе жизни, образе мира, стиле мышления и особенностях взаимодействия доминируют инновационная ментальность, независимость от группы, открытость опыту, индивидуализм (Гаврилова, 2016). Постинновационная ментальность проявляется в независимости социальных отношений, консерватизме в образе жизни и в восприятии стабильным, «вязким» образа мира [1]. В связи, с чем ввели в Программу инновационные методики: игропрактика, арт-терапия, телесная терапии, психологический интенсив, которые позволяют сделать групповую работу интересной для обучающихся, и самое важное, понятной с точки зрения выполнения практики.

**Адаптационная арт-терапия** для студентов факультета искусств и дизайна, является наиболее знакомой с точки зрения самовыражения. Наличие и выбор инструментария в работе данной техники полностью ложится на студентов. Используют инструмент привычный для себя, имеющийся в наличие (к тому же не требуется большого количества инструмента со стороны Психологической службы).

Арт-терапия так же для студентов данного курса, является междисциплинарной областью знания, соединяющей в себе различные дисциплины – психологию, медицину, педагогику, культурологию и другие. Ее основой выступает художественная практика, поскольку в ходе арт-терапевтических занятий клиенты вовлекаются в изобразительную деятельность [2].

Методы арт-терапии работают во многих случаях: эмоциональные проблемы (подавленность, агрессия, повышенная тревожность и т. д.); посттравматическое стрессовое расстройство; депрессия, стресс; межличностные конфликты в отношениях (с родителями, детьми, друзьями, между супругами); заниженная или завышенная самооценка; психологическая травма (суицид, насилие, потеря близкого человека); невротические расстройства (синдром Дауна, аутизм); физическая болезнь (слепота, паралич, болезни ОДА, рак); зависимость (алкоголизм, наркомания). Арт-терапия как инновационная здоровьесберегающая технология может быть использована в социальной работе с различными социальными группами.

На основе обобщения определений арт-терапии, содержащихся в различных отечественных и зарубежных источниках, А. Копыгин предлагает рассматривать арт-терапию как «совокупность психологических методов воздействия, осуществляемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска» [2].

Арт-терапевтические техники дают возможность относительно безболезненного доступа к глубинному психологическому материалу, стимулируют проработку сопротивление изменениям. Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арттерапии, достаточно широк: внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, в том числе экзистенциальные и возрастные кризисы, травмы, потери, ПТСР, невротические и психосоматические расстройства. Во время арт-терапевтического процесса происходит диагностика, проработка и коррекция волнующих событий, что позволяет психологу Психологической службы результативно выявлять среди студентов, нуждающихся в психологической помощи.

Исследование **позитивного мышления** на сегодняшний день является значимым и необходимым, поскольку оптимизм и пессимизм, как основные показатели выраженности

позитивного мышления, являются важными психологическими конструктами, связанными с такими понятиями, как мотивация достижения и настойчивость, стресс и совладающее поведение и т.д. Изучение природы позитивного мышления, его психологической особенности необходимо для продвижения психологических исследований по различным направлениям и проблемам.

**Методология позитивного мышления** (позитивной психологии) включает теории, техники и упражнения, направленные на развитие способности смотреть на мир с оптимизмом, искать возможности и решения, а не зацикливаться на проблемах. Цель - помочь преодолевать трудности, находить выходы из сложных ситуаций, уверенно двигаться к цели. Методология опирается на идеи позитивной психологии, которая изучает положительные стороны психики, в отличие от классической психологии, сосредоточенной на патологиях и проблемах.

Некоторые подходы к методологии позитивного мышления:

- Концепция диспозиционного оптимизма (американские психологи Чарльз Карвер и Майкл Шейер) - оптимизм и пессимизм - это мысли и действия, основанные на положительных или отрицательных ожиданиях от будущего.
- Теория атрибутивного стиля (американский психолог Мартин Селигман) - корни оптимизма и пессимизма уходят в прошлое человека, его интерпретацию ранее произошедших событий.

Практика позитивного мышления нужна для улучшения различных аспектов жизни, включая:

- Укрепление эмоционального благополучия. Более оптимистичный взгляд на жизнь способствует улучшению настроения и общего эмоционального состояния.
- Снижение уровня стресса. Акцентирование внимания на позитивных аспектах жизни и развитие оптимизма помогает справляться с трудностями.
- Укрепление эмоциональной устойчивости. Развитие этой способности помогает справляться с изменениями и адаптироваться к трудным ситуациям.
- Повышение самооценки. Умение ценить свои положительные качества и замечать хорошее в своей жизни способствует улучшению самооценки и самоуважения.
- Повышение продуктивности. Оптимистический настрой и уверенность в успехе могут стимулировать лучшую продуктивность и более эффективную работу.
- Улучшение здоровья. Подразумевается снижение риска развития различных заболеваний, провоцируемых стрессом.
- Улучшение отношений с окружающими. Позитивное отношение и оптимизм могут улучшить качество межличностных отношений, потому что позитивно настроенные люди более притягательны для общения.
- Развитие творческого мышления. Позитивные люди часто проявляют большую креативность и гибкость в решении проблем.

Проработка позитивного мышления важно для студента, поскольку оно повышает мотивацию, уверенность и устойчивость к стрессу, что ведет к лучшим академическим результатам и общему благополучию. Оно развивает навыки решения проблем, помогает видеть новые возможности в трудностях, улучшает качество жизни и укрепляет физическое здоровье.

Опыт работы ведущего психолога Психологической службы ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет» показывает, что используемые методы телесно ориентированных техник, эффективно воздействует на работоспособность обучающегося, его активность, эмоциональную устойчивость, адаптацию. Привычный подход в работе с телом, обучающихся факультета физической культуры и спорта, позволяет быстрее и эффективнее достичь положительного результата.

На практике разработаны и применяются разнообразные методики телесной терапии направленные на повышение стрессоустойчивости [3], они сосредоточены на регуляции психических и эмоциональных процессов.

**Телесно-ориентированная психотерапия** базируется на интегративном подходе к личности и соответствует всем требованиям неделимого подхода. В этом подходе человек

рассматривается как единый функционирующий организм, где изменения в одной сфере (психическое), влекут за собой изменения в другой сфере (физическое) и наоборот. Цель телесно-ориентированной психотерапии заключается в помощи осознания человеком вытесненного материала и полном переживании «здесь и сейчас» целостности психики и тела для лучшего функционирования жизнедеятельности. Важным в использовании телесной терапии является физиологическая стрессоустойчивость, которая напрямую зависит от хорошей физической формы и состояния эндокринной системы, иммунной системы.

Телесно-ориентированная психотерапия расширяет возможности психотерапевтического воздействия в связи с тем, что рассматривает человека в единстве его психосоциального и биологического функционирования, помогая клиенту с помощью двигательных психотехник более точно распознать и вербализовать собственные эмоции, пережить заново свой прошлый эмоциональный опыт, способствуя тем самым расширению сферы самосознания и формированию более эмоционального благоприятного отношения к себе.

Наиболее известными в настоящее время направлениями телесноориентированной психотерапии являются психология тела В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, концепция телесного осознавания М. Фельденкрайза, метод интеграции движений Ф. М. Александера, метод чувственного сознавания Ш. Селвер, структурная интеграция И. Рольф, танатотерапия В.Ю. Басакова.

Вместе с тем психоаналитические методы телесно-ориентированной психотерапии влияют на такой компонент самосознания, как самопонимание, способствуя осознаванию вытесняемых потребностей, конфликтов личности в процессе работы с позой и мышечными «зажимами», при воздействии на физический аспект сопротивления и защитных механизмов [Райх В.,1997, 1999, Лоуэн А., 1996,1997, Боаделла Д., 1987].

В Программе представлена попытка использования терапии: танцевально-двигательная, энерготерапия, биоэнергетическая терапия, основанные на взаимосвязи разума, души и тела, представленного в телесно-ориентированной психотерапии.

На данный момент **танцевально-двигательная терапия** выделена в самостоятельное направление психотерапии. Значительно расширился круг её применения: начиная от разнообразных программ для взрослых (программы борьбы со стрессами, психотерапевтические программы, программы для беременных и проч.) и заканчивая программами для детей и подростков, семей, пожилых людей, а также пациентов, страдающих серьезными заболеваниями.

В своей работе танцевально-двигательные терапевты опираются на ряд принципов:

1. Тело и психика неразделимы и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга.
2. Танец - это коммуникация, которая осуществляется на трёх уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.
3. Триада мысли-чувства-поведение - единое целое, и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других (принцип целостности).
4. Тело воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект.
5. Обращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии [9].

Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного развития, - это занятия для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни. В данном случае танец становится способом узнавания себя и своих особых индивидуальных качеств. Он помогает осознать скрытые истории тела, расширить представление о самом себе и найти новые способы самовыражения и взаимодействия с другими людьми.

В последние годы растет интерес к нетрадиционным методам оздоровления, и **энерготерапия**, несмотря на отсутствие официального признания в российской медицине, привлекает все больше внимания. Энерготерапия – нацелена на работу с энергией человека

для лечения и восстановления психоэмоционального и физического состояния. Энергетическое поле каждого человека, согласно представлениям, может быть нарушено различными внешними и внутренними факторами (стресс, болезни, травмы), и задача энрготерапевта - восстановить баланс этого поля.

Существует несколько техник энерготерапии, среди которых наиболее популярными являются:

1. Рейки - японская система, которая использует поток энергии для восстановления здоровья.
2. Биорезонансная терапия - основана на воздействии на частотные колебания организма с целью коррекции его состояния.
3. Массаж с энергетическим компонентом - это сочетание физических техник массажа с энергетическим воздействием.

Принцип заключается в том, что энергия, передаваемая через руки или другие устройства, помогает организму восстанавливать свои естественные механизмы саморегуляции. Энерготерапия использует различные техники для снятия блоков и напряжения, гармонизации энергии и улучшения общего самочувствия.

**Биоэнергетическая терапия** может помочь в решении различных проблем, включая тревожность, депрессию, стресс, управление гневом и травмы. Она также может быть использована для улучшения общего физического здоровья. Авторы исследования утверждают, что эти результаты подтверждают эффективность телесно-ориентированных психотерапевтических методов [4].

Приведем некоторые конкретные методы, которые ваш терапевт может использовать во время биоэнергетической терапии:

**Заземление:** клиенты выполняют физические упражнения, чтобы почувствовать себя в моменте и ощутить связь с реальностью. Это также может помочь высвободить избыточную энергию и снять напряжение.

**Сенсорная осведомленность:** клиенты начинают лучше осознавать ощущения в своем теле, включая чувства, звуки, запахи и вкусы. Это может помочь им снять напряжение и обрести более устойчивое состояние.

**Движение:** эта техника предполагает снятие напряжения с помощью движения. Например, терапевт может предложить вам походить, побегать или потанцевать, чтобы выразить гнев или разочарование. Или вы можете пинать или бить подушку, чтобы высвободить энергию или сдерживаемые эмоции.

**Содержательно:** клиенты воздерживаются от движений, чтобы почувствовать, что происходит внутри их тела. Например, клиента могут попросить не стучать ногой или не скрещивать руки.

**Поддерживающий контакт:** терапевт поддерживает контакт с клиентом, чтобы помочь ему сосредоточиться и почувствовать себя в настоящем моменте. Например, терапевт может держать руку близко к телу клиента или касаться его, когда клиент совершает выразительное движение.

**Игропрактика,** предусмотренная для обучающихся факультета информационных технологий и математики – это особый вид деятельности, который связан как с релаксацией, психологической разрядкой. Как отмечает А. Валлон, игра для взрослых способствует работе с уже имеющимися функциями, «временно высвободившихся из-под контроля сознания» [5]. Данный тип поведенческой активности – совмещение работы с отдыхом, внешняядержанность в движениях и речи сочетается с выдержанной и невозмутимостью при неудачах, устойчивость к действию фрустрирующих ситуаций и обстоятельств. А это значит, что данный тип личности интроверт, ориентированный на внутренний мир и собственные мысли и ощущения. Существуют разные подтипы интровертов, например: социальные, рефлексирующие, тревожные и сдержанные.

Эмоциональные центры правого полушария головного мозга учатся реагировать медленнее, чем усваивает информацию и реагирует на данные левое полушарие. Развивать

эмоциональный интеллект лучше всего за счёт регулярных тренировок в проговаривании, анализе и выражении чувств, которые можно осуществлять следующими техниками: способами индивидуального и группового тренинга, дискуссий и лекций, психологических игр и индивидуального кураторства - коучинга.

Станишевская, отмечает эффективность использования игровой формы развития эмоционального интеллекта, как одной из наиболее комфортных форм и способа улучшения коммуникативной составляющей среди участников процесса [6].

Таким образом, развитие эмоционального интеллекта рассматривают в психологических трансформационных играх, семейных играх, с использованием игровых платформ.

Станишевская, отмечает эффективность использования игровой формы развития эмоционального интеллекта, как одной из наиболее комфортных форм и способа улучшения коммуникативной составляющей среди участников процесса [6]. В соответствии, с чем стоит рассмотреть возможность применения игровых методик развития эмоционального интеллекта для взрослых.

Игра позволяет проявлять инициативное поведение, умение устанавливать контакт, как деловой, так и эмоциональный между игроками, внутри игры [7]. Благодаря снятию психологических барьеров, игроки легко поддаются «внушению».

Также игры рассматривались в качестве исцеления различных недугов, что рассматривал З. Фрейд [8]. Игра признается важным фактором в развитии личности, игротерапия – это метод лечебного воздействия, позволяет решить эмоциональные нарушения, страхи, неврозы. Игровая терапия позволяет использовать определенное терапевтическое воздействие на детей, взрослых в формате игры.

#### **4. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).**

№ п/п	Наименование мероприятия	Факультет	Сроки (период) проведения	Кол-во акад. часов	Количество участников
1	2	3	4	5	6
1	Адаптационная арт-терапия	ФИиД	23 –27.09.2024	2 ч.	42
2	Практика позитивного мышления	ГФ	30.09 – 04.10.2024	4 ч.	101
3	Телесная практика	ФФКИС	07.10 – 11.10.2024	2 ч.	55
4	Игропрактика «Эмоциональный интеллект»	ФИТИМ	14.10 – 18.10.2024	6 ч.	119
5	Экологичное общение	ФЭИ	21 – 25.10.2024	8 ч.	145
6	Психологический интенсив «Рефлексия»	ФПИП	28 – 31.10.2024	4 ч.	66

#### **5. Ожидаемые результаты реализации программы.**

По завершению Программы слушатели:

3.1 Стабилизируют эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности) по средствам арт-техник воспроизводимых с обучающими на факультете искусств и дизайна.

3.2 Эффективная работа над снятием мышечных спазм возникающих на фоне внутреннего конфликта через телесно-ориентированную практику, разработанную для обучающихся занимающихся профессиональным спортом факультета физической культуры и спорта, которым требуется навык работы с телом на расслабление.

3.3 Расставить приоритеты, достичь целей, переосмысливать неудачи и извлекать из них опыт, выработать объективную оценку ситуации, поменять подход к решению проблем через призму практики позитивного мышления, предусмотренные для обучающихся гуманитарного факультета.

3.4 Развить способность социализироваться с помощью коммуникационных и игровых процессов, побудить к действию. Получить знания по эмоциональному интеллекту, провести небольшую самодиагностику; проанализировать свое поведение, отношения и реакции; выбрать более эффективные модели поведения, в том числе, в конфликтных ситуациях, с более осознанным подходом. Данная практика разработана для обучающихся факультета информационных технологий.

3.5 Уравновесят свою самооценку. Используя навык: экологичного и эффективного общения, достигать в переговорах тех результатов, которые вам нужны – экологично, управления командами людей экологично; выстраивания вокруг себя доброжелательный, порядочный, нравственный круг общения через форму тренинга «Экологичное общение» для обучающихся факультета экологии и инжиниринга.

3.6 Самостоятельно: проводить самоанализ, сформировать желаемые личностные характеристики, понимать связи между поступками и результатами, избавиться от деструктивных установок через интенсив «Рефлексия» предусмотренного для обучающихся факультета педагоги и психологии.

## 6. Критерии оценки планируемых результатов.

№	Мероприятие	Планируемые результаты	Критерии оценки
1	Адаптационная арт-терапия	Стабилизация эмоционального состояния	Использование диагностической методики «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссманом и Д. Риксом
2	Телесная практика	Обретение навыка работы с телом на расслабление	<b>Тест на гибкость:</b> оценка диапазона движений в суставах. <b>Тесты на мышечное напряжение:</b> оценка уровня мышечных зажимов. <b>Физиологические измерения:</b> измерение пульса, артериального давления. <b>Опросники:</b> использование стандартизованных опросников для оценки уровня тревожности и способности к релаксации. <b>Дневники самонаблюдения:</b> ведение записей о своем самочувствии, уровнях стресса и применяемых техниках релаксации.
3	Практика позитивного мышления	Выработка объективной оценки ситуации	<b>Тест оценке объективности самого человека:</b> - тест Айзенка - опросник Кеттела - тест на самооценку депрессии (Шкала Бэка).
4	Игропрактика «Эмоциональный интеллект»	Уметь самодиагностировать своё состояние	<b>Тест Гоулмана</b> - выявляет такие аспекты, как самосознание, самоконтроль, эмпатия и межличностные отношения. <b>Тест Холла</b> - опросник, который оценивает такие компоненты, как эмоциональная осведомленность, управление эмоциями, влияние на эмоции других, эмпатия и

			<p>самомотивация.</p> <p><b>Тест Шутте (SREIT)</b>- измеряет способность отслеживать и использовать информацию о чувствах.</p> <p><b>Тест ЭмИн</b> - разработанная для оценки способности понимать и управлять своими и чужими эмоциями.</p>
<b>5</b>	Экологичное общение	Владеть инструментами экологичного эффективного общения	<p><b>Тест В.Н. Панкратова «Ваш стиль общения»</b>, который анализирует адекватность самоподачи в обществе, трудности в общении и определяет стиль взаимодействия личности в социуме.</p> <p><b>Тест В.Ф. Ряховского «Оценка уровня общительности»</b></p>
<b>6</b>	Психологический интенсив «Рефлексия»	Избавиться от деструктивных установок	<p><b>Методика Элиса</b> – тест на иррациональные установки.</p> <p><b>Тест Кэрол Дуэйк</b> «Сила внутренних убеждений».</p>

## 7. Тематический план программы (в форме таблицы).

№ п/ п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Актуальность и новизна мероприятия	Целевая аудитория, количество участников	Место мероприятия в системе молодежной политики и воспитательной работы вуза
1	2	3	4	5	6
1	Адаптационная арт-терапия	Программа представлена комплексом арт-терапевтических упражнений: – цветовая терапия; – заполнение шаблона тела; – билатеральная терапия; – общее пространство; – разговор; – общий рисунок.	Практики арт-терапии позволяют: 1. Стабилизировать эмоциональное состояние (снятие напряжения, тревожности, агрессивности); 2. Сформировать мотивацию на самопознание, саморазвитие и самовыражение; 3. Развить творческое и креативное мышление.	Обучающиеся первого курса факультета искусств и дизайна (42 чел.).	Мероприятие позволит первокурсникам факультета искусств и дизайна наиболее оптимально интегрироваться: в безконфликтную образовательную среду; в образовательный процесс через призму эвгостресса; в творческие мероприятия используя креативное мышление; в групповые работы (форумов, фестивалей, интенсивов, семинаров) коммуникационн

№ п/ п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Актуальность и новизна мероприятия	Целевая аудитория, количество участников	Место мероприятия в системе молодежной политики и воспитательной работы вуза
1	2	3	4	5	6
					ые навыки.
2	Практика позитивного мышления	Мероприятие предусматривает проведение практик: 1. Практика благодарности. 2. Практики осознанности. 3. Аффирмации. 4. Позитивный настрой. 5. Визуализация 6. Самоанализ. 7. Окружение.	Практики позитивного мышления позволяют: 1. Расставлять приоритеты, достигать целей, переосмысливать неудачи и извлекать из них опыт. 2. Снизить тревожность; 3. Вырабатывать объективную оценку ситуации; 4. Менять подход к решению проблем.	Обучающиеся первого курса гуманитарного факультета.	Мероприятие позволит первокурсникам гуманитарного факультета наиболее оптимально интегрироваться: в образовательный процесс через призму эустресса; в безконфликтную образовательную среду; в мотивацию карьеры и профессиональной деятельности, а также в проектирование самого себя.
3	Телесная практика	Мероприятие предусматривает проведение нескольких блоков телесно-ориентированной практики: 1. Терапия концентрации. 2. Танцевально-двигательная терапия. 3. Энерготерапия. 4. Биоэнергетическая терапия.	Мышечное напряжение людей занимающихся профессиональным спортом требует навыка работы с телом на расслабление. Эффективной работой над снятием мышечных спазм возникающих на фоне внутреннего конфликта будет телесно-ориентированная практика.	Обучающиеся первого курса факультета физической культуры и спорта.	Мероприятие позволит первокурсникам факультета физической культуры и спорта наиболее оптимально интегрироваться: в межгрупповые работы (форумов, фестивалей, интенсивов, семинаров) коммуникационные навыки; в бесконфликтную образовательную среду; в образовательный процесс через призму эустресса; в рациональный (системный)

№ п/ п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Актуальность и новизна мероприятия	Целевая аудитория, количество участников	Место мероприятия в системе молодежной политики и воспитательной работы вуза
1	2	3	4	5	6
					подход в решении образовательных задач и получении профессиональных компетенций.
4	Игропрактика «Эмоциональный интеллект»	<p>Настольная игра с 43-мя карточками, в процессе которой участники будут анализировать свое поведение, свое отношение к эмоциям и их проживанием для себя, взаимодействую с другими людьми, в том числе в конфликтных ситуациях, что позволит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– получить знания по эмоциональному интеллекту;</li> <li>– провести небольшую самодиагностику;</li> <li>– проанализировать свое поведение, отношения и реакции;</li> <li>– выбрать более эффективные модели поведения, в том числе, в конфликтных ситуациях, с более осознанным подходом;</li> <li>– получить практические методы работы с эмоциональным интеллектом для себя, в том числе после игры, также с выполнением полученного домашнего задания.</li> </ul>	<p>Актуальность игровой формы выражается в наборе ролевых характеристик для участников, а также использовать движущие силы коммуникационных и игровых процессов.</p> <p>Основные функции игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры способствуют социализации и личностному развитию участников.</li> <li>2. Игры дают участникам возможность проверить, развить и интегрировать свои навыки и способности на практике.</li> <li>3. Игры побуждают к действию.</li> <li>4. Игры доставляют удовольствие.</li> </ol>	<p>Обучающиеся первого курса факультета информационных технологий и математики</p> <p>Мероприятие позволит первокурсникам факультета информационных технологий и математики наиболее оптимально интегрироваться: в образовательную деятельность используя навыки эмоционального интеллекта; в личностный рост с учетом имеющихся конструкций (вариантов) решения вопросов; в межгрупповые работы (форумов, фестивалей, интенсивов, семинаров) коммуникационные навыки.</p>	

№ п/ п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Актуальность и новизна мероприятия	Целевая аудитория, количество участников	Место мероприятия в системе молодежной политики и воспитательной работы вуза
1	2	3	4	5	6
5	Экологичное общение	Мероприятие предусматривает проведение: Блок 1. «Барьеры общения»: Теория. Коммуникация. Общение (вербальное, невербальное). Барьеры общения, их влияние на процесс передачи информации. Техники активного слушания. Блок 2 «Конфликты и контакты»: Теория. Конфликт. Конфликтогены. Позиция и интерес в конфликте. Сотрудничество. Компромисс. Избегание. Соперничество. Приспособление. Блок 3 «Что такое агрессия, типы поведения»: Теория. Агрессия. Причины и признаки агрессивного поведения. Пассивное поведение. Манипулятивное поведение. Ассертивное поведение.	Данный тренинг позволит: – уравновесить свою самооценку; – научиться экологично и эффективно общаться; – уметь правильно вести себя в определенных обстоятельствах, подстраиваться под них, достигая в переговорах тех результатов, которые вам нужны – экологично (чтобы и вы, и ваш собеседник были довольны результатами этого общения); – научиться контролировать свои эмоции; – научиться управлять командами людей экологично; – выстраивать вокруг себя доброжелательный, порядочный, нравственный круг общения; – научиться говорить понятно и понимать других.	Обучающиеся первого курса факультета экологии и инжиниринга.	Мероприятие позволит первокурсникам факультета экологии и инжиниринга наиболее оптимально интегрироваться: в бесконфликтную образовательную среду; в образовательный процесс, проявляя инициативу в сотрудничестве с ППС и обучающимися; в межличностные отношения со студенческим активом в создании и реализации мероприятий.
6	Психологический интенсив «Рефлексия»	Программа содержит несколько форм рефлексии: – саморефлексия; – коммуникативная рефлексия; – саногенная рефлексия	Интенсив «Рефлексия» позволит самостоятельно: проводить самоанализ, сформировать желаемые	Обучающиеся первого курса факультета педагогики и психологии.	Мероприятие позволит первокурсникам факультета педагогики и психологии наиболее оптимально

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание мероприятия	Актуальность и новизна мероприятия	Целевая аудитория, количество участников	Место мероприятия в системе молодежной политики и воспитательной работы вуза
1	2	3	4	5	6
		(распознавание эмоций); – интеллектуальная рефлексия.	личностные характеристики, понимать связи между поступками и результатами, избавиться от деструктивных установок, выявление скрытых способностей, талантов и ресурсов.		интегрироваться: в студенческий актив, используя эффективные ресурсные инструменты в создании и реализации мероприятий; в бесконфликтную образовательную среду; в образовательный процесс проявляя инициативу в сотрудничестве с ППС и обучающимися.

## 9. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

Требование к специалистам: психолог Психологической службы высшего учебного заведения. Волонтеры-психологи студенты 2-3 курса факультета психологии.

Для реализации Программы требуется следующее техническое оснащение:

№ п/п	Наименование мероприятия	Площадь	Инструменты	Оснащение мебелью	Количество участников
1	2	3		5	6
1	Адаптационная арт-терапия	аудитория 50 кв.	- акварель, гуашь, карандаши, пластилин - худ.кисточки - непроливайки - бумага А4, А5	- письменный стол 20 шт. - стулья 40 шт. - раковина - kleenka для столов	42
2	Практика позитивного мышления	аудитория 50 кв.	Карточная игра «99 сильных вопросов для глубокого разговора»	- стулья численностью 30 шт.	101
3	Телесная практика	Спортивный зал 100 кв или более	-	- гимнастический зал с мягким покрытием полов - музыкальная колонка - фитнес-коврики для участников	55
4	Игропрактик	аудитория	Настольная игра	- письменный стол	119

№ п/п	Наименование мероприятия	Площадь	Инструменты	Оснащение мебелью	Количество участников
1	2	3		5	6
	а «Эмоциональный интеллект»	50 кв.	«Эмоциональный интеллект», либо «Имаджинариум»	20 шт. - стулья 40 шт.	
5	Экологичное общение	аудитория 50 кв.	Программа тренинга	- стулья численностью 30 шт.	145
6	Психологический интенсив «Рефлексия»	аудитория 50 кв.	Программа тренинга	- стулья численностью 30 шт.	66

## 10. Соблюдение правил заимствования.

11. Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация). Приложение 1.

## 12. Список литературы.

1. Пищик В.И. Психологические характеристики «нового поколения»: гомогенность vs гетерогенность. // Психологическая газета// [https://dzen.ru/a/Z5\\_PbPVWjEdCX0OF](https://dzen.ru/a/Z5_PbPVWjEdCX0OF) (дата обращения: 02.07.2025)
2. Копытин А. И. Арт-терапия. Определение. Электронная версия// <http://webcommunity.ru/941.htm>
3. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. - М.: Психотерапия, 2011. - 128 с.: ил.
4. Кумеда-Лутц М., Кашке М., Ревенсторф Д., Шеррманн Т., Вайсс Х., Содер У. Оценка эффективности телесной психотерапии в амбулаторных условиях -EWAK [Оценка эффективности телесной психотерапии в амбулаторных условиях (EEBP)]. *Психотерапия, психосоматика, медицинская психология.* 2006;56(12):480–487. doi:10.1055/s-2006-951848 (дата обращения: 02.07.2025)
5. Валлон А. Психическое развитие ребенка. – М.: Просвещение, 1967. – 196 с.8.
6. Станишевская Ж. Развитие эмоционального интеллекта с использованием элементов сказкотерапии в эмоционально-стрессовом подходе:краткое теоретическое обоснование и некоторые практические методики // *Studia Humanitatis.* 2018. №3. С. 15-26.
7. Михайлов Ю. Г. Специфика «Игры» в контексте обучения взрослых// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №4-2. С. 169-172.
8. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2004. С. 346.
9. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журнал Практической психологии и психоанализа 2001, №1-2 // [https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi?ID=2747&sphrase\\_id=104209](https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatel'naya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi?ID=2747&sphrase_id=104209) (дата обращения: 02.07.2025)
10. Реан А.А. Стress и стрессоустойчивость личности. / А.А. Реан // Кризисные состояния личности. Хрестоматия. - М, 2000. - 357 с. - С. 60-110.
11. Мандель Б.Р. Психология стресса: учеб. пособие / Б.Р. Мандель.: Флинта; Москва; 2014. - 163 с.
12. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: Практикум / М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012 - 212 с.

13. Михайлов Ю. Г. Специфика «Игры» в контексте обучения взрослых// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №4-2. С. 169-172.
14. Первак В.Е. Играпрактика — современный инструмент для специалистов помогающих профессий // Самопознание.ру [сайт]. URL: <https://samopoznanie.ru/articles/igropraktika/> (дата обращения: 03.11.2022).
15. Гаврилова А.В. Социально-психологические особенности ментальности «нового поколения» // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2016. Т. 26. № 2. С. 58–63.

**13. Приложение (при наличии).**