

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»

**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ  
В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ  
«ЧУВСТВУЮ. СЛЫШУ. ПОДДЕРЖИВАЮ»**

Номинация 2. Программы по профилактике  
эмоционально-личностного неблагополучия

**Авторы:**

Климова Анна Вячеславовна – ведущий психолог  
Службы психологической поддержки ФГБОУ ВО  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»,  
Мазур Ольга Владимировна – психолог  
Службы психологической поддержки ФГБОУ ВО  
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»

**Контактное лицо:** Климова А.В.

KlimovaAV@mpei.ru

Москва  
2025

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1. Название программы:** Программа развития психологического благополучия в техническом вузе «Чувствую. Слышу. Поддерживаю».

**1.2. Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**1.3. Практическая актуальность:**

В настоящий момент обучающиеся технических вузов встречают множество вызовов, которые провоцируют истощение внутренних ресурсов, влияют на качество прохождения образовательной траектории, освоение профессии, психологическое благополучие в целом. Данная тенденция обусловлена рядом факторов. С одной стороны растет учебная нагрузка в условиях нарастающей неопределенности окружающей среды, а с другой стороны у студентов технического вуза наблюдается отсутствие эффективного инструментария по восстановлению ресурсов и саморегуляции функциональных состояний. Такой дефицит обусловлен низкой психологической культурой: отсутствием навыков конструктивного совладания с тревогой и кризисами, неразвитой культурой поддержки среди участников образовательных отношений, недостаточно результативными способами выстраивания коммуникации.

Данная программа совмещает психологическое просвещение: разъяснение общих закономерностей развития стрессоустойчивости, эмоционально-личностного благополучия, способов поддержки в образовательной среде; практико-ориентированную методологию в целях интеграции инструментов саморегуляции в жизнедеятельность субъектов образовательных отношений, а также предоставляет возможности предварительной апробации тренируемых навыков в безопасной среде и удовлетворения запроса на эмоциональную поддержку в социальной группе.

Значимым элементом программы является вовлечение участников в активное исследовательское взаимодействие и коллективное обсуждение, реализуемое посредством интерактивных форм работы в ходе индивидуальных и групповых упражнений.

Программа стала востребованной в связи с актуальным социальным запросом, отражающим потребность участников образовательной среды в инструментарии, позволяющем обрести стрессоустойчивость, навыки поддержки для развития эмоционально-личностного благополучия в пространстве вуза.

**1.4. Характеристика участников программы:**

Участие в программе рекомендовано всем субъектам образовательных отношений, так как помимо профилактики эмоционально-личностного неблагополучия ожидается дополнительный эффект – преодоление межпоколенческих барьеров обучающихся и преподавателей благодаря созданию единого поддерживающего пространства группы.

Контингент участников программы представлен преимущественно обучающимися 1-4 курсов обучения разных ступеней образования (в возрасте от 17 до 25 лет), испытывающими стресс учебных нагрузок, дефицит психических

ресурсов, потребность в принятии и поддержке. Среди участников-сотрудников преобладают преподаватели молодой и средней возрастной группы (от 28 до 45 лет), подверженные риску профессионального выгорания.

### **1.5. Цель и задачи программы:**

Цель программы – осознанное отношение участников образовательного процесса к собственному эмоционально-личностному благополучию через и формирование сообщества поддержки, которое впоследствии участники смогут развить в качестве волонтеров первой психологической помощи.

Задачи программы:

1. Повышение компетентности и формирование представлений о природе совладания с перенапряжением и тревогой, о работе защитных механизмов психики и эффективных способах управления функциональными и эмоциональными состояниями.

2. Развитие навыков осознанного управления внутренними состояниями путем использования различных техник саморегуляции, применения методов работы с автоматическими негативными мыслями.

3. Изучение моделей ассертивного общения и техник активного слушания, развитие навыков конструктивной коммуникации и эмоциональной поддержки.

4. Работа с переживанием утраты и обсуждение актуальных способов поддержки в контексте личностных особенностей.

5. Формирование представлений об особенностях стрессовых реакций в ситуации острого кризиса и принципах оказания первой психологической помощи (допсихологической поддержки).

6. Создание условий для взаимоподдержки, самораскрытия и интеграции полученных знаний и навыков в повседневную жизнь, содействие функциональным изменениям.

### **Научные, методологические и методические основания программы:**

Программа опирается на положения таких научных концепций, как: гуманистическая психология, подразумевающая безусловное позитивное принятие личности и человеко-центрированный подход (К. Роджерс) [18]; идеи когнитивно-поведенческой терапии, предполагающей реструктуризацию иррациональных убеждений и изменение неэффективных паттернов поведения для развития эмоционально-личностного благополучия (Д. Кларк, А. Бек) [9]; теория стресса: модель адаптационного синдрома и идея влияния субъективной интерпретации на определение значимости стрессового события (Г. Селье, А.Б. Леонова) [11].

Методологической основой программы выступают: биopsихосоциальная парадигма психического здоровья; системный и инегративный подходы; принципы психопрофилактики (адресность; активность, личная заинтересованность и ответственность участников); закономерности групповой динамики.

Реализация программы обеспечена такими методами и технологиями, как: интерактивная лекция; моделирование реальных ситуаций; визуализация (использование рисунков и схем); техники мозгового штурма, рефрейминга;

фасилитация групповых дискуссий; групповая работа с элементами социально-психологического тренинга. Одним из центральных инструментов обучения является личностная и групповая рефлексия, инициирующая процесс самораскрытия, взаимопознания и поддержки участников программы.

## **2. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа развития психологического благополучия реализуется преимущественно в весеннем семестре и предполагает несколько этапов.

### **2.1. Подготовительный этап:**

*Цель:* необходимая инфраструктура и готовность всех компонентов образовательных модулей программы психологической профилактики для обеспечения эффективной групповой деятельности участников.

*Период реализации:* вторая половина января, февраль.

Разработка структуры и содержания программы психологической профилактики.

Подготовка методических материалов:

- создание дидактических материалов для проведения теоретических и практических занятий;
- подбор психодиагностического инструментария для входной, промежуточной, итоговой рефлексии.

Решение организационных вопросов:

- взаимодействие с управлением молодежной политики и воспитательной работы с целью получения организационной поддержки;
- подготовка серии информационных сообщений для привлечения участников и активизации студенческого сообщества (буклеты, публикации в официальных каналах студенческих организаций, на портале вуза);
- подбор оптимального режима занятий (время, дни недели, продолжительность);
- выбор платформы для проведения вебинаров, подготовка помещения для реализации очных занятий;
- организация цифровых каналов регистрации и информационной поддержки участников в период реализации программы;
- проведение набора участников программы (с начала каникулярного периода по 3 неделю весеннего семестра).

### **2.2. Основной этап:**

*Цель:* реализация программы профилактики в соответствии с тематическим планом.

*Период реализации:* март-апрель (с 3 по 12 учебную неделю весеннего семестра).

Реализация образовательных модулей программы: проведение занятий на протяжении 10 учебных недель в режиме один вебинар и одно очное практическое занятие в неделю (предусмотрена возможность его повтора для тех, кому не удобен назначенный день).

**Модерация:** систематическая информационная поддержка и ответы на вопросы участников через организованный канал связи.

**Интервью** случаев и проблем участников группы и групповой динамики.

### **2.1. Заключительный этап:**

**Цель:** результаты интеграции полученных знаний и опыта в жизнедеятельность участников, итоговая оценка эффективности программы.

**Период реализации:** май (14 учебная неделя весеннего семестра).

**Подведение итогов:**

- рефлексия опыта, полученного участниками программы, осознание присвоения инструментов саморегуляции и самоподдержки;
- обратная связь друг другу;
- сбор предложений для повышения качества программы.

Предложение участникам программы стать кандидатами в члены сообщества волонтеров первой психологической помощи.

Завершение программы и вручение сертификатов участникам.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Планируемые результаты	Критерии оценки планируемых результатов
1.	Владение техниками осознанного управления внутренними состояниями	Освоены минимум три техники саморегуляции (дыхательная практика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг)
2.	Представление о собственной эмоциональной устойчивости и способах восполнения дефицитов внутренних ресурсов	Сформирован личный план регуляции эмоциональных состояний и самоподдержки
3.	Готовность к самоисследованию, осознание значения психологического благополучия и эмоциональной устойчивости в контексте учёбы и работы	Получены индивидуальные данные о текущем уровне стрессоустойчивости, сформированных навыках саморегуляции, уровне тревожности. Вербализированы представления о динамике собственного состояния в процессе занятий
4.	Применение инструментов осознанности, рефрейминга в контексте личных переживаний	Сформулирован личный список функциональных вопросов для саморефлексии при тревожном состоянии
5.	Применение конструктивных моделей общения в пространстве группы	Сформированы шаблоны высказываний с учетом принципов ассертивного общения, которые участники уверенно используют в поддерживающем пространстве группы («Я-высказывания», поддерживающие фразы, открытые вопросы)
6.	Готовность делиться переживаниями в поддерживающем пространстве группы	Продемонстрировано самораскрытие участников в условиях групповой динамики
7.	Представление об индивидуальных особенностях переживания кризиса	В совместном диалоге сформулирован перечень способов поддержки и поддерживающих фраз с

	и утраты на примере опыта участников группы	опорой на индивидуальные особенности участников группы
8.	Представление об особенностях оказания помощи при стрессовых реакциях в ситуации острого кризиса	Получен опыт применения алгоритмов первой психологической помощи при ОСР в смоделированной обучающей ситуации
9.	Закрепление и интеграция навыков, осмысление личных изменений	Способен описать, какие именно изменения произошли с ним в ходе программы: осознаёт, что работает именно для него, и умеет это применять
10.	Осознание значения экологичного общения и поддерживающего пространства в среде вуза	Установлены связи внутри группы, сформирована база поддержки. Участник готов войти в состав сообщества волонтеров первой психологической помощи.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Вводное занятие»	2	-	2	Входная рефлексия
2.	«Стресс и способы саморегуляции»	4	2	2	
3.	«Психологические защиты vs стратегии совладания»	4	2	2	
4.	«Управление тревогой»	4	2	2	
5.	«Конструктивное общение и личные границы»	4	2	2	
6.	«Активное слушание как способ поддержки»	4	2	2	
7.	«Утрата и горевание»	4	2	2	
8.	«Самоподдержка в процессе сепарации» (тема по запросу участников)	4	2	2	
9.	«Первая психологическая помощь при острых стрессовых реакциях»	4	2	2	
10.	«Итоговое занятие»	2	-	2	Выходная рефлексия
Итого:		36	16	20	

#### **Форма организации занятий:**

- очная (аудиторные занятия), дистанционная (с использованием дистанционных образовательных технологий);
- групповая (занятия проводятся в группах, численный состав группы – от 10 до 15 человек).

#### **Режим занятий:**

Понедельник в 12:30 – вебинар (предусмотрена запись с последующей публикацией на организационном канале обучения) один раз в неделю.

Вторник в 17:30 – очное практическое занятие.

Среда в 17:30 – повтор очного практического занятия для тех, кому не удобен назначенный день (по желанию можно посещать оба практических занятия).

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

№ п/п	Функциональный модуль	Форма реализации	Содержание учебного материала, практической и самостоятельной работы	Кол- во ак. часов	Используемые методики и технологии
1.	«Вводное занятие»	Практическое занятие: групповой формат	<p>Знакомство с тренинговым форматом работы и особенностями динамики в группе. Формулирование правил взаимодействия. Алгоритм «Я-высказывания».</p> <p>Первое знакомство участников группы (представление, вербализация ожиданий от проекта).</p> <p>Исследование личных способов самоподдержки.</p> <p>Формирование карты «Способы поддержки».</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученный в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.</p> <p>Ритуал завершения: обсуждение значимости ритуалов завершения встреч, выбор ритуала – объятия в кругу.</p>	2	<p>Методики ассертивного поведения</p> <p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Индивидуальная рефлексия (входная диагностика)</p> <p>Техника «Мозговой штурм»</p> <p>Групповая рефлексия</p>
		Входное тестирование	Каждый участник по предложенному алгоритму описывает текущую ситуацию, в которой он ощущает собственное неблагополучие, испытывает потребность в его обретении. Текст запечатывается в индивидуальный конверт и архивируется с соблюдением конфиденциальности. Конверт вскрывается автором на итоговом занятии для анализа динамики установок, эмоций и поведения, которые		Формирующий эксперимент

			получилось изменить в целях увеличения психологического благополучия.		
2.	Тема «Стресс и способы саморегуляции»	Дистанционная лекция	<p>1. Стресс как эмоциональная реакция: понятия «эустресс» и «дистресс». Стадии адаптации/истощения по Г. Селье [11, с. 123]. Факторы, способствующие адаптации. Понятие «стрессоустойчивость». Уровни проявления и регуляции реакции на стресс [2, с. 105-107].</p> <p>2. Понятие «кризисное состояние». Особенности нормативных и ненормативных кризисов. Последствия и возможности психологического кризиса [6, с. 13-14]. Роль поддержки в кризисном состоянии.</p> <p>3. Внутренние ресурсы и ограничения. Осознанность как инструмент самопомощи. Примеры техник управления внутренним состоянием (саморегуляции) [5, с. 38-51].</p>	2	Последовательное изложение теоретического материала. Техника постановки проблемных вопросов. Использование наглядных материалов
		Практическое занятие: групповой формат	<p>Актуализация знаний по материалу лекции. Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>Исследование типичных эмоциональных реакций, ощущений и поведенческих паттернов в ситуации стресса. Обмен опытом.</p> <p>Категоризация эмоций в ситуации стресса (агрессивные, депрессивные, тревожные).</p> <p>Работа в малых группах: анализ и сравнение эмоциональных реакций, ощущений и поведенческих паттернов (примеры эмоций, ощущений, вербальных и поведенческих проявлений, используемых методов регуляции).</p> <p>Выполнение техник: дыхательная практика, нервно-мышечная релаксация</p>	2	<p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Фронтальная беседа</p> <p>Индивидуальная рефлексия.</p> <p>Групповое обсуждение</p> <p>Техника «Мозговой штурм»</p> <p>Фасилитация</p>

			Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.		Практическая отработка техник саморегуляции. Групповая рефлексия
3.	Тема «Психологические защиты или стратегии совладания»	Дистанционная лекция	<p>1. Психологические защиты как неосознаваемые механизмы. Роль психологических защит в жизнедеятельности личности. Факторы, определяющие специфичный набор защитных механизмов психики [23, с. 27]</p> <p>2. Первичные и вторичные психологические защиты (особенности, проявления, последствия). Примеры «зрелых» (конструктивных) психологических защит [19, с. 67-73].</p> <p>3. Формы совладания и копинг-стратегии. Преимущества копинг-стратегий перед психологическими защитами.</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>
		Практическое занятие: групповой формат	<p>Актуализация знаний по материалу лекции.</p> <p>Вербализация ожиданий от занятия.</p> <p>Выполнение упражнения «Не дай человеку упасть». Обсуждение индивидуальных стратегий реагирования.</p> <p>Работа с кейсами (в малых группах): выявление психологических защит в поведении персонажей.</p> <p>Корректировка линий поведения персонажей в соответствии с изученными копинг-стратегиями.</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.</p>	2	<p>Фронтальная беседа.</p> <p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Метод направленных ассоциаций, групповая рефлексия</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Групповая рефлексия</p>

			Ритуал завершения: обятия в кругу.		
4.	Тема «Управление тревогой»	Дистанционная лекция	<p>1. «Место» тревоги на шкале эмоциональных реакций. Функциональные различия эмоций «страх» и «тревога».</p> <p>2. Тревога как эмоциональная реакция, сигнал об опасности и агент адаптации. Адаптивная и дисфункциональная тревога.</p> <p>3. Тревожность как состояние психики. Стратегия тревожного мышления (по Р. Лихи) [13, с. 47-49] и роль автоматических негативных мыслей. «Ловушки» избегания (по Д. Кларку и А. Беку) [9, с. 278].</p> <p>4. Уровни регуляции тревожных состояний [2, с 105-107].</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>

			Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания. Ритуал завершения: объятия в кругу.		Групповая рефлексия
5.	Тема «Конструктивное общение и личные границы»	Дистанционная лекция	<p>1. Процесс общения как обмен информацией (роль контекста и подтекста в сообщении). Механизмы коммуникации и когнитивные искажения. Поведенческие модели общения (Родитель, Ребенок, Взрослый) [3, с. 30-36]. Конструктивная и деструктивная обратная связь. Роль субъектной позиции в коммуникации и концепция «Я-высказывания».</p> <p>2. Психологическое пространство личности. Жесткие, проницаемые и гибкие границы. Маркеры нарушения границ. Рекомендации для прояснения границ с окружающими.</p> <p>3. Ассертивность и модели ассертивного отказа, критики, просьбы [10, с. 127-132].</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>
		Практическое занятие: групповой формат	<p>Актуализация знаний по материалу лекции. Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>Упражнение «Мой стул» на исследование личных границ:</p> <p>В круг добавляется несколько пустых стульев в хаотичном порядке. По команде участникам предлагается пересесть на соседний стул. Если стул занят, нужно убедить сидящего освободить его. Тот, кого попросили встать, должен пересесть на следующий соседний стул. Если и там занято – снова убедить пересесть. Сидящий на стуле вправе отказаться пересаживаться.</p> <p>Обмен впечатлениями.</p>	2	<p>Фронтальная беседа.</p> <p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Метод пространственной динамики (телесно-ориентированный подход)</p>

			<p>Практическая отработка техник асертивного общения: конструктивная критика, удовлетворение справедливых требований, конструктивный отказ.</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания. Фиксация итогов базового модуля.</p> <p>Ритуал завершения: обятия в кругу.</p>		<p>Метод «аквариума» с элементом психодрамы</p> <p>Групповая рефлексия</p>
6	Тема «Активное слушание как способ поддержки»	Дистанционная лекция	<p>1. Проблема оценивающих суждений и влияние личного опыта при оказании поддержки. Принципы поддержки (по К. Роджерсу) [16, 55-58].</p> <p>2. Уровни слушания (пассивное, притворное, выборочное, внимательное и эмпатичное).</p> <p>3. Активное слушание. Приемы и техники активного слушания [18, с. 58-65].</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>
		Практическое занятие: групповой формат	<p>Актуализация знаний по материалу лекции. Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>Упражнение-разминка для развития навыков использования открытых вопросов. Обмен впечатлениями.</p> <p>Практическая отработка навыков поддержки в тройках (роли: «поддерживающий», «принимающий поддержку», «наблюдатель») по материалу личных кейсов участников. Наблюдающий фиксирует использованные техники, особенности невербальной коммуникации и формулирует обратную связь. Три такта упражнения новым составом с изменением ролей.</p>	2	<p>Фронтальная беседа.</p> <p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Сократический диалог</p> <p>Кейс-метод с элементами психодрамы</p>

			Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания. Ритуал завершения: обятия в кругу.		Групповая рефлексия
7.	Тема «Утрата и горевание»	Дистанционная лекция	<p>1. Характеристика и виды утраты. Реакции на утрату на физическом, эмоциональном, мыслительном, поведенческом уровнях.</p> <p>2. Горевание как процесс адаптации к утрате [22, с. 93-95]. Миры о горевании. Заблуждения о модели Э. Кюблер-Росс («Пять стадий принятия неизбежного»).</p> <p>3. Задачи, решаемые в процессе адаптации к утрате. Горевание как двухфакторный процесс (ориентир на утрату – ориентир на будущее) [4, с. 112-115].</p> <p>4. Схема поддержки горюющего.</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>

8.	<p>Тема «Самоподдержка в процессе сепарации»</p> <p>*тема по запросу участников</p>	<p>Дистанционная лекция</p>	<p>Термин «сепарация», виды сепарации.</p> <p>Ключевые возрастные этапы сепарации. Действия, способствующие самостоятельности и автономии (расставание с детскими ролями, осознание влияния родителей, отслеживание манипуляций и определение границ психического пространства в семье, независимость от ожиданий и отказ от идеализации родителей, прощение и проработка чувства вины) [24, 197-203].</p> <p>Шаги выстраивания отношений с родителями на пути к сепарации в студенческий период.</p> <p>Зрелость как итог сепарации. Социальная, эмоциональная зрелость.</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>
	<p>Практическое занятие: групповой формат</p>		<p>Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>Индивидуальное упражнение: изображение психологического пространства участников и членов их семей.</p> <p>Индивидуальное упражнение – продолжи фразу/ответь на вопрос (от 5 высказываний по каждому пункту):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поиск идентичности: «Я не мой родитель, я...» / «Я, как и мой родитель...» категоризация сравнений по принципу «нравится» / «хочу скорректировать».</li> <li>2. Отказ от идеализации/Определение ответственности («Вещи, которые я не получил</li> </ol>	2	<p>Снятие запросов участников (высказывание по кругу)</p> <p>Проективная техника в виде кругов Эйлера</p> <p>Индивидуальная рефлексия</p>

			<p>(не получаю) от родителя...» / «Какие из этих вещей я в состоянии сам себе обеспечить?»).</p> <p>3. Фиксация границ («В чем я завишу от родителя, в чем моя выгода?»).</p> <p>4. Благодарность/ работа с чувством вины («За что я благодарен родителю...» / «За что прошу прощения»).</p> <p>Обсуждение результатов, обмен впечатлениями в кругу.</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.</p> <p>Ритуал завершения: обятия в кругу.</p>		Групповая рефлексия
9.	Тема 4. «Первая психологическая помощь при острой стрессовых реакциях»	Дистанционная лекция	<p>1. Первая психологическая помощь/допсихологическая поддержка как система приемов.</p> <p>2. Понятия «кризисная ситуация», «экстремальная ситуация», «катастрофа» в контексте первой психологической помощи. Фазы реакции на кризис [20, 5-6].</p> <p>3. Понятие и признаки острой стрессовой реакции (ОСР). Особенности ОСР (риски и последствия). Алгоритмы помощи при ОСР [15].</p> <p>4. Принципы первой психологической помощи «Красного креста» [20, с. 7-13].</p>	2	<p>Последовательное изложение теоретического материала.</p> <p>Техника постановки проблемных вопросов.</p> <p>Использование наглядных материалов</p>
		Практическое занятие: групповой формат	<p>Актуализация знаний по материалу лекции.</p> <p>Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>Сопоставление описания характерных признаков ОСР с названиями ОСР, подбор соответствующих алгоритмов оказания первой психологической помощи.</p>	2	<p>Фронтальная беседа.</p> <p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Упражнение на закрепление материала (в парах)</p>

			<p>Работа с заданными кейсами в микрогруппах (роли: «поддерживающий», «принимающий поддержку», «наблюдатель»). Поддерживающий оказывает первую психологическую помощь в смоделированной согласно кейсу ситуации кризиса. Принимающий поддержку «отыгрывает» роль пострадавшего. Наблюдатель фиксирует использованные алгоритмы, особенности невербальной коммуникации и формулирует обратную связь. Три такта упражнения новым составом с изменением ролей внутри микрогрупп.</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.</p> <p>Ритуал завершения: обятия в кругу.</p>		<p>Кейс-метод</p> <p>Групповая рефлексия</p>
10.	«Итоговое занятие»	Практическое занятие: групповой формат	<p>Обсуждение личных установок на занятие.</p> <p>На листе с изображением человеческого силуэта участники визуализируют способы самоподдержки (как элементы одежды или снаряжения), которые они для себя открыли в ходе обучения и уже интегрировали (планируют интегрировать) в свою повседневность. Изображения персонифицируются по усмотрению участников.</p> <p>Обмен способами самоподдержки: обсуждение в кругу. Визуализация дополнений, предложенных в ходе обсуждения (участники дополняют и конкретизируют свой набор инструментов и практик саморегуляции и самоподдержки).</p>	2	<p>Снятие запросов участников (по кругу)</p> <p>Эмоционально-образная техника</p> <p>Карта саморегуляции</p>

		<p>Процедура вскрытия конвертов, запечатанных в ходе занятия-знакомства. Анализ личной динамики.</p> <p>Осознание достигнутых результатов: каждый участник по очереди озвучивает открытия, полученные в ходе проработки упражнений, опыта эмоционального проживания.</p> <p>Финальный круг: «Что беру с собой».</p> <p>Ритуал завершения: Каждый участник складывает лист бумаги пополам и подписывает на «титульной» стороне свое имя. Лист передается соседу справа для выражения благодарности и пожеланий. Листы участников передаются по кругу, пока не вернутся к своему «хозяину». Объятия в кругу.</p> <p>Участникам предложено отложенное рефлексивное сопровождение на протяжении двух недель.</p>	<p>Исследование результатов формирующего эксперимента</p> <p>Обратная связь от психолога об уровне вовлечённости и динамики каждого участника</p> <p>Групповая рефлексия</p> <p>Техника закрытия гештальта</p> <p>Индивидуальная консультация с психологом</p>	
	Итого		36	

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Кадровое обеспечение** (требование к специалистам):

Программа реализуется специалистами Службы психологической поддержки, имеющими высшее профильное образование в области психологии (код специальности: 37.03.01), педагогики и психологии (код специальности: 44.03.02). Специалист должен знать: общую психологию, педагогическую психологию, психологию личности, возрастную психологию, социальную психологию, психологию общения, основы психодиагностики, психологического консультирования, основы психологической гигиены, основы конфликтологии и технологию разрешения конфликтов.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

*Требования к помещениям для учебных занятий:* просторная аудитория с возможностью размещения стульев по кругу, стулья (в количестве одного на человека), 4 небольших стола.

*Требования к оборудованию учебного процесса:* компьютер (с доступом в интернет), мультимедийное оборудование (проектор, экран), музыкальный центр с возможностью воспроизведения аудиофайлов, флеш-накопитель.

*Требования к оснащению учебного процесса:* доска-флипчарт, маркеры для флипчарта, бумага для флипчарта, бумага формата А4, ручки, канцелярия для ведения записей, раздаточные материалы для проективных техник, раздаточные карточки с кейсами для практического усвоения навыков, прочий реквизит для упражнений и практических заданий.

### **Учебно-методическое и организационное обеспечение программы:**

#### *Перечень учебных и методических материалов:*

– Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие [Doing what matters in times of stress: an illustrated guide]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. 126 с. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

– Российское общество Красного Креста. Методическое пособие по оказанию первой психологической помощи. Москва: Красная звезда, 2015. 88 с.

– 8 авторских презентаций по темам: «Стресс и способы саморегуляции», «Психологические защиты или стратегии совладания», «Управление тревогой», «Конструктивное общение и личные границы», «Активное слушание как способ поддержки», «Утрата и горевание», «Самоподдержка в процессе сепарации» (тема по запросу участников), «Первая психологическая помощь при острых стрессовых реакциях» (Приложение 1).

*Требования к информационной обеспеченности:* информационно-коммуникационная сеть «Интернет».

#### *Используемые современные цифровые технологии, инструменты и сервисы:*

– офисный пакет МойОфис для создания интерактивных формы подачи материала (видео, презентации);

– сервис Яндекс Формы для сбора данных регистрации на участие в программе и онлайн-анкет обратной связи;

- сервис для видеоконференций Яндекс Телемост для проведения вебинаров (с возможностью записи);
- мессенджер VK Мессенджер для модерации программы и дистанционного взаимодействия с участниками (в том числе публикации материалов);
- облачный сервис Яндекс Диск для размещения видеозаписей вебинаров (с возможностью дальнейшего просмотра).

*Электронные библиотеки и образовательные порталы:* научная электронная библиотека КиберЛенинка.

#### **Контроль качества освоения программы (оценочные средства):**

Входная диагностическая саморефлексия для определения исходного уровня благополучия участников.

Промежуточная оценка динамики развития методами наблюдения, развивающей беседы, анализа продуктов деятельности.

Итоговая диагностическая рефлексия для определения функциональных личностных изменений.

## **7. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Апробация программы проводилась дважды на базе ФБГОУ ВО Национальный исследовательский университет «МЭИ» в течение весеннего семестра в 2024 и 2025 гг. Всего за два года в апробации приняло участие 95 участников.

Оценка эффективности программы основана на данных, полученных через регулярную обратную связь участников в ходе реализации программы, методом наблюдения за поведением и деятельностью участников на протяжении занятий и методом анализа озвученных в ходе рефлексии личностных изменений.

Результаты апробации:

1. По итогам программы все участники сформировали личный план саморегуляции и самоподдержки, в режиме «равный – равному» в конце занятий участники проводили друг для друга освоенные техники саморегуляции.

2. Каждый участник сформулировал личный список функциональных вопросов для саморефлексии при тревожном состоянии в ходе практического занятия по теме «Управление тревогой».

3. Результаты группового обсуждения участниками поддерживающий фраз и способов поддержки легли в основу двух постов:

– на официальной странице ВКонтакте [Службы психологической поддержки МЭИ](#);

– на странице ВКонтакте [Сообщества волонтеров первой психологической помощи МЭИ](#).

4. По итогам рефлексии на завершающем занятии все участники описали изменения, которые произошли с ними.

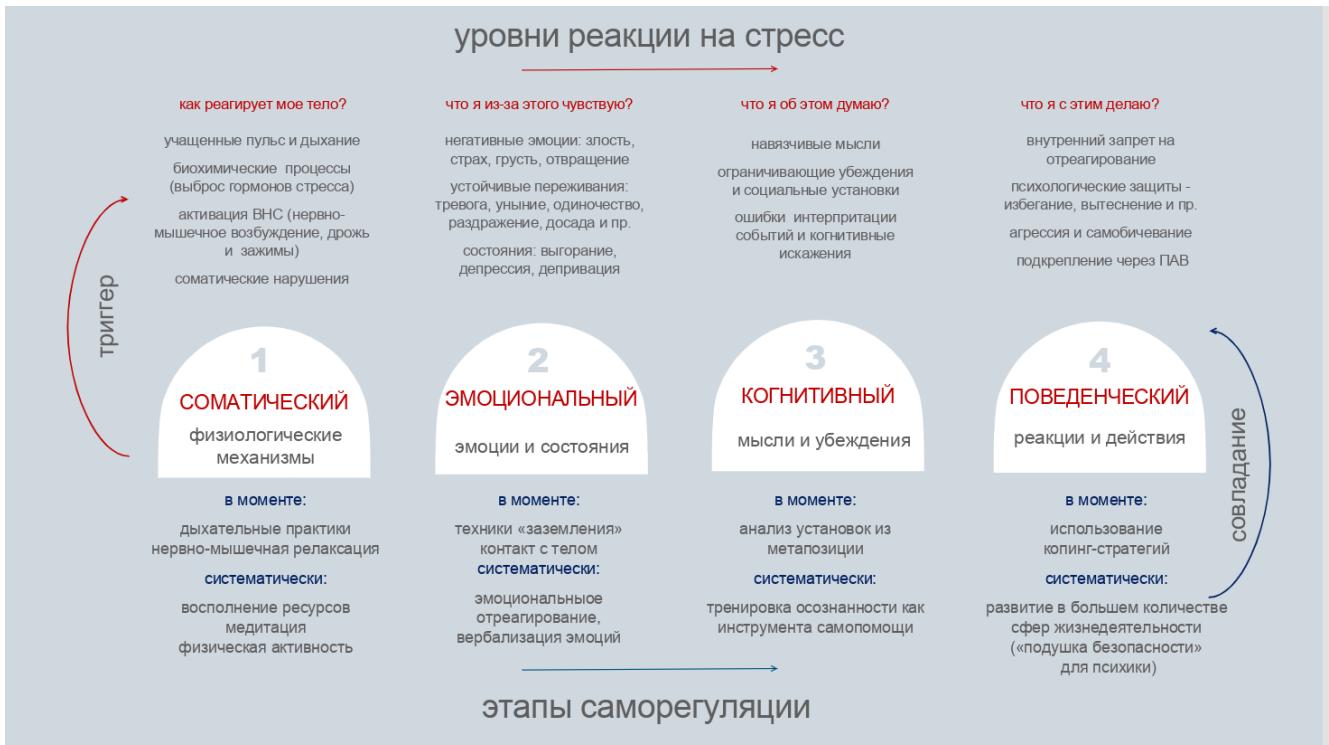
5. 11 человек присоединились к сообществу Волонтеров первой психологической помощи (Приложение 2).

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – Москва: Академия, 2002. – 490 с. – ISBN 978-5-7695-1064-8.
2. Агаджанян, Н. А. Физиология адаптационных процессов / Н. А. Агаджанян. – Москва: Наука, 1986. – 638 с.
3. Берн, Э. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы / Э. Берн; пер. с англ. А. Копытиной. – Москва: Прогресс, 1988. – 399 с.
4. Биктина, Н. Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н. Н. Биктина; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ФГБОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.
5. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие = Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. – 126 с. – Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
6. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – Москва: МГУ, 1984. – 200 с.
7. Диалектическая поведенческая терапия для подростков: руководство по тренингу навыков / Джилл Х. Ратус, Алек Л. Миллер; пер. с англ. Т. А. Иссмаил. – Киев: Диалектика, 2021. – 544 с.: ил. – Параллельный титул на англ. – ISBN 978-1-4625-1535-6 (англ.).
8. Диалог в практической психологии: наука о душе / Т. А. Флоренская. – Москва: Владос, 2001. – 206 с. – (Психология для всех). – ISBN 5-691-00535-9.
9. Кларк, Д., Бек, А. Т. Тревога и беспокойство: когнитивно-поведенческий подход / Пер. с англ.; под ред. Е. В. Касьяновой. – Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2007. – 448 с. – ISBN 978-5-903182-24-9.
10. Лебедева И.В. Развитие ассертивности и ассертивного поведения личности // Вестник БГУ. Образование. Личность. Общество. 2010. № 5. – С. 127-132.
11. Леонова, А. Б., Кузнецова, А. С. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 121 с.
12. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2003. – 487 с. – ISBN 5-89357-082-0.
13. Лихи, Роберт. Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи; перевела с англ. А. Соломина. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-4461-0637-0.
14. Макаров, В. В., Макарова, Г. А. Трансактный анализ : прошлое, настоящее, будущее / В. В. Макаров, Г. А. Макарова. – Москва: Генезис, 2006. – 494 с.
15. Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (МЧС России). Руководство по организации экстренной психологической помощи населению в чрезвычайных ситуациях. – Москва: МЧС России, 2015
16. Орлов, А. Б. Карл Роджерс и современный гуманизм / А. Б. Орлов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1990. – № 2. – С. 55–58.

17. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников. – 2-е изд.; пер. с англ. – Санкт-Петербург: Диалектика, 2020. – 448 с.
18. Роджерс, К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1990. – № 2. – С. 58–65.
19. Романова, Е. С., Гребенников, Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1990. – 139 с.
20. Российское общество Красного Креста. Методическое пособие по оказанию первой психологической помощи. – Москва: Красная звезда, 2015. – 18 с.
21. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Москва: Педагогика, 1976. – 416 с.
22. Филонов, Л. Б. Преодоление горя и утраты / Л. Б. Филонов. – Москва: Высш. шк., 2004. – С. 93–95.
23. Фромм, Эрих. Бегство от свободы / Эрих Фромм; пер. с англ. Д. А. Леонтьева, Е. С. Жизневой. – Москва: АСТ, 2018. – 286 с. – ISBN 978-5-17-111162-6.
24. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. / Н. Е. Харламенкова, Е. В. Кумыкова, А. К. Рубченко. – Москва: Институт психологии РАН, 2015. – 366 с. – ISBN 978-5-9270-0298-6.

## Ознакомительные фрагменты презентаций по каждой теме



СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НИУ  
МЭИ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ VS СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ

НАМ НЕ ВСЕ РАВНО

### В ЧЕМ ОТЛИЧИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ ОТ СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАНИЯ?

#### ЗАЩИТЫ

Смягчение дискомфорта

Пассивны, работают по принципу наименьшего сопротивления

Неосознаваемы и в случае закрепления становятся дезадаптивными

Работают по принципу «здесь и теперь» для снижения тревоги

#### КОПИНГИ

Активное изменение ситуации

Пластичны, но требуют затрат энергии и включения мыслительных, эмоциональных и поведенческих усилий

Сознательны, выбираются и изменяются в зависимости от ситуации

Применяются до того как прекратится ситуация

СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НИУ МЭИ

## УПРАВЛЕНИЕ ТРЕВОГОЙ

НАМ НЕ ВСЕ РАВНО

### СТРАТЕГИЯ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕВОЖНОГО МЫШЛЕНИЯ (по Р. Лихи)

#### РАСПОЗНАТЬ ОПАСНОСТЬ

Нужно описать и представить как можно большее количество сценариев, в которых может возникнуть опасность, угроза. Нужно быть максимально бдительным, чтобы просчитать и вообразить все возможные варианты.

#### ВОЗВЕСТИ ОПАСНОСТЬ В КАТАСТРОФИЧЕСКУЮ СТЕПЕНЬ

Что бы ни случилось, это будет ужасно. Столкновение с неприятными переживаниями, чувствами, событиями – все это будет неимоверно трудно вынести, и скорее всего станет тяжелейшим ударом, который определит всю нашу дальнейшую жизнь. Несомненно, некоторые вещи могут быть действительно очень болезненными, но иногда даже незначительные угрозы начинают восприниматься как нечто невыносимое

#### КОНТРОЛЬ

Ситуации неопределенности являются слишком невыносимыми, поэтому лучше взять все под свой контроль прямо сейчас. Нужно быть готовым ко всему. Иногда это имеет смысл, и тревога может стать сигналом для построения планов конкретных действий. В других случаях это может вызвать лишь ненужное напряжение от попыток проконтролировать абсолютно все, даже то, над чем мы не властны. Такая стратегия закрепляет тревогу как единственно возможный способ защитить себя от опасностей.

#### ИЗБЕГАНИЕ

Само ощущение тревоги может быть настолько невыносимым, что нужно срочно избавиться от напряжения, которое оно вызывает. Спрятаться от всех новостей, избегать негативных мыслей и фантазий, не говорить о своем страхе. Эта стратегия также закрепляет тревогу, так как определяет ее как нечто невыносимое, от чего любой ценой надо избавиться.

Служба психологической поддержки НИУ МЭИ

# КОНСТРУКТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ТЕХНИКИ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

НАМ НЕ ВСЕ РАВНО

## КОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ  
ДОБРЫЕ НАМЕРЕНИЯ



ОПИШИТЕ ФАКТ

ПРОЯСНИТЕ  
ПОСЛЕДСТВИЯ  
И СВОИ  
ЧУВСТВА



ОПИШИТЕ ВАШИ  
ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПАВЕЛ, Я ХОЧУ  
ВАМ ПОМОЧЬ

ВИЖУ, ЧТО СЛОЖНО  
СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ  
В ЭТИХ ДОКУМЕНТАХ,  
МОЖЕТ ПОЭТОМУ  
ДОПУСКАЕТЕ ОШИБКИ

Я САМ ТЕРЯЮСЬ  
И ЧАСТО  
РАЗДРАЖЕН,  
КОГДА  
ПРИХОДИТСЯ  
ЗАПОЛНЯТЬ ВСЕ  
ЭТИ СТРОЧКИ  
НЕСКОЛЬКО  
РАЗ

ПРЕДЛАГАЮ  
СДЕЛАТЬ ЭТО  
ВМЕСТЕ, ВАМ  
БУДЕТ УДОБНО?

# АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖКИ

НАМ НЕ ВСЕ РАВНО

## «Слушать», чтобы ответить

- Параллельно обдумывать свои ответы
- Интерпретировать, делать предположения
- Фокусировать внимание только на важном для себя
- Давать оценку высказываниям
- Отвлекаться на внешние визуальные впечатления
- Отслеживать собственные чувства
- Отвлекаться на свои образы, ассоциации, воспоминания
- Не давать обратной связи

## Слушать, чтобы понять

- Выключить внутренний монолог, мысли о том, что сказать, когда собеседник прервется
- Фразу собеседника начинать «переваривать» только после того, как она произнесена до конца. Выдерживать паузу. После паузы могут прозвучать самые важные слова
- Определить важное для собеседника.
- Концентрировать внимание на: ключевых словах / идеях, противоположностях
- Слушать безоценочно (нейтрально)
- Обращать внимание на невербальный язык (мимику, жесты) собеседника, чтобы понять, что важно для него
- Вчувствоваться в состояние собеседника, присоединяться к его состоянию, проговаривать его эмоции
- Избегать ассоциативного восприятия, выключить воспоминание, включить полное внимание
- Давать обратную связь, налаживать взаимопонимание (кивки головой, междометия, повтор фразы)

# УТРАТА И ГОРЕВАНИЕ

## КАК МЫ ПРОЖИВАЕМ ГОРЕ

HAM HE BCE PABHO

## СХЕМА ПОДДЕРЖКИ ГОРЮЮЩЕГО

- ❖ ВРЕМЯ ПОДДЕРЖКИ В ПЕРВЫЕ 2-3 ДНЯ НЕ ОГРАНИЧЕНО
  - ❖ ДОГОВОРЕННОСТЬ О БЕЗОПАСНОСТИ: ЗАПРЕТ НА СОВЕРШЕНИЕ ПОСТУПКОВ, ИМЕЮЩИХ НЕОБРАТИМЫЕ/НЕПОПРАВИМЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
  - ❖ ПОПОЩЬ В ПЛАНИРОВАНИИ ЛЮБОЙ МОНОТОННОЙ ЗАНЯТОСТИ В ПЕРЕРЫВАХ МЕЖДУ ОБЩЕНИЕМ И СНОМ
  - ❖ ОТРЕАГИРОВАНИЕ:
    - ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ЖАЛОВАТЬСЯ
    - НЕ МЕШАТЬ ЭМОЦИОНИРОВАТЬ
    - НЕ УСПОКАИВАТЬ
    - НЕ КОНТЕЙНИРОВАТЬ ЭМОЦИИ
  - ❖ ПРИНЦИПЫ КОММУНИКАЦИИ:
    - ОПЕКА
    - ПОДДЕРЖКА
    - УМЕРЕННАЯ ДИРЕКТИВНОСТЬ
    - ПРИНЯТИЕ
    - «ХОЛОДНАЯ» ЭМПАТИЯ





Служба психологической поддержки НИУ МЭИ

## САМОПОДДЕРЖКА В ПРОЦЕССЕ СЕПАРАЦИИ

НАМ НЕ ВСЕ РАВНО

### КАК ПОСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Этап 1. Сфокусируйтесь на результате, а не на отношениях. Определите конкретный результат общения, которого вы хотите добиться. Находитесь в контакте: услышьте друг друга, вникайте и взаимодействуйте приемлемым для вас образом, сохраняя границы своей зоны комфорта, без тесного эмоционального контакта. Это позволит выстроить отношения на уровне «взрослый-взрослый»

ПРИМЕР



## ПЕРВАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЯХ

Служба психологической поддержки НИУ «МЭИ»

### ОСОБЕННОСТИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ



**Истерика, паника,  
психомоторное возбуждение,  
агрессия**

опасны эмоциональным  
заражением, угрозой здоровью  
пострадавшего и окружающих,  
вызывают упадок сил

**Ступор** опасен для  
жизни – вся энергия  
направлена на выживание,  
разрыв контакта с миром

**Страх** может перерости в  
истерику, панику или  
агрессию

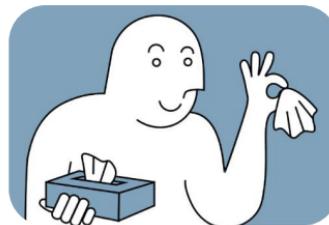
**Апатия** угнетает способность  
самостоятельно удовлетворять  
потребности

**Бред, галлюцинации** – высокий  
риск возникновения  
психопатологии

Наиболее адаптивная  
реакция



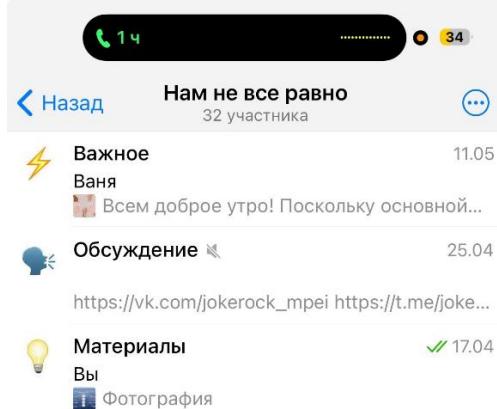
**ПЛАЧ**



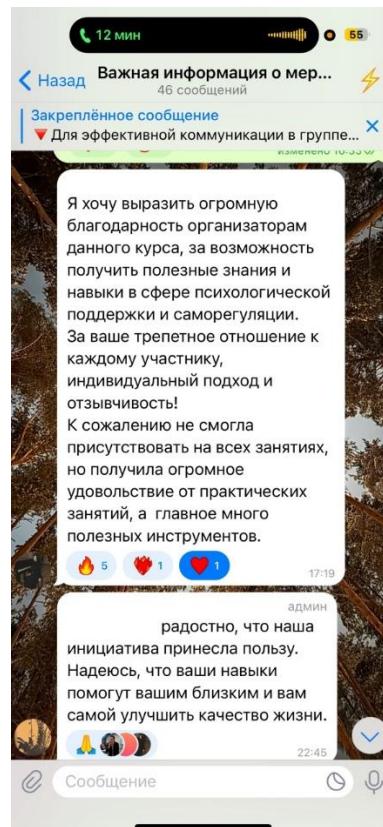
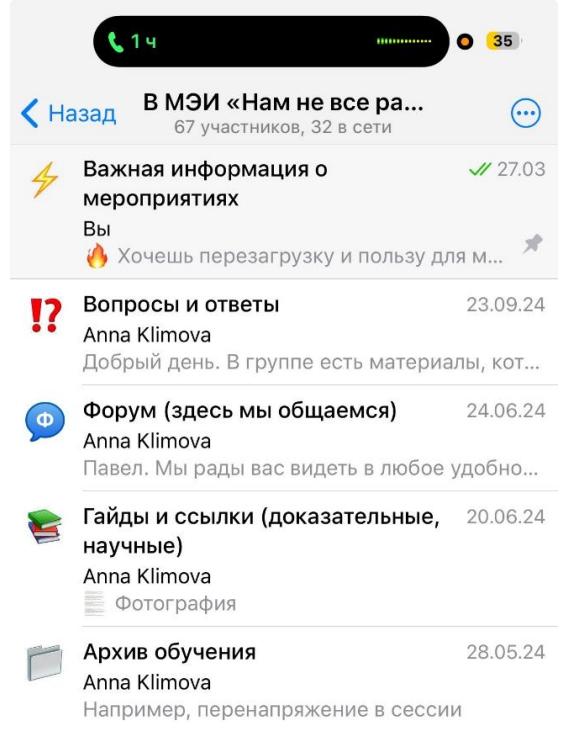
## Приложение 2

### Организация информационного сопровождения программы и коммуникации в социальных сетях

Апробация 2025 г.



Апробация 2024 г.



Отзыв участника  
о программе (апробация 2024 г.)

## Активность подписчиков Сообщества волонтеров первой психологической помощи за время реализации программы

### Взаимодействия по типу контента

Сравнивайте, как пользователи реагируют на разный контент

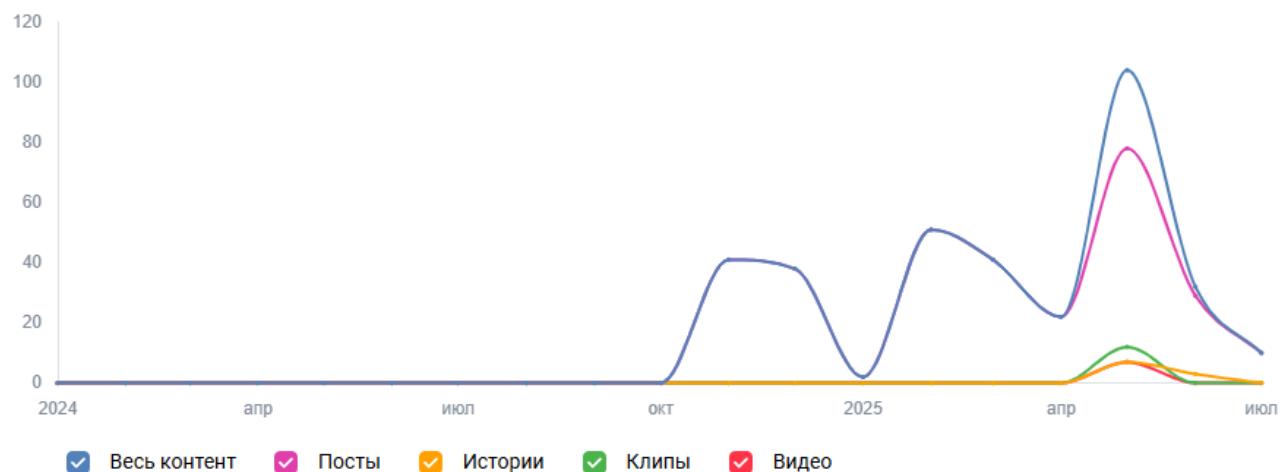
Лайки

Комментарии

Поделились

Скрыли

Вся аудитория ▾ По месяцам ▾



## Прирост участников Сообщества волонтеров первой психологической помощи за время реализации программы

### Количество подписчиков

По дням ▾

