

Номинация 4. Программы по профилактике нарушений коммуникации.

Программа «Ненасильственные методы разрешения споров и конфликтов».

Члены авторского коллектива:

Ванакова Юлия Юрьевна, директор Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Алиева Дарья Петровна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Астахова Ульяна Алексеевна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Боколяр Юлия Александровна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Бочарова Любовь Алексеевна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Густова Юлия Эдуардовна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Кремповская Елизавета Сергеевна, педагог-психолог Службы психолого-педагогической помощи студентам, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»;

Контактная информация:

Ванакова Юлия Юрьевна, sppstulgu@yandex.ru

Алиева Дарья Петровна sppstulgu@yandex.ru

Астахова Ульяна Алексеевна, sppstulgu@yandex.ru

Боколяр Юлия Александровна, sppstulgu@yandex.ru

Густова Юлия Эдуардовна, sppstulgu@yandex.ru

Бочарова Любовь Алексеевна, sppstulgu@yandex.ru

Кремповская Елизавета Сергеевна, sppstulgu@yandex.ru

Структурные компоненты программы:

1. Обоснование практической актуальности.

Программа «Ненасильственные методы разрешения споров и конфликтов» направлена на развитие у студентов ключевых коммуникативных компетенций: навыков эмпатии, умения слышать и быть услышанным, конструктивного выражения эмоций и выстраивания безопасного диалога. Формат тренинга способствует формированию культуры ненасильственного общения, уважения к личным границам и снижению риска эскалации конфликтов в образовательной среде.

Актуальность программы обусловлена необходимостью развивать у молодёжи навыки медиативного подхода к разрешению разногласий. Практическая направленность занятий – через проективные методики, ролевые упражнения и групповой анализ – обеспечивает глубокое вовлечение участников в процесс самопознания и освоения инструментов ненасильственной коммуникации.

Таким образом, реализация данной программы способствует: профилактике конфликтного и агрессивного поведения; укреплению психологической устойчивости студентов; формированию гуманистической образовательной среды; развитию социальных навыков, необходимых для профессиональной и личной самореализации.

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

Целевая аудитория программы – студенты высших учебных заведений, преимущественно 1–3 курсов, испытывающие трудности в социальном взаимодействии, эмоциональной регуляции и конструктивной коммуникации. Участники могут проявлять признаки конфликтности, повышенной тревожности, нарушений эмоционального самоконтроля, затруднения в выражении чувств и потребностей, склонность к избеганию или, напротив, к агрессивным формам взаимодействия.

Программа рассчитана как на первичную профилактику коммуникативных нарушений у социально благополучных студентов, так и на работу с группой риска, включающей студентов с признаками социальной дезадаптации, нарушениями взаимодействия, трудностями интеграции в учебный коллектив.

Участие в программе носит добровольный характер и может быть рекомендовано психологической службой вуза, кураторами, преподавателями или запрошено самими обучающимися в индивидуальном порядке.

3. Описание цели и задач программы.

Цель реализации программы – формирование у обучающихся коммуникативной компетентности, направленной на профилактику нарушений коммуникации, развитие навыков конструктивного взаимодействия,

ненасильственного разрешения конфликтов и уважительного диалога в образовательной среде.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование целостного представления о природе межличностных конфликтов и способах их регулирования;
- освоение базовых принципов ненасильственного общения и медиативного подхода к разрешению спорных ситуаций;
- развитие навыков распознавания и конструктивного выражения эмоций в процессе коммуникации.

Развивающие:

- развитие социальной восприимчивости, эмпатии и способности к саморефлексии в ситуации межличностного взаимодействия;
- укрепление навыков саморегуляции, устойчивости в стрессовых и конфликтных ситуациях;
- повышение уровня социальной зрелости и готовности к продуктивному диалогу.

Воспитательные:

- формирование уважительного отношения к личностным и культурным особенностям участников общения;
- воспитание установок на сотрудничество, доброжелательность и ответственность в социальном взаимодействии;
- стимулирование личностного роста, социальной активности и включенности в позитивную среду вуза.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Программа опирается на современные научные подходы и практики, подтверждённые эффективностью в профилактике нарушений коммуникации и развитии навыков конструктивного взаимодействия.

Методологическую основу программы составляют:

- гуманистическая парадигма, ориентированная на ценность личности, её развитие и самореализацию (К. Роджерс, А. Маслоу);
- деятельностный подход к обучению и воспитанию (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин);
- когнитивно-поведенческий подход к формированию навыков саморегуляции и управления поведением (А. Бек);
- принципы ненасильственного общения (Н. Маршалл Розенберг) как универсальная модель конструктивной коммуникации.

Научную основу программы составляют положения:

- социальной и эмоциональной компетентности личности (Д. Гоулман);

- механизмах регуляции конфликтных взаимодействий (Е.П. Ильин, А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов);
- роли эмпатии и саморефлексии в межличностных отношениях (К. Роджерс, И.В. Дубровина, Л.И. Божович);
- значении безопасной и поддерживающей образовательной среды для профилактики девиантного и агрессивного поведения (А.Г. Асмолов, И.А. Баева).

Методическое обеспечение программы включает в себя психодиагностические методики, практические упражнения, элементы тренинга личностного роста, ролевые игры, техники групповой дискуссии и рефлексии.

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Программа реализуется в течение одной недели (7 дней) и рассчитана на 18 академических часов. Обучение проводится в очной форме.

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Знать:

- причины и природу межличностных конфликтов, стадии их развития;
- основные принципы ненасильственного общения и способы конструктивного взаимодействия;
- роль эмоций в коммуникации и механизмы их регуляции;
- особенности агрессивного поведения и пути его профилактики в образовательной среде.

Уметь:

- распознавать и осознавать собственные эмоции и эмоции других в процессе взаимодействия;
- использовать «Я-сообщения», техники центрирования, активного слушания и саморегуляции;
- применять на практике навыки конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- выстраивать уважительное, эмпатичное и безопасное общение в группе.

Владеть:

- навыками эффективной и ненасильственной коммуникации;
- способами предотвращения и деэскалации конфликтов;
- техникой саморефлексии и эмоциональной саморегуляции в процессе общения;
- установками на сотрудничество, толерантность и принятие другого в условиях группового взаимодействия.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Программа не предполагает итоговой аттестации в классическом понимании, однако эффективность реализации и достижение планируемых результатов оцениваются по следующим критериям:

1. Результаты входной и итоговой психодиагностики:

- анализ динамики эмоционального состояния, выраженности агрессивных реакций, особенностей межличностного поведения по данным валидных методик (МПВ, опросник Ч. Спилбергера, тест Басса-Дарки и др.);
- выявление изменений в самооценке, коммуникативной открытости, уровне тревожности и социальной адаптации.

2. Включённость и активность участников в процессе программы:

- регулярное посещение занятий;
- участие в упражнениях, обсуждениях и групповой рефлексии;
- соблюдение правил группового взаимодействия.

3. Самооценка участников:

- анкетирование по окончании программы (опрос удовлетворённости, ощущение личных изменений, уровень комфортности в общении);
- самоотчёты о применении полученных навыков в реальных жизненных ситуациях.

4. Оценка ведущего программы (психолога):

- наблюдение за изменениями в коммуникативном поведении;
- фиксация признаков роста эмпатии, принятия обратной связи, способности к саморефлексии;
- экспертное суждение о степени освоения базовых навыков ненасильственного общения.

8. Тематический план программы (в форме таблицы).

Срок освоения программы: 18 академических часов.

Форма обучения: очная, тренинг (групповой формат).

Количество участников в группе: 10–20 человек.

Порядок обучения: единовременно и непрерывно.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе				Самосто ятельная работа	Форма контроля		
			Виды учебных занятий и учебных работ							
			Лекци и	Практич еские (семинар ские) занятия	Лаборат орные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ				
1	Модуль «Психодиагност ика и самопознание»	6	0	0	0	6	0	Самоотчет и анкетировани е		

2	Модуль «Эмоциональный интеллект и основы уважительного общения»	6	0	0	0	6	0	Самоотчет и анкетирование
3	Модуль «Конфликт и ненасильственная коммуникация»	6	0	0	0	6	0	Самоотчет и анкетирование
Итоговая аттестация		0						
Итого:		18						

9. Содержание программы.

Рабочая программа модуля «Психодиагностика и самопознание»

№ п/п	Наименование тем модуля	Всего часов	В том числе					Самостоятельная работа		
			Виды учебных занятий и учебных работ				Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ				
1	Тема 1. Психодиагностическое обследование (МПВ, МЦВ, опросник Ч. Спилбергера, СМИЛ, тест Басса-Дарки).	2	0	0	0	2			0	
2	Тема 2. Индивидуальная и групповая интерпретация результатов.	2	0	0	0	2			0	
3	Тема 3. Определение личностных ресурсов и факторов риска в коммуникативной сфере.	2	0	0	0	2			0	

Рабочая программа модуля «Эмоциональный интеллект и основы уважительного общения»

№ п/п	Наименование тем модуля	Всего часов	В том числе					Самостоятельная работа		
			Виды учебных занятий и учебных работ				Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ				
1	Тема 1. Знакомство участников, выработка групповых правил и норм; упражнения на узнавание и выражение эмоций («Что в	2	0	0	0	2			0	

	имени тебе моем», «Кто я», «Ветер дует на...»);						
2	Тема 2. Обсуждение границ, сигналов «НЕТ», понятия уважения в общении.	2	0	0	0	2	0
3	Тема 3. Развитие навыков самонаблюдения и саморефлексии в контексте эмоциональных состояний.	2	0	0	0	2	0

Рабочая программа модуля «Конфликт и ненасильственная коммуникация»

№ п/п	Наименование тем модуля	Всего часов	В том числе					Самостоятельная работа
			Виды учебных занятий и учебных работ				Практические (семинарские) занятия	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные работы	Иные виды учебных занятий и учебных работ		
1	Тема 1. Обсуждение проявлений агрессии, проективная работа с образом «несуществующего животного».	2	0	0	0	2		0
2	Тема 2. Упражнения на распознавание личных границ, конкуренцию и взаимодействие («Место в транспорте», «Глаза в глаза», «Армрестлинг»). Ввод понятий конфликта, конфликтной ситуации, скрытого и открытого конфликта.	2	0	0	0	2		0
3	Тема 3. Основы медиативного подхода, обсуждение техник ненасильственного общения («Я-сообщение», центрирование); итоговый шеринг, подведение личных и групповых результатов.	2	0	0	0	2		0

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.

- Квалифицированные специалисты в области психологии.

- Учебные и методические материалы: рекомендованные учебники, доступ к электронным библиотекам и учебным пособиям.
- Материально-техническое оснащение: доступ к ПК с интернетом, интерактивные доски для проведения дистанционных занятий.
- Информационная обеспеченность: использование электронных библиотек и интернет-ресурсов для проведения занятий.

11. Соблюдение правил заимствования.

Программа разработана на основе авторских материалов, стандартизованных методик, тренинговых упражнений и научных исследований, с соблюдением всех правил цитирования и заимствования.

12. Сведения о практической апробации программы (при наличии).

Программа реализуется с 2021 г. с сентября по декабрь среди несовершеннолетних студентов-первокурсников приказом ректора университета. Ежегодно в ней принимают участие около 100 человек Тульского государственного университета.

13. Список литературы.

1. Анцупов, А. И. Конфликтология : учебник для вузов / А. И. Анцупов, А. И. Шипилов. — М. : Юрайт, 2022. — 384 с.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды / И. А. Баева. — СПб. : Речь, 2006. — 288 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 464 с.
4. Дубровина, И. В. Психология общения и межличностных отношений : учебное пособие / И. В. Дубровина. — М. : Академия, 2019. — 176 с.
5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2022. — 448 с.
6. Розенберг, М. Ненасильственное общение. Язык жизни / М. Розенберг ; пер. с англ. — М. : Центр психологии общения, 2021. — 256 с.
7. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. — М. : Прогресс, 2020. — 320 с.
8. Выготский, Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. — М. : Эксмо, 2021. — 480 с.
9. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Смысл, 2021. — 352 с.
10. Солдатова, Г. У. Психология толерантности : теория и практика / Г. У. Солдатова. — М. : Смысл, 2018. — 224 с.

11. Коробейникова, Л. А. Конфликты в образовательной среде : диагностика и профилактика / Л. А. Коробейникова. — М. : Академия, 2020. — 192 с.

12. Литвинова, Е. В. Тренинги развития коммуникативной компетентности / Е. В. Литвинова. — М. : Генезис, 2019. — 208 с.