

Всероссийский конкурс лучших программ по психологической профилактике в образовательных организациях высшего образования

Номинация

Программы по профилактике эмоционально-личностного неблагополучия

Название программы

«Формирование и развитие навыков эмоциональной саморегуляции и жизнестойкости в рамках нейропсихологического подхода»

Автор: педагог-психолог, Бачинской Жанны Игоревны

Место работы: Социально-психологический центр, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева»
(Самарский университет)

Контактная информация:
Ж. И. Бачинская
leto163.teplo@yandex.ru

Студенческий возраст безусловно относится к периоду пика учебных и социальных нагрузок. Адаптационные процессы к новой социальной реальности, формирование новых личностных ценностей и смыслов, стремление к автономии и профессиональному самоопределению – всё это активно влияет на эмоциональную сферу личности и механизмы её регуляции. Именно в этот период повышаются риски дистресса и дезадаптации. Это, в свою очередь, отражается на показателях успеваемости и психологическом благополучии обучающихся [1,5,9].

Исследования в этой сфере психологического благополучия у обучающихся показывают, что у студентов распространены трудности эмоциональной регуляции, а именно поддержание целенаправленного поведения в эмоциогенных ситуациях. При этом в поведении доминирует эмоциональный копинг «эмоционального подавления», а его выраженность варьируется в зависимости от пола и курса обучения [2].

Одновременно с индивидуальными особенностями значимым контекстом в сфере эмоциональной саморегуляции студентов является моральная атмосфера образовательной среды (безопасность, студенческое самоуправление, межличностные отношения, институты реализации). Отечественные исследования подтверждают, что психологический климат выступает устойчивым фактором развития, а восприятие этого климата различается при разных типах эмоциональной саморегуляции [4,7].

Исходя из этого, мы предполагаем, что работа на развитие и закрепление навыков эмоциональной саморегуляции и жизнестойкости, включая групповой и индивидуальный аспекты, необходимый компонент программ психологической профилактики в ВУЗе.

В своей программе мы опираемся на нейропсихологический подход, который в свою очередь постулирует о значимой связи физической активности (дыхательные и физические активизирующие и тормозящие упражнения, ритмика, телесное ощущение в пространстве), в её разнообразных формах, и таких психологических показателей как жизнестойкость и способность к эффективной эмоциональной саморегуляции (способность к контейнированию аффекта и его переоценке) [3].

Также, при составлении программы, учтываем новейшие открытия в области нейронауки обучения и активно применяем данные о когнитивных и эмоциональных процессах в разработке программных упражнений и форм активности [6,8].

Цифровая трансформация образования усилила потребность в персонализации не только процесса обучения, но и программ психологической профилактики и поддержки. В нашей программе, помимо индивидуальной и групповой работы с психологами, мы предлагаем концепт мобильного приложения «нейротренера», в процессе использования которого, лежат нейропсихологические аспекты психического функционирования в области саморегуляции и жизнестойкости. Используя это приложение обучающиеся смогут замечать субъективный уровень психологический нагрузки и пробовать самостоятельно оптимизировать и находить индивидуальный баланс

психологического благополучия. Прогнозируется, что «нейротренер» будет стимулировать психологическую готовность к учебной активности, повышать жизнестойкость и формировать и улучшать навыки эмоциональной саморегуляции. Процесс использования включает учёт индивидуальных психологических особенностей обучающегося (возраст, социальный контекст, темперамент), что делает процесс психологических занятий в приложении, персонализированным и способствует повышения уровня психологической адаптации. Предложенный концепт приложения предоставляет гибкость в его масштабировании и реализации в различных образовательных организациях, с различными его участниками. Для психологических профилактических программ «нейротренера» предлагаются организационные решения, такие как: дистанционные модули саморегуляции, игры на улучшения концентрации внимания, симуляционные среды для быстрой отработки навыков, а также этичный мониторинг индивидуального психологического благополучия [8].

Таким образом, **практическая актуальность программы** определяется совокупностью следующих факторов:

- высокой распространённостью трудностей эмоциональной регуляции у студентов и их влиянием на учебную продуктивность и эмоциональное благополучие;
- значимым вкладом процесса формирования и преобразования идентичности обучающегося и роли эмоциональной саморегуляции в нём, что делает работу с психологическим климатом в рамках ВУЗа частью психологической профилактики;
- доказанным антистрессовым, когнитивным и эмоционально поддерживающим эффектом физической активности в рамках нейропсихологических тренировок, при правильно организованной нагрузке в учебном цикле;
- необходимостью опираться на нейронаучные данные о когнитивных и эмоциональных психических процессах и состояниях;
- возможностями цифровой персонализации («нейротренер») для масштабируемой, этичной и адаптивной поддержки благополучия и жизнестойкости студентов.

Целевая аудитория программы: обучающиеся высших учебных заведений 17–22 года, преимущественно 1–4 курсов. Диапазон возрастов и статусы обучения соответствуют эмпирическим выборкам научных исследований, на которые мы опираемся при разработке этой программы.

Психосоциальные особенности целевой аудитории: юношеский возраст, относится к завершающему этапу социализации (по Б.Г. Ананьеву) и стадия оформления ценностно-нормативной системы; саморегуляция в этом возрасте опосредуется усвоенными ценностями. В связи с этим выводом, программа активно включает комплекс этапов, направленный на работу не только с навыками, но и с ценностями и психологическим климатом обучающихся.

Когнитивно-эмоциональный профиль целевой аудитории: обучающиеся приверженные к копингу эмоционального подавления; имеющие

трудность в удержание целенаправленного поведения при сильных эмоциях; демонстрирующие импульсивность, реактивность, социальную отстранненность.

Жизнестойкость и стратегии эмоциональной саморегуляции: ориентация программы для старших курсов (4-5 курсы) на профилактику негативных эмоциональных копинг-стратегий (катастрофизации), у младших (1-2 курсы) формирование продуктивных копингов (планирование, прогнозирование/переоценка).

Цели программы

– повышение эмоциональной устойчивости и личностного благополучия обучающихся за счёт целенаправленного развития когнитивных механизмов эмоциональной саморегуляции и жизнестойкости (внимание, рабочая память, планирование, когнитивная переоценка)

– оптимизации группового психологического климата и внедрения персонализированных психологических практик в повседневную жизнь обучающихся (психологические тренинги основанные на физических формах активности / мобильное приложение «нейротренер»), с учётом возрастной/гендерной специфики и задач самоопределения.

Задачи программы

1) Развить навыки эмоциональной саморегуляции и жизнестойкости, к которым мы относим удержание цели во время эмоционального аффекта и перегрузки, навыки совладения и профилактики эмоционального перенапряжения, планирования и целеполагания, когнитивной переоценки ситуации.

2) Переориентировать профиль копингов саморегуляции в сторону продуктивных (переоценка, планирование) и снизить деструктивные (катастрофизация, самообвинение, неадаптивное подавление).

3) Улучшить показатели социально-психологического климата в ВУЗе.

4) Обеспечить персонализацию и последующую психологическую поддержку (приложение «нейротренер») в цифровой среде.

5) Дифференцировать модули программы в соответствии с возрастной спецификой обучающихся.

Научные, методологические и методические основания

Программа построена на четырёх взаимодополняющих психологических моделях: концепции эмоционального интеллекта (Д. Гоулман), концепции жизнестойкости (С. Мадди), классической теории стресса (Г. Селье) и транзакционной модели когнитивной оценки (Р. Лазарус) [1]. Эти теоретические основания выступают в качестве практических механизмов, опираясь на

которые, мы целенаправленно стремимся скорректировать индивидуальные стратегии эмоциональной регуляции и параметры жизнестойкости.

Эмоциональную саморегуляцию, мы подразумеваем, как развивающую компетенцию, основанную на самосознании и устойчивой возможности управлении индивидуальными эмоциональными реакциями. Именно поэтому модули программы развивают мониторинг эмоциональных состояний, способность удержание цели под аффектом, планирование и когнитивную переоценку ситуации [2].

Модель Р. Лазаруса показывает, что стресс зависит от того, как субъект оценивает предстоящее событие (по степени безопасности и значимости) и собственные ресурсы, следовательно, корректируя процесс первичной оценки, с этой позиции, можно ослаблять негативную реакцию ещё начальных этапах стрессовых ситуаций [4].

На концепцию жизнестойкости мы опираемся, как на источник ресурсной опоры в индивидуальной работе с обучающимися. Основной фокус, в психологической работе, приходится на возрастание вовлечённости к самопознанию, развитию когнитивных навыков и устойчивых продуктивных копингов [5,9].

Измерение в программе реализуются «Тестом жизнестойкости» (С. Мадди) в паре с опросником копинг-стратегий (Р. Лазаруса), а также мониторингом показателя субъективной оценки психологического климата в малой группе (В.В. Шпалинский, Э.Г. Шелест)

Теория стресса Г. Селье проясняет биopsихофизиологическую динамику реакции и показывает возможности для первичных психологических интервенций, в основе которых лежит нейропсихологический подход. На этом основании в программу встроены модули психологический практик, основанные на нейрофизиологической и физической активностях (аэробные дыхательные практики, танце-двигательные практики, практики свободного движения). Включение этих модулей на протяжении всей программы позволит нам снижать стресс-реактивность (в том числе через нейромедиаторные эффекты) и одновременно поддерживать внимание и умственную работоспособность [].

Приведенные выше концепты, комплексно формируют и поддерживают механизм изменений в нашей психологической программе. Начиная с индивидуальных особенностей когнитивных процессов и физиологических реакций в стрессогенной ситуации и заканчивая взаимодействием с социумом в рамках группы. Именно по этим звеньям эмпирически показаны связи у студенческой аудитории, на которую нацелена программа [2].

В своей программе мы ориентируемся на нейропсихологический и компетентностный подход. Они определяют предмет психологических изменений и профилактического воздействия. Также мы опираемся и на личностно-ориентированный взгляд на процесс психопрофилактики. Особенности саморегуляции существенно зависят от личностных черт обучающегося и средового контекста его повседневной жизни. Также нам важно поддержать формирование не только навыка саморегуляции, но и перевести её в разряд компетенции.

В методологии программы использованы: форматы занятий по психообразованию и психогигиене, тренинги навыков и самопознания, мероприятия, включающие арт-терапию и телесно-ориентированные и танцеводвигательные методики психологической работы, самостоятельный практикум в мобильном приложении «Нейротеренер».

Сроки и этапы реализации программы

Этап	Описание этапа программы	Форма/Срок реализации
Этап 1 – ознакомительный, диагностический	Группе, участвующей в программе, рассказывается общий план планируемых занятий, проговариваются правила взаимодействия между участниками занятий и ведущим (обращение, пропуски, правило «выхода»). Проводится первичная диагностика показателей эмоциональной саморегуляции, жизнестойкости, копингов (Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса, А.А. Пократова, Д.С. Корниенко), тест жизнестойкости С. Мадди, способы совладающего поведения WCQ (в адаптации НИПНИ им. Бехтерева), опросник психологического климата в малой группе	организационное собрание (60 минут) сентябрь 2024 г
Этап 2 – психообразование, психогигиена	Серия практикоориентированных семинаров для обучающихся на темы: стресса и его связи с нейропсихологическими особенностями личности; эмоциональной саморегуляции; возможности комфортного психологического климата среды; жизнестойкости	4 психологических занятия (90 минут)/ октябрь-ноябрь 2024 г
Этап 3 – нейропсихологические, тренинги ориентированы на различные формы физической активности	Тренинги: нейропсихологические основы эмоциональной саморегуляции; танцеводвигательная практика и	3 тренинга (120 минут)/ февраль-март-апрель 2025 г

	практика свободного движения; телесно-ориентированная практика	
Этап 4 – повторная диагностика, самостоятельная отработка навыка в приложении «Нейротренер»	Проведение повторной диагностики (онлайн) Презентация приложение «Нейротренер»	Онлайн встреча (60 минут)/ май 2025
Этап 5 – анализ результатов психологической программы	Анализ диагностических данных, подготовка отчета по результатам программы	Отчёт об изменении диагностических показателей/ май 2025

Ожидаемые результаты и критерии оценки программы

По завершении программы, мы ожидаем увеличение показателей эмоциональной устойчивости и личностного благополучия за счёт осознания и понимания нейропсихологических процессов и психологической и нейропсихологической тренировки механизмов саморегуляции и жизнестойкости. В повседневных учебных ситуациях студенты чаще будут опираться на продуктивные копинги (когнитивную переоценку, планирование и целеполагание), реже прибегая к катастрофизации, самообвинению и неадаптивному подавлению, это скажется на механизме контейнирования эмоционального аффекта и лучшем удержании цели при сильных эмоциях, а также снижение импульсивности.

На уровне учебной группы прогнозируется улучшение морально-психологического климата, что может выражаться в усиление субъективного ощущения безопасности, поддержки и участия в групповых процессах. Данная тенденция облегчит перенос индивидуальных навыков эмоциональной саморегуляции и жизнестойкости в совместную учебную деятельность.

Ожидается относительно регулярное использование кратких практик в мобильном приложении «Нейротренер», отражающееся в трекере активности и самоотчётах, а также в более устойчивом применении техник в период сессий и дедлайнов. Такой формат предусмотрен финальным этапом программы и служит инструментом поддержания результатов психологической программы после её завершения.

С учётом возрастной специфики ожидается дифференцированный эффект. У студентов младших курсов наиболее ожидается рост показателей планирования и переоценки как базовых регуляторных стратегий совладания, у старшекурсников снижение частоты негативных копингов при сохранении и укреплении ресурсных.

Эффективность программы оценивается по сравнительным результатам диагностических этапов (1 и 4) и последующим анализом полученных данных. В качестве основных критериев используются изменения по стандартизованным шкалам: рост показателей жизнестойкости по тесту С. Мадди, сдвиг стратегий эмоциональной регуляции по ERQ в сторону увеличения

когнитивной переоценки и снижения подавления, изменения профиля совладающего поведения по WCQ, а также улучшение показателей психологического климата учебной группы по опроснику климата. Эти инструменты заложены в диагностический блок программы и применяются на входе и на выходе из неё. Дополнительно учитываются признаки переноса в учебную деятельность (самостоятельное применение техник в стрессовых учебных ситуациях), связанной с тренингами и телесно-двигательными практиками. К процессуальным критериям относятся регулярность и устойчивость самостоятельной работы в мобильном приложении «Нейротренер». Итоговая оценка оформляется в виде отчёта об изменении диагностических показателей и интерпретации полученных эффектов.

Тематические блоки программы

Период	Этап / тема занятия	Цель	Формат и длительность
4 неделя (сентябрь) Этап 1	Рассказ о психологической программе, её целях, правилах и общий план занятий. Определить индивидуальные цели участников программы. Первичная диагностика по целевым показателям.	Определить цели участия глобальные и индивидуальные; провести первичные замеры по контрольным методикам Т1. Зафиксировать стартовые показатели по методикам.	Очная встреча 60 мин. Интерактивная беседа, прохождение стандартизованных опросников, в формате Яндекс формы.
6-9 неделя (октябрь) Этап 2	1.Психообразование/психогигиена <i>стресс и нейропсихологические механизмы саморегуляции</i>	Понять механизм стресса и его связь с когнитивными психическими процессами и оценкой	Очная встреча (90 мин.) Формат семинара-практикума. Участники, на базе прослушанной теоретической информации пробуют её на практике, отрабатывая подготовленные упражнения (в тематике занятия) получая обратную связь и делая индивидуальные выводы касательно личной траектории в программе.

6-9 неделя (октябрь) Этап 2	2.Психообразование/психогигиена <i>эмоциональная саморегуляция, связь с нейропсихологией</i>	Познакомиться с базовыми стратегиями саморегуляции, проанализировать их эффекты и показания	Очная встреча (90 мин.) Формат семинара-практикума. Участники, на базе прослушанной теоретической информации пробуют её на практике, отрабатывая подготовленные упражнения (в тематике занятия) получая обратную связь и делая индивидуальные выводы касательно личной траектории в программе.
6-9 неделя (октябрь) Этап 2	3.Психообразование/психогигиена <i>психологический климат и безопасность, адаптация, самоопределение</i>	Осознать роль групповых норм, участия и поддержки в группе; провести упражнения на сплочения и освоения групповой динамики, подготовить групповой договор	Очная встреча (90 мин.) Формат семинара-практикума. Участники, на базе прослушанной теоретической информации пробуют её на практике, отрабатывая подготовленные упражнения (в тематике занятия) получая обратную связь и делая индивидуальные выводы касательно личной траектории в программе.

6-9 неделя (октябрь) Этап 2	4.Психообразование/психогигиена <i>жизнестойкость, личный и коллективный ресурсы, компоненты жизнестойкости</i>	Сформировать индивидуальный ресурсный фокус и личный план развития в программе	Очная встреча (90 мин.) Формат семинара-практикума. Участники, на базе прослушанной теоретической информации пробуют её на практике, отрабатывая подготовленные упражнения (в тематике занятия) получая обратную связь и делая индивидуальные выводы касательно личной траектории в программе.
11-13 неделя (ноябрь) Этап 2	5.Семинар-практикум (воркшоп) <i>телесно-ориентированные практики, свободное движение, дыхание (возможности и инструменты саморегуляции и жизнестойкости)</i>	Научиться распознавать эмоциональные состояния, снижать реактивность, стабилизировать аффект	Практико-ориентируемые семинары (90 минут), очно
11-13 неделя (ноябрь) Этап 2	6. Семинар-практикум (воркшоп) <i>Стресс перед и во время сессии, способы самоподдержки, стратегии совладания</i>	Снизить психологическое напряжение перед сессионным периодом, рефлексия индивидуальной психологической нагрузки и стратегии совладания с ней, формирование и закрепление навыков саморегуляции и жизнестойкости.	допустим в онлайн формате
23-35 неделя (февраль, март, апрель) Этап 3	1.Тренинг Развитие когнитивных навыков в нейропсихологическом подходе (внимание, рабочая память, переоценка, планирование и удержание цели в стрессовой среде)	Развить когнитивные навыки эмоциональной регуляции, отработать навыки планирование, целеполагания, отработка в проблемно ориентированном подходе (кейсы, связанные с учебным процессом)	Очное тренинговое занятие (120 минут)

23-35 неделя (февраль, март, апрель) Этап 3	2.Тренинг «Свободное движение» и танце-двигательные упражнения для повышения телесной осознанности и саморегуляции аффекта. Ритм как нейропсихологический инструмент саморегуляции.	Развить телесную осознанность: распознавание напряжения и эмоций, вызывающих его, дыхания, пульса, физической устойчивости, проводимости телесных ощущений. Научиться снижать аффективное возбуждение через ритм и свободное движение. Поддерживать внимание и эмоциональную саморегуляцию за счёт устойчивого ритма и координации. Обеспечить безопасное самовыражение и снятие мышечных зажимов.	Очное тренинговое занятие (120 минут)
23-35 неделя (февраль, март, апрель) Этап 3	3.Телесно-ориентированные техники как инструмент самопознания (с применением Арт-терапевтических элементов в упражнениях)	Выявить личные телесно-эмоциональные паттерны (типичные телесные реакции в условиях стресса) и их связь с мыслями и ценностями. Углубить рефлексию через арт-элементы: отрисовка схемы тела, символизация опыта телесных переживаний (рисунок, пластилин).	Очное тренинговое занятие (120 минут)
37-38 неделя (май) Этап 4	Итоговая диагностика, презентация и рекомендации по использованию мобильного приложения «Нейротренер»	Провести итоговые замеры Т2. Презентовать «Нейротренер»: ключевые функции и базовые сценарии (микропрактики, напоминания, трекинг). Дать рекомендации по режиму использования приложения с учётом учебной нагрузки. Определить план самостоятельного поддержания результатов и критерии самоконтроля.	Онлайн встреча (60 мин.) Прохождение стандартизованных опросников, в формате Яндекс формы. Беседа с участниками, обратная связь по программе.

39 неделя (май) Этап 5	Анализ диагностических данных, подготовка отчета по результатам программы.	Проанализировать данные измерений Т1-Т2. Рассчитать ключевые метрики: медианы по шкалам, значимость изменений целевых показателей. Проанализировать результаты по подгруппам (курс, пол, долю участия), выявить факторы успеха/рисков программы. Сопоставить итоги с целями программы, сформулировать выводы и ограничения программы.	Подготовка отчёта с ключевыми показателями и результатами проведенной программы.
------------------------------	--	---	--

Методики и упражнения используемые в программе

Этап	Методика/упражнение	Цель/ход упражнения	Материалы
Этап 1	Практики самонаблюдения. Упражнение: «Личная карта раздражителей и ресурсов»	Выявить ситуации, усиливающие/снижающие эмоциональное напряжение. Ход: 3 колонки: «ситуация», «реакция/мысли», «что помогло/может помочь» (на заполнение 10 мин), короткое обсуждение. Результат: первичное осознание паттернов поведения в ситуациях эмоционального напряжения.	лист А4, шаблон, ручки.
Этап 1	«Шкала стресса 0–10 (до/после занятия и т.д.)»	Научиться ощущать субъективную психологическую стресс-нагрузку. Ход: поставить балл «сейчас», повторить в конце. Результат: базовый ориентир самоощущения и самонастройки.	лист А4, ручки
Этап 2	«Где живут эмоции?»	Осознать связь эмоции и телесной её представленности. Уйти от диссоциированности с эмоциями. Ход: выполняется индивидуально.	Лист А3, маркеры

		<p>Необходимо представить в какой из частей тела живут эмоции (К. Изард): интерес-возбуждение, радость-удовольствие, удивление-испуг, печаль-страдание, гнев-ярость, отвращение-брехливость, презрение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние. Закрасить эти зоны, каждую своим цветом. Разделиться на тройки и обсудить, что получилось? Что происходило во время выполнения? повышение интероцепции.</p> <p>Результат: осознание индивидуальных интероцептивных механизмов.</p>	
Этап 2	Упражнения для торможения реактивности. «Дыхание по квадрату»	<p>Снизить в моменте эмоциональное возбуждение.</p> <p>Ход: вдох – пауза – выдох – пауза (4 секунды на каждом этапе).</p> <p>Продолжительность 2-3 минуты</p>	
	«Прогрессивная релаксация»	<p>Снижает мышечное напряжение.</p> <p>Ход: напрячь/расслабить все группы мышц (5–7 секунд/15–20 секунд)</p>	
	«Сканирование тела»	<p>Способствует раннему обнаружению телесного ответа на эмоцию.</p> <p>Ход: медленно пройти вниманием по телу – при обнаружении телесного ответа, «притормозить» реакцию, проведя упражнения на «торможение».</p>	
	«Заземление 5-4-3-2-1»	<p>Вернуть внимание в «здесь-и-сейчас» через поэтапную сенсорную фиксацию, стабилизируя аффект и контроль над поведением.</p>	

		Ход: назвать 5 объектов, 4 тактильных ощущения, 3 звука, 2 запаха, 1 вкус	
Этап 2	«Эмоциональный словарь 3×3»	Расширить дифференциацию эмоций. Ход: назвать 3 базовые эмоции и по 3 оттенка каждой применительно (предложить различные ситуации на выбор) В результате, обучающийся учится точнее распознавать и называть свои эмоциональные состояния.	Лист А4, ручка
Этап 2	«Дневник Т-М-Э-Д» (триггер–мысль–эмоция–действие)	Зафиксировать и осознать цикл эмоциональной реакции. Ход: разбираем 1 учебную ситуацию, заполняем 4 поля, выбираем альтернативное действие. Обсуждение в 2-хах. Результат: формирование навыка готовности к переоценке ситуации.	Лист А4, ручка
Этап 2	«STOP»	Определить индивидуальное стоп-действие в случае импульсивной реакции. Ход: создать «карточку стоп» и пользоваться ей по персональному алгоритму: при импульсивной реакции на ситуацию (стоп-сигнал → опора (дыхание/поза) → выбор стратегии) Результат: импульсивная реакция не разворачивается в поведении, предотвращение эмоциональных срывов.	Заготовки для «стоп-карточек», маркеры, элементы декорирования для карточек.
Этап 2	«Групповой договор»	Создание правила взаимодействия в групповом общении. Ход: мозговой штурм ценностей/норм → согласование минимального набора правил группы →	Ватман, маркеры

		<p>подписи участников.</p> <p>Необходим модератор группы (его роль на себя берет ведущий (педагог-психолог))</p> <p>Результат: умение самостоятельно формировать безопасную среду, следуя партнерской стратегии.</p>	
Этап 2	«Я-сообщения»	<p>Развития навыков «Обратной связи»</p> <p>Ход: Обучающихся делим на пары, им выдаются кейсы с ситуациями. Задача дать обратную связь по формуле: «Когда происходит... я ощущаю... я хочу/мне нужно...». Далее участники в группе представляют, что у них получилось.</p> <p>Результат: минимизация напряжения и стресса в конфликтной ситуации.</p>	Кейс карточки
Этап 2	«Колесо ресурсов», аналогия «Колеса баланса»	<p>Инвентаризация индивидуальных опор (сон, спорт, танцы, поддержка от друга, ощущение «правого дела» (индивидуальные смыслы) и т.д.).</p> <p>Ход: рисуем круг с секторами колеса (что поддерживает и придаёт сил), оценка по шкале 0–10, выбор двух зон для нахождения нового ресурса.</p> <p>Результат: проявленность личного доступного ресурсного фокуса.</p>	ЛистA4, маркеры
Этап 2	«Свободное движение под ритм»	<p>Восприятие движения, как инструмента для балансирования эмоционального состояния</p> <p>Ход: мягкая импровизация под 60–80 bpm (умерено спокойная музыка); Предполагаемый</p>	Подборка музыкального плей листа, колонка для воспроизведения.

		результат: сохранение эмоциональной устойчивости, при обнаружении эмоционального аффекта.	
Этап 2	«Декомпозиция экзамена»	<p>Снижение чувства неопределенности</p> <p>Ход: разделяем участник на группы (4-5 человек) по предоставленным кейсам, представить конкретные шаги и сроки для решения задачи</p> <p>Результат: снижение эмоционального напряжения, поддержание рабочего напряжения в стресс ситуации.</p>	Кейс карточки, ЛистA4, ручки
Этап 3	Упражнения на тренировку внимания, памяти планирования. Пул упражнений может быть расширен, подобными упражнениями, соответствующими цели.	<p>1.«Струп-минутка» Тренировка переключения внимания и произвольного контроля.</p> <p>Ход: на слайде в презентации показываются слова цветов, выделенные «не своим» цветом (напр., слово «красный», синим).</p> <p>1 мин. называйте только цвет показанного слова; 1 мин. только слово; 1 мин чередование по сигналу.</p> <p>2.«Двойной поток» связь внимания и рабочей памяти.</p> <p>Ход: ведущий диктует цепочку букв с интервалом ~2 сек. Задача: хлопнуть (или сказать «есть»), когда текущая буква совпадает с той, что была две позиции назад.</p> <p>Начните с 20-30 букв.</p> <p>3. «Запретная цифра» Тренировка избирательности и торможения.</p> <p>Ход: ведущий читает числа подряд; участник говорит «стоп» на каждой цифре 3 (или кратных 3). Усложнение: на 3 и 5</p>	Проектор или экран, для демонстрации презентации с упражнениями к когнитивному блоку.

		«стоп» и «пауза» разными сигналами. Длительность 3 минуты.	
Этап 3	«Переоценка ABCDE»	Сформировать навык переоценки, путем замены «катастрофизации» на альтернативную реакцию и поиск решений. Ход: разделить участников на подгруппы (3-4 человека), раздать кейсы и карточки с формулой переоценки, где в колонке А указывается событие, В убеждение, С эмоция, D сомнения и опасения, Е альтернативная установка; Результат: снижение негативного аффекта, гибкость мышления.	Кейс карточки, Листы с формулой задания (в виде таблицы)
Этап 3	«Марш-Стоп-Ритм»	Регулирование психической активации ритмом. В пул этого блока упражнений могут входить разнообразные упражнения из модуля обучения по ритмике, направленные на активацию психики. Ход: марш под 70–90 бpm → стоп по сигналу → синхрон хлопок/шаг; 10 циклов. Результат: быстрая самонастройка заряженного энергетически фокуса внимания. Контроль активации возбуждения.	Колонка, подборка ритмически обоснованных композиций.
Этап 3	«Импульс-Стоп-Выдох»	Перевод состояния из возбуждения в контроль. Ход: 30 сек свободного движения → стоп → длинный выдох с мягкой фиксацией позы. Результат: управление пиком аффекта.	Обширное свободное пространство, музыкальное сопровождение (как фасилитация и активация)
Этап 3	«Парная синхронизация»	Сонастройка с окружающими, партнерство и поддержка. Ход: упражнение	Музыкальное сопровождение

		<p>проводится в парах; копирование темпа/амплитуды движений партнера, смена ведущего. Результат: чувство опоры и совместности с другим, снижение тревоги.</p>	
Этап 3	«Отдельно-Вместе»	<p>Интеграция телесных ощущений. Ход: под музыку ведущий просит двигаться в свободном движении, ощущая сначала отдельно части тела в движении (руки, кисти, голова, туловище, ноги, стопы и т.д.), затем начать двигаться так, что движение проходит через все части тела соединяя их. Результат: ревизия схемы тела.</p>	Музыкальное сопровождение
Этап 3	«Телесная оболочка»	<p>Ощутить телесное присутствие в пространстве, закрепить ощущения «полной телесности» и нормальной схемы тела. Ход: участники ложатся на коврики. Далее идет комплекс мышечной релаксации (под сопровождение ведущего). Затем участники проговаривают в слух ощущения под «точками опоры», дифференцируют их (называют размер, форму, телесные ощущения в этих точках) Далее ведущий предлагает представить вокруг тела «оболочку» и в воображении сначала постепенно «нарастить её», а затем «растворить». Особое внимание нужно уделить детальному представлению и</p>	Просторное помещение (танц-класс и т.п.), коврики по количеству участников группы, одежда участников по возможности свободная, не препятствующая движению, музыкальное сопровождение.

		<p>визуализации образа, а также дать указания «прислушиваться к ощущениям, которые можно заметить в теле» В последствии упражнение заканчивается мягким выходом в положение «сидя». Участники делятся своими образами и открытиями во время практики.</p> <p>Фасilitировать процесс, возможно, вопросами «Что хотелось сделать?» «Опишите как это выглядело?» «Какие мысли по поводу этих переживаний сейчас?»</p>	
Этап 3	«Символ эмоции»	<p>Перевести переживание в образ/форму.</p> <p>Ход: слепить/нарисовать текущее чувство, также изобразить рядом «ресурсный» образ; обсудить, что помогает перейти из состояния переживания в ресурс.</p> <p>Результат: рост рефлексии и осмысленности в процессе переживания эмоций, принятия естественности эмоций.</p>	Листы А4, принадлежности для рисования, пластилин/глина, подставки под пластилин, влажные салфетки
Этап 3	«Границы»	<p>Определить телесные индикаторы «да/нет» (согласие/отвержение) присутствия другого человека.</p> <p>Ход: верёвкой на полу участник очерчивает комфортную для него границу. Другие участники делают шаг внутрь/вовне аргументируя свою позицию; участник замечает телесный и эмоциональный отклик на «шаг другого» и допускает этот шаг или отказывает в совершении его.</p> <p>Результат: прояснение</p>	Веревка (10 метров)

		потребности в социальном контакте, качестве этого контакта и телесных границ.	
--	--	---	--

Ресурсное обеспечение программы

Этап диагностики и семинаров: аудитория, проектор/экран для показа материалов когнитивного блока; доступ в интернет и онлайн-формы (Яндекс-формы) для ERQ, теста жизнестойкости С. Мадди, WCQ и опросника климата; бумага А4/А3, маркеры/ручки, флипчарт/ватман.

Этап проведения телесно-двигательных и дыхательных практик: просторное помещение (танц-класс, актовый зал, спортивный зал), коврики/кариматы, музыкальная колонка и плейлист/метроном, для отдельных упражнений – верёвка ~10 м.)

Этап проведения Арт-терапевтических методик: листы А4/А3, пластилин/глина, пастель/маркеры, подставки под пластилин, влажные салфетки.

Этап когнитивных тренингов: проектор/экран (презентации с заданиями «Струп-минутка», «Двойной поток», др.), таймер.

Онлайн-сопровождение. Смартфоны обучающихся и стабильный интернет для презентации и последующего использования приложения «Нейротренер».

Информация о практической апробации программы

Апробация представленной программы проходила в Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева (количество участников программы составило 31 человек (из заявленных 43, полностью программу завершили 31 человек), добровольный набор студентов осуществлялся с факультетов психологии, истории, журналистики, социальной работы, естественно-научных направлений и информатики).

Дизайн проведенной апробации соответствовал программе. Были включены и проведены: входная диагностика (Т1), двухсеместровая реализация модулей и итоговая диагностика (Т2) с использованием заявленных инструментов (ERQ – опросник эмоциональной регуляция), тест жизнестойкости С. Мадди, опросник WCQ (копинг-стратегии), опросник психологического климата малой группы).

Предусмотренный в программе 4-й этап с мобильным приложением «Нейротренер» реализовать не удалось; он был заменён поддерживающим онлайн-марафоном «Летотерапия», который помог закреплять навыки в самостоятельной практике.

По данным Т1 у большинства участников отмечались типичные для целевой группы особенности, описанные в программе: трудности удержания

целенаправленного поведения в эмоциогенных ситуациях, выраженная доля подавления эмоций при умеренном уровне когнитивной переоценки, а также неоднородность по профилю копингов; оценка группового климата находилась в среднем диапазоне по параметрам «безопасность/поддержка/участие». Показатели жизнестойкости по шкалам «вовлечённость» и «контроль» соответствовали умеренному уровню.

По данным Т2 зафиксирован целевой сдвиг стратегий эмоциональной регуляции: возросла частота и устойчивость применения когнитивной переоценки при одновременном снижении опоры на подавление; участники чаще отмечали способность удерживать поставленную цель, несмотря на переживание сильных эмоций. По WCQ наблюдался переход к более конструктивным способам совладания (по показателю планирование) и тенденцию к снижению доли неадаптивных реакций избегания. По тесту жизнестойкости отмечен рост по компонентам «вовлечённость», по показателю «контроль» значимых изменений не произошло. В субъективных отчётах и по опроснику климата участники описывали существенное улучшение ощущений безопасности и поддерживающего взаимодействия в программной группе.

В процессе реализации подтверждена практическая жизнеспособность структуры программы: психообразовательные занятия создали общее понятийное поле, телесно-двигательные и дыхательные практики снизили реактивность и укрепили базовые навыки самонастройки, а когнитивные тренинги улучшили внимание, рабочую память и планирование. Замена этапа с «Нейротренером» на «Летотерапию» позволила частично компенсировать отсутствие цифрового модуля: участники получали задания на дыхание, телесные и когнитивные мини-практики, вели краткие самоотчёты и обсуждали, и делились своим состоянием в период сессии и окончания обучения во время летних каникул. При этом цифровые метрики, предусмотренные программой, не собирались, что ограничило глубину анализа самостоятельной активности участников.

Трудности реализации носили организационный характер: колебания посещаемости, связанные с учебной нагрузкой, различия в актуальном психологическом состоянии и готовности к участию (несмотря на личную мотивацию присутствующую у всех участников программы), а также отсутствие единой платформы для автоматизированного сбора данных между сессиями. Эти ограничения учтены в последствии будут дорабатываться в последующей версии программы.

В целом апробация подтвердила реализуемость и ожидаемую направленность эффектов, описанную в программе: усиление продуктивных стратегий саморегуляции, повышение компонентов жизнестойкости и улучшение восприятия группового климата.

Для следующего цикла рекомендовано восстановить цифровой этап с «Нейротренером», а также сохранить формат поддерживающего онлайн-модуля как дополнение в сессионный период.

Список литературы

- 1 Алексеева, Е. Д. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоциональной саморегуляции у студентов ведомственного вуза / Е. Д. Алексеева, Е. В. Шевкова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2025. – № 1(12). – С. 61-70.
- 2 Бабанин, Р. В. Формирование эмоциональной саморегуляции у студентов / Р. В. Бабанин // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе: Сборник научный статей IV-й Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 10 октября 2022 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 33-36.
- 3 Вербицкая, Н.О Цифровая трансформация непрерывного образования: новый виток развития нейропедагогики / Н.О. Вербицкая // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2019. №3. – С. 6 -19.
- 4 Закревская, Д. С. Восприятие моральной атмосферы вуза и эмоциональная саморегуляция студентов / Д. С. Закревская, Т. Ю. Садовникова // Подросток в мегаполисе: поиск вопросов и ответов: Сборник трудов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 04–05 апреля 2023 года. – Москва: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики", 2023. – С. 42-46.
- 5 Луговская, М. Ю. Психологическая программа развития жизнестойкости студентов / М. Ю. Луговская // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13, № 3-1. – С. 189-196.
- 6 Марченко, Д.В. Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений / Д.В. Марченко, С.М. Струганов, Э.В. Якушев // Наука-2020. 2020. №5 (41). – С. 111-114.
- 7 Синельникова, Е.С. Смысложизненные ориентации и саморегуляция как факторы конструктивного совладания со стрессом в юношеском возрасте. / Е.С. Синельникова, П.А. Удовиченко // Теоретическая и Экспериментальная Психология 2023. – № 1. – с.79-89
- 8 Храмова, М.В Современные тренды развития нейронаучных исследований в образовании / М.В. Храмова, А.Е. Храмов, А.А. Федоров // Вопросы образования. 2023. №4. – С. 275-308.
- 9 Шерстнева, О. В. Профилактика детской агрессивности / О. В. Шерстнева, С. В. Пазухина // Вестник науки и образования. – 2020. – № 19–1(97). – С. 111–114.