

Номинация:

Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия

Название программы:

**«Система психологической профилактики и развития студентов в  
формате клубной работы»**

**Тороков Александр Эдуардович**

«Санкт-Петербургский государственный  
электротехнический университет  
«ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова (Ленина)»

Руководитель Центра психологической поддержки  
обучающихся и работников

[aetorokov@etu.ru](mailto:aetorokov@etu.ru)

89893532640

## 1. Обоснование практической актуальности

Психологическое благополучие студентов является одной из ключевых предпосылок успешного освоения образовательных программ в вузе. В современных условиях обучающиеся сталкиваются с целым рядом факторов, осложняющих процесс их адаптации: возросшая учебная нагрузка, необходимость совмещения учёбы и работы, неопределённость профессионального будущего, интенсивные социальные изменения. Всё это повышает уровень психологического напряжения и способствует росту числа обращений за поддержкой к специалистам психологической службы.

Исследования в области психологии стресса и совладающего поведения убедительно показывают, что именно хронический стресс и недостаточная развитость копинг-стратегий являются детерминантами эмоционального неблагополучия и профессиональной дезадаптации [32, с. 6–12]. Российские и зарубежные авторы отмечают, что наиболее распространёнными трудностями студенческого возраста становятся повышенная тревожность, синдром эмоционального выгорания, коммуникативные барьеры и кризисы профессиональной идентичности [20, с. 214–219; 24, с. 78–85; 3, с. 132–140]. Эти факторы не только затрудняют образовательный процесс, но и оказывают негативное влияние на психосоматическое здоровье.

В современных подходах к психопрофилактике подчёркивается необходимость комплексного воздействия, включающего развитие навыков саморегуляции, формирование осознанности, повышение уровня эмоционального интеллекта и раскрытие креативного потенциала личности [8, с. 36–44; 5, с. 175–181]. Подобные интегративные модели зарекомендовали себя как эффективные инструменты повышения психологической устойчивости в условиях образовательной среды.

Предлагаемая программа «Система психологической профилактики и развития студентов в формате клубной работы» представляет собой интеграцию трёх направлений: телесно-ориентированных практик («Активация»), практик осознанности и психологической устойчивости («Осознанный взгляд»), а также арт-терапевтических методов («Палитра души»). Такой формат позволяет работать одновременно на трёх уровнях — телесном, когнитивно-эмоциональном и креативном — и тем самым формировать целостную систему психологической поддержки студентов.

Таким образом, программа отвечает актуальным запросам студенческой аудитории, опирается на современные научные разработки в области психологии здоровья и психопрофилактики, а также соответствует стратегическим задачам образовательной организации по созданию условий для гармоничного развития личности и повышения качества профессиональной подготовки.

## **2. Описание участников программы**

**Контингент программы** — студенты Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ» им. В.И. Ульянова. Дополнительно к участию могут привлекаться преподаватели и сотрудники университета, заинтересованные в личностном развитии и укреплении психологического здоровья.

### **Специфика участников:**

- Возрастная группа — преимущественно 17–25 лет (бакалавриат и магистратура).
- Социально-психологические особенности: высокие требования к академической и профессиональной успешности, частое совмещение учёбы с работой, необходимость адаптации к новым социальным ролям.
- Наиболее частые психологические трудности:
  - повышенная тревожность, стресс, эмоциональное выгорание;
  - трудности в межличностном общении и командной работе;
  - неуверенность в профессиональном выборе, синдром самозванца;
  - недостаточно развитые навыки саморегуляции и стрессоустойчивости.

**Особенности мотивации студентов:** участие в программе носит добровольный характер и основано на внутренней потребности студентов в улучшении качества жизни, поиске способов совладания со стрессом, а также в развитии личностных и профессиональных компетенций.

### **Возможности для участников:**

- получение психологической поддержки в комфортной, неформальной и творческой среде;
- освоение практических методов саморегуляции (телесные техники, дыхательные практики, mindfulness, арт-терапия);
- развитие навыков осознанного общения, управления эмоциями и стрессом;
- формирование позитивной профессиональной идентичности;
- раскрытие креативного потенциала.

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

**Целью программы** является создание комплексной системы психологической профилактики и развития личности студентов, направленной на повышение их психоэмоциональной устойчивости, формирование навыков саморегуляции, осознанности и креативного мышления, а также на поддержку успешной адаптации в учебной и профессиональной среде.

### **Задачи программы**

### **1. Психофизическая саморегуляция и стрессоустойчивость**

- освоение телесно-ориентированных техник для снижения тревожности и внутреннего напряжения;
- развитие навыков управления эмоциональными состояниями;
- укрепление физического и психологического ресурса студентов.

### **2. Развитие осознанности и коммуникативных навыков**

- формирование навыков рефлексии, эмоциональной грамотности и осознанного общения;
- освоение методов работы с тревогой, самокритикой и конфликтами;
- развитие активной позиции в решении проблем личностного становления и профессионального развития.

### **3. Креативность и личностный рост**

- использование арт-терапевтических методов для раскрытия эмоционального и творческого потенциала;
- формирование позитивного образа «Я» и профессиональной идентичности;
- профилактика эмоционального выгорания и поддержка психологической устойчивости через творческое самовыражение.

### **4. Интеграция ресурсов студенческого сообщества**

- создание безопасного и поддерживающего пространства для самопознания и личностного роста;
- формирование сообщества студентов, мотивированных на развитие и взаимную поддержку;
- привлечение студентов к участию в других формах деятельности психологической службы.

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

Реализация программы «Система психологической профилактики и развития студентов в формате клубной работы» опирается на комплекс научных, методологических и методических оснований, что обеспечивает её интегративный характер и соответствие современным направлениям психологии здоровья и образования.

Программа учитывает фундаментальные исследования в области психологии стресса и совладания. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, именно стратегии когнитивной оценки и выбор способов совладания определяют уровень психологической устойчивости личности [32, с. 22 – 24]. В отечественной традиции значимый вклад внесли работы В.А. Бодрова, рассматривающие стресс как системный феномен, затрагивающий когнитивные, эмоциональные и телесные уровни [3, с. 132–140].

Современная позитивная психология акцентирует внимание на развитии психологического благополучия как ключевой составляющей личностного и профессионального роста [24, с. 78–85]. В исследованиях Д. Гоулмана эмоциональный интеллект рассматривается как важный фактор успешной адаптации и социальной компетентности [5, с. 175–181]. Кроме того, работы

Н.В. Гришиной демонстрируют, что личностное развитие в образовательной среде связано с умением студентов конструктивно преодолевать кризисы идентичности и находить ресурсы для самореализации [20, с. 214–219].

Методологическую основу программы составляют несколько подходов:

1. **Телесно-ориентированная терапия.** В исследованиях подчёркивается связь между телесными и эмоциональными процессами; работа с телесными блоками позволяет снизить уровень внутреннего напряжения и повысить ресурсность личности [1, с. 14–20].
2. **Когнитивно-поведенческая терапия** обеспечивает возможность формирования адаптивных стратегий совладания и работы с дисфункциональными убеждениями, что особенно важно для студентов, склонных к самокритике и переживанию тревожности [2, с. 201–213].
3. **Гуманистическая психология** акцентирует внимание на уникальности личности и её стремлении к самоактуализации, что соответствует задачам университета как пространства развития студентов.
4. **Арт-терапевтический подход.** Использование художественных и символических форм деятельности рассматривается как эффективный способ работы с бессознательными переживаниями и профилактики эмоционального выгорания.
5. **Практики осознанности (mindfulness).** Эффективность доказана в снижении уровня тревожности, депрессивных симптомов и повышении качества жизни [7, с. 92–108].

Методический инструментарий программы представляет собой интеграцию различных форм и техник:

- **групповые тренинги** (развитие коммуникативных навыков, управление конфликтами, формирование профессиональной идентичности);
- **телесно-ориентированные практики** (дыхательные упражнения, ритмопластика, танцевальная терапия, аутотренинг);
- **арт-терапевтические методы** (рисование, коллаж, музыкотерапия, музейно-выставочные практики);
- **практики осознанности** (mindfulness-медитации, техники релаксации, упражнения на концентрацию внимания);
- **психопросвещение** (мини-лекции, методические материалы, рабочая тетрадь по арт-терапии тревоги, выгорания и депрессии).

Научная база программы формируется на основе психологических теорий стресса, личности и эмоционального интеллекта; методологическая — на принципах интеграции телесного, когнитивного и креативного подходов; методическая — на разнообразии практических техник, апробированных в образовательной среде. Это обеспечивает целостность и эффективность программы, а также её соответствие современным задачам университетской психопрофилактики.

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

Программа рассчитана на **один учебный год** (сентябрь – май). В течение этого периода проводится цикл мероприятий, включающий телесно-ориентированные практики, тренинги по осознанности и арт-терапевтические занятия. 72 академических часа.

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

Реализация программы позволит достичь следующих результатов.

### ***На уровне личности студента:***

- снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и проявлений стресса;
- формирование устойчивых навыков психофизической и эмоциональной саморегуляции;
- повышение уровня осознанности, самопонимания и рефлексии;
- развитие коммуникативных навыков, умения конструктивно взаимодействовать и разрешать конфликты;
- укрепление эмоционального интеллекта и способности к управлению собственными эмоциями;
- формирование позитивной профессиональной идентичности и образа «Я-профессионала»;
- развитие креативности как ресурса личностного и профессионального роста.

### ***На уровне студенческого сообщества:***

- создание пространства психологической поддержки, основанного на доверии, открытости и добровольности;
- укрепление культуры заботы о психологическом здоровье в университете;
- вовлечение студентов в деятельность Центра психологической поддержки;
- повышение общей психологической устойчивости студенческой среды.

### ***На уровне образовательной организации:***

- снижение рисков дезадаптации студентов и академической неуспешности, связанной с психоэмоциональными трудностями;
- создание эффективной модели профилактики стресса и выгорания, которую можно транслировать на другие образовательные организации;
- укрепление имиджа университета как учреждения, заботящегося о психологическом здоровье и личностном развитии студентов.

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

Для оценки эффективности реализации программы используются количественные и качественные показатели.

## **1. Психологическое состояние студентов**

**Критерий:** снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и стресса.

**Методы оценки:** опросники (Шкала тревожности Спилбергера–Ханина, Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге); самоотчёты студентов (анкетирование до и после программы).

## **2. Навыки саморегуляции и осознанности**

**Критерий:** развитие умений управлять собственным психоэмоциональным состоянием.

**Методы оценки:** наблюдение за выполнением упражнений; опросник (Опросник внимательности и осознанности MAAS); обратная связь участников по итогам занятий.

## **3. Коммуникативные навыки**

**Критерий:** повышение уровня доверия, эмпатии, навыков конструктивного взаимодействия.

**Методы оценки:** социометрия; участие в групповых тренингах (оценка динамики группового взаимодействия); анализ рефлексивных отзывов студентов.

## **4. Профессиональная идентичность**

**Критерий:** формирование позитивного образа «Я-профессионала» и снижение проявлений синдрома самозванца.

**Методы оценки:** методика изучения статусов профессиональной идентичности» (А.А. Азбель, А. Г. Грецова); опросники по самооценке профессиональных компетенций; проектные и творческие задания (коллаж, эссе, визуальный нарратив).

## **5. Креативность и эмоциональный интеллект**

**Критерий:** развитие способности к творческому самовыражению и эмоциональной регуляции.

**Методы оценки:** методика «Диагностика личностной креативности» Е.Е. Туник; наблюдение за динамикой участия в арт-терапевтических занятиях; качественный анализ творческих работ студентов.

## **6. Удовлетворённость участников**

**Критерий:** высокий уровень удовлетворённости студентов программой.

**Методы оценки:** анкетирование (шкалы удовлетворённости); фокус-группы с участниками; свободные письменные отзывы.

## 8. Тематический план программы

№	Месяц	Направление	Название мероприятия	Формат	Ожидаемый результат
1	Сентябрь	Вводный блок	Презентация программы. Первичная диагностика (анкетирование)	Групповая встреча, тестирование	Формирование группы, мотивация участников, определение исходного уровня
2	Октябрь	Осознанный взгляд	Мастер-класс «Mindfulness: техники осознанности и релаксации»	Практикум	Освоение базовых техник работы с вниманием и стрессом
3		Активация	Тренинг «Антистрессовая пластическая гимнастика»	Телесные практики	Снижение напряжения, развитие навыков саморегуляции
4		Палитра души	Арт-терапия «Краски эмоций»	Рисование, обсуждение	Развитие эмоциональной осознанности
5	Ноябрь	Осознанный взгляд	Мастер-класс «Работа с последствиями стресса»	Практикум	Формирование устойчивых стратегий совладания
6		Активация	Нейродинамическая театрализованная ритмопластика	Тренинг	Развитие коммуникативных и адаптационных навыков
7		Палитра души	Музейная терапия «Метафора в Эрте»	Выездное занятие	Освоение символического самовыражения, работа с внутренними ресурсами
8	Декабрь	Осознанный взгляд	Мастер-класс «Работа с тревогой»	Практикум	Снижение уровня тревожности
9		Активация	Аутотренинг «Волновая гимнастика»	Телесные практики	Навыки коррекции эмоционального состояния
10		Палитра души	Арт-терапия «Карта будущего»	Рисование	Визуализация целей и планирование



11	<b>Январь</b>	Осознанный взгляд	Мастер-класс «Работа с самокритикой»	Практикум	Умение заменять деструктивную самокритику конструктивной оценкой
12		Активация	Игротерапия	Игровой тренинг	Снятие внутренних комплексов, повышение самооценки
13		Палитра души	Тренинг «Образ "Я"»	Арт-терапия	Осознание внутренних ресурсов и развитие позитивного образа «Я»
14	<b>Февраль</b>	Осознанный взгляд	Тренинг «Осознанное общение»	Тренинг	Развитие навыков здоровой коммуникации
15		Активация	Танцевальная терапия	Телесные практики	Освобождение от скованности, раскрытие творческого потенциала
16		Палитра души	Мастер-класс «Музыка против усталости»	Музыкотерапия	Снижение усталости, гармонизация эмоционального состояния
17	<b>Март</b>	Осознанный взгляд	Тренинг «Осознанность в конфликтах»	Тренинг	Навыки конструктивного разрешения конфликтов
18		Активация	Формокоррекционная ритмопластика	Телесные практики + лепка	Гармонизация внутреннего и внешнего опыта
19		Палитра души	Мастер-класс по коллажу «Самоидентификация»	Арт-терапия	Осознание этапов профессионального пути
20	<b>Апрель</b>	Осознанный взгляд	Тренинг «Профессиональная идентичность» (часть 1)	Тренинг	Формирование позитивного образа «Я-профессионала»
21		Активация	Сказкотерапия	Психодраматическая форма	Осознание внутренних проблем и сценариев
22		Палитра души	Визуальный нарратив «Осознание жизненного пути»	Арт-терапия	Рефлексия и планирование будущего

23	Май	Осознанный взгляд	Тренинг «Профессиональная идентичность» (часть 2)	Тренинг	Углубление профессионального самоопределения
24		Активация	Музыкально-двигательные игры	Телесные практики	Снятие тревожности и напряжения
25		Палитра души	Тренинг «Я будущий» + Итоговая выставка	Арт-терапия, творческая презентация	Консолидация результатов, повышение самооценки и мотивации

## 9.Содержание программы

№	Название	Описание
1	Презентация программы. Первичная диагностика (анкетирование)	Знакомство с участниками. Представление программы психологического клуба.
2	Мастер-класс «Mindfulness: техники осознанности и релаксации»	Знакомство с методом mindfulness-медитации. Практики осознанности помогают в повседневной жизни и в принятии важных решений.
3	Тренинг «Антистрессовая пластическая гимнастика»	Ознакомление и овладение режимом релаксации и навыками плавного слитного движения, выполняемого в замедленном темпе. На основе достигнутой релаксации осуществляется выполнение безболевого суставного массажа и упражнений на растягивание. Участники тренинга знакомятся со своей телесностью и обучаются психофизическим навыкам саморегуляции. Достигается: общая эмоциональная и физическая релаксация организма, повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов к условиям стрессовых ситуаций за счет освоения телесно-ориентированных психологических упражнений для самопомощи.
4	Арт-терапия «Краски эмоций»	Развитие эмоционального интеллекта через изобразительную деятельность. Участники учатся понимать и выражать свои эмоции, визуализировать их на бумаге.
5	Мастер-класс «Работа с последствиями стресса»	Знакомство с техниками релаксации и методами восстановления после стресса. В ходе занятия будут представлены дыхательные практики, упражнения для расслабления тела и ума, а также простые приёмы самопомощи, которые можно применять в повседневной жизни для снижения напряжения и сохранения внутреннего баланса.
6	Нейродинамическая театрализованная ритмопластика	Освоение участниками тренинга комплексных упражнений творческого характера. Психологическая гимнастика театрально-подвижной направленности способствует выражению эмоционального напряжения, формированию коммуникативных

		навыков и навыков адаптации к спонтанным ситуациям взаимодействия у участников.
7	Музейная терапия «Метафора в Эрарте»	Через восприятие и интерпретацию произведений искусства участники осознают внутренние ресурсы и ограничения, находят способы решения трудных задач.
8	Мастер-класс «Работа с тревогой»	Особенности состояния тревоги и практические способы работы с ней. Освоение дыхательных и телесных техник, методов концентрации и самопомощи. Формирование навыков снижения напряжения и восстановления внутреннего равновесия.
9	Аутотренинг «Волновая гимнастика»	Изучение основ плавно перетекающих волновых упражнений для коррекции психофизического состояния. Участники тренинга учатся лучше понимать себя и свою связь с окружающим миром и развивают навыки коррекции сложных эмоциональных состояний (подавленности, эмоционального упадка, депрессии и т.п.).
10	Арт-терапия «Карта будущего»	Развитие навыков планирования и целеустремленности. Участники визуализируют мечты и желания через художественные образы, что становится первым шагом к построению личного плана.
11	Мастер-класс «Работа с самокритикой»	Причины, по которым самокритика мешает саморазвитию и достижениям. Отличие разрушительной самокритики от осознанной оценки собственных действий. Техники формирования конструктивного внутреннего диалога и развитие навыков поддержки себя.
12	Игротерапия	Демонстрация различных способов решения трудных жизненных ситуаций в непринужденных условиях игры. Восстановление доверия к окружающим; помощь в социальной адаптации; развитие коммуникативной сферы; дезактуализация фобических проявлений; повышение самооценки, избавление от внутренних комплексов у участников тренинга.
13	Тренинг «Образ "Я"»	Исследование внутреннего образа «Я» через арт-терапевтические техники. Создание символического образа себя, анализ и поиск ресурсных состояний.
14	Тренинг «Осознанное общение»	Как слушать, слышать и ясно выражать то, что чувствуешь. Как понимать, что вы хотите от общения с другим человеком, и чего хотят от вас. Выстраивание здоровой коммуникации и доверительных отношений с близкими.
15	Танцевальная терапия	Раскрытие творческого потенциала и внутренних побуждений посредством танцевальных движений. В процессе тренинга участники избавляются от скованности, комплексов, неуверенности в себе, низкой самооценки и множества других расстройств; учатся осознавать способности и возможности

		собственного тела; совершенствуют социальные навыки; выражают языком танца собственное «я»; устанавливают связь между движениями, чувствами и мыслями.
16	Мастер-класс «Музыка против усталости»	Использование музыкотерапии для восстановления эмоционального равновесия. Музыка помогает развивать эмоциональную сферу и коммуникацию между участниками.
17	Тренинг «Осознанность в конфликтах»	Типология ресурсов и характеристики участников конфликта. Эмоциональные и коммуникативные ресурсы. Рефлексивная саморегуляция и управление конфликтом. Освоение навыков предотвращения конфликтов и конструктивного решения конфликтных ситуаций.
18	Формокоррекционная ритмопластика	Формирование целостного самоощущения и представления о мире путем создания гармоничных внутренних и внешних форм. Нахождение внутреннего ритма, темпа жизни, стремлений и мотивации. Цель тренинга – сделать бессознательные движения тела и мысли сознательными и целенаправленными для достижения гармонии и равновесия, посредством метода активного проживания действия, сочетающего в себе адаптивную гимнастику и лепку из глины.
19	Мастер-класс по коллажу «Самоидентификация»	Создание визуальной карты профессионального пути. Определение барьеров, ресурсов и шагов для дальнейшего развития. Творческий процесс помогает глубже осознать свои стремления и укрепить уверенность.
20	Тренинг «Профессиональная идентичность» (часть 1)	Получение студентами системных знаний о структуре и становлении профессиональной идентичности, кризисах профессиональной идентичности, способах преодоления синдрома самозванца.
21	Сказкотерапия	Воздействие через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности участников. Помощь в решении внутренних психологических проблем, жизненных сценариев, диагностика черт характера – сильных и слабых сторон личности, талантов, жизненных позиций. Осознание участниками корня глубинных проблем посредством составления и постановки сюжета сказов в игровой форме.
22	Визуальный нарратив «Осознание жизненного пути»	Создание метафорического изображения жизненного пути, анализ трудностей и ресурсов. Техника «Письмо из будущего» помогает сформировать представление о желаемом будущем.
23	Тренинг «Профессиональная идентичность» (часть 2)	Формирование позитивного и дифференцированного образа Я-профессионала и образа профессий, определение путей профессионального роста.
24	Музыкально-двигательные игры	Воздействие на общее состояние эмоциональной сферы, мышления и двигательной активности. Снижение уровня тревоги и стресса у участников;

		снятие внутреннего напряжения; регуляция депрессивных состояний посредством музыкально-ритмической двигательной активности.
25	Тренинг «Я будущий»	Работа с ограничивающими убеждениями через художественные методы. Создание образа «Я-будущего», мотивирующего к достижениям и самореализации.
26	Комната релаксации	Индивидуальные короткие сессии восстановления эмоционального и физического состояния через использование массажного кресла, звуков природы и уединённой атмосферы.
27	Выставка работ участников	Итоговое мероприятие, представляющее творческие работы студентов, выполненные в ходе арт-терапевтических занятий. Создание пространства для осознания личных достижений и обмена опытом.

## 10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

10.1. Требования к специалистам: специалист с высшим психологическим или психолого-педагогическим образованием.

10.2. Материально-техническое оснащение:

- аудитории университета, приспособленные для тренингов и телесных практик (свободное пространство, коврики, мебель для трансформируемой рассадки);
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук, акустическая система);
- материалы для арт-терапии (бумага, краски, карандаши, мелки, материалы для коллажа, стол для рисования на песке, планшет для рисования на воде);
- музыкальные инструменты и аппаратура для музыкотерапии;
- оборудование для комнаты релаксации (массажное кресло, аудиосистема со звуками природы, приглушённое освещение, фиброоптический душ, увлажнитель воздуха, аромамасла);
- доступ к музейным и выставочным пространствам (для проведения музейно-терапевтических мероприятий).

10.3. Для реализации программы необходимы следующие информационно-методические материалы:

1. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М., 2008.
2. Завьялова Ж. (ред.) Метафорическая деловая игра: практическое пособие для бизнес-тренера. – СПб., 2004.
3. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: учебное пособие. – М.: Когито-Центр, 2015. – 526 с.: ил., табл., схем. – (Современное психологическое образование).
4. Нельке М. Техники креативности. – М., 2005.

5. Ньюстром Дж. У., Скэннел Э. Е. Деловые игры и современный бизнес / пер. с англ. – М., 1997.
6. Паркин М. Сказки для управления изменениями: как использовать сказки для развития людей и организаций / пер. с англ. – М., 2005.
7. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб., 1999.
8. Сартан Г. Н. Тренинг командообразования. – СПб., 2005.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979.
10. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг. – СПб., 2000.
11. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб., 2002.
12. Трусъ А. А. Теория и практика социально-психологического тренинга (организационный аспект): учеб.-метод. пособие. – Минск, 2006.
13. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение. – М.: Когито-Центр, 2009. – 221 с.
14. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. – 162 с.
15. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. – СПб.: Речь, 2010. – 189 с.
10. 3. Мультимедийные материалы (презентации, обучающие видео по дыхательным техникам, релаксации, арт-терапии, майндфулнесс).
10. 4. Рабочая тетрадь «**Арт-терапия тревоги, выгорания и депрессии**», разработанная специалистами Центра психологической поддержки обучающихся и работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ». Используется как методический инструмент для самостоятельной и групповой работы студентов.

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

Программа основана на деятельности трёх направлений психологического клуба Центра психологической поддержки обучающихся и работников, реализуемых на базе Санкт-Петербургского государственного электротехнического университета «ЛЭТИ» с 2023 года.

1. **Направление «Активация» (с 2023 года)**
  - телесно-ориентированные практики, тренинги по снятию психофизического напряжения, игротерапия и танцевальная терапия;
  - по результатам опросов участников отмечается снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе, улучшение навыков саморегуляции.
2. **Направление «Осознанный взгляд» (с 2023 года)**
  - занятия по mindfulness, тренинги по осознанному общению, работе с конфликтами и профессиональной идентичностью;

- участники отмечают улучшение навыков рефлексии, повышение устойчивости к стрессу, рост уверенности в профессиональном выборе.

### 3. **Направление «Палитра души» (с 2023 года)**

- арт-терапевтические практики, музыкотерапия, музейная терапия, творческие мастерские;

- в ходе апробации фиксировались положительные изменения в эмоциональном состоянии студентов, снижение признаков выгорания, рост креативности и интереса к самопознанию.

#### **Дополнительные результаты апробации**

- открыта **комната релаксации**, где за 2024 год более 100 студентов и сотрудников прошли короткие сеансы восстановления;

- специалистами Центра психологической поддержки обучающихся и работников разработана **рабочая тетрадь по арт-терапии тревоги, выгорания и депрессии**, которая используется как методический инструмент в работе направления «Палитра души».

#### **Итоги апробации**

- общее количество участников клуба за 2023–2024 гг. превысило 300 человек;

- положительные отзывы студентов (средняя оценка удовлетворённости — более 4,5 из 5 баллов);

- устойчивый интерес к продолжению занятий, расширение круга участников за счёт новых студентов;

- успешное проведение итоговых мероприятий (творческие выставки, презентации, совместные проекты).

## 12. Список литературы

1. Арт-терапевтические техники в тренинге : характеристики и использование : практическое пособие для тренера. — Санкт-Петербург : Речь, 2010. — 189 с.
2. Бек Дж. С. Когнитивная терапия : полное руководство / Дж. С. Бек ; пер. с англ. — Москва : И.Д. Вильямс, 2006. — 400 с.
3. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. — Москва : Per Se, 2006. — 523 с. — ISBN 5-9292-0146-3.
4. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. — Москва, 2008. — 320 с.
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. Исаева. — 8-е изд. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 463 с. — (Библиотека Сбербанка). — ISBN 978-5-00146-458-7.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. — Санкт-Петербург, 2001. — 240 с.
7. Кабат-Зинн Д. Выход из депрессии : спасение из болота хронических неудач / Д. Кабат-Зинн. — Санкт-Петербург : Питер, 2017. — 480 с.
8. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел, ты уже там : практика осознанности в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн. — Москва : Эксмо, 2018. — 464 с.
9. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия : учебное пособие / А. И. Копытин. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 526 с. — (Современное психологическое образование).
10. Крамер Э. Арт-терапия в практике / Э. Крамер. — Санкт-Петербург : Речь, 2003. — 336 с.
11. Лебедева Н. М. Арт-терапия : теория и практика / Н. М. Лебедева. — Москва : Академический проект, 2018. — 400 с.
12. Лоуэн А. Психология тела : биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн ; пер. с англ. С. Коледа. — Москва : Ин-т общегуманитарных исслед., В. Секачев, 2007. — 253 с.
13. Методы практической социальной психологии : диагностика, консультирование, тренинг : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. М. Жукова. — Москва, 2004. — 400 с.
14. Метафорическая деловая игра : практическое пособие для бизнес-тренера / под ред. Ж. Завьяловой. — Санкт-Петербург, 2004. — 200 с.
15. Минделл А. Работа с телом сновидений / А. Минделл. — Москва : Ин-т общегуманитарных исследований, 2003. — 320 с.
16. Нельке М. Техники креативности / М. Нельке. — Москва, 2005. — 240 с.
17. Ньюстром Дж. У., Скэннел Э. Е. Деловые игры и современный бизнес / Дж. У. Ньюстром, Э. Е. Скэннел ; пер. с англ. — Москва, 1997. — 320 с.
18. Паркин М. Сказки для управления изменениями : как использовать сказки для развития людей и организаций / М. Паркин ; пер. с англ. — Москва, 2005. — 256 с.



19. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. — Санкт-Петербург, 1999. — 240 с.
20. Психология личности : пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. — 576 с. — ISBN 978-5-288-05970-4.
21. Райх В. Анализ личности / В. Райх ; пер. с нем. — Москва : КСП ; Санкт-Петербург, 1999. — 333 с.
22. Рождественская Н. Основы арт-терапии / Н. Рождественская. — Москва : Генезис, 2015. — 288 с.
23. Сартан Г. Н. Тренинг командообразования / Г. Н. Сартан. — Санкт-Петербург, 2005. — 220 с.
24. Селигман М. Э. П. Новая позитивная психология : научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Э. П. Селигман ; пер. с англ. — Москва : София, 2006. — 368 с.
25. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Москва, 1979. — 120 с.
26. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг / Е. В. Сидоренко. — Санкт-Петербург, 2000. — 160 с.
27. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. — Санкт-Петербург, 2002. — 208 с.
28. Трусъ А. А. Теория и практика социально-психологического тренинга (организационный аспект) : учеб.-метод. пособие / А. А. Трусъ. — Минск, 2006. — 280 с.
29. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология : движущее воображение / Д. Ходоров. — Москва : Когито-Центр, 2009. — 221 с.
30. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / ред.-сост. В. Ю. Баскаков. — Москва : Ин-т общегуманитарных исследований, 2016. — 162 с.
31. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис / Э. Эриксон. — Москва : Флинта, 2006. — 352 с.
32. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.