

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
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, неопределенность 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, музеинско-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. Гречова); 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 Эрарте»	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	Январь	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	Февраль	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	Март	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	Апрель	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 развиваются 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; помочь 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, приглушенное освещение, фибероптический душ, увлажнитель воздуха, аромамасла);
- доступ к музеинным и выставочным пространствам (для проведения музеино-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., Скеннел 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. Трусь 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 общегуманистических 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 общегуманистических 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 общегуманистических исследований, 2003. — 320 с.
16. Нельке М. Техники креативности / М. Нельке. — Москва, 2005. — 240 с.
17. Ньюстром Дж. У., Сканнел Э. Е. Деловые игры и современный бизнес / Дж. У. Ньюстром, Э. Е. Сканнел ; 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. Трусь А. А. Теория и практика социально-психологического тренинга (организационный аспект) : учеб.-метод. пособие / А. А. Трусь. — 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 общегуманистических 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.