

Номинация 4. Программы по профилактике нарушений коммуникации.

«Вместе здорово» - программа по работе с лидерами и членами студенческих объединений

Авторский коллектив:

Калугина Анна Константиновна, директор центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Кузьмин Андрей Юрьевич, психолог центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Филимонова Анна Юрьевна, психолог центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Попова Дарья Геннадьевна, психолог центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Виксин Алексей Андреевич, психолог центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Судакова Вероника Валерьевна, психолог центра психологического сопровождения ФГАОУ ВО «СПбПУ», г. Санкт-Петербург

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого».

Контактное лицо: Кузьмин Андрей Юрьевич, kuzmin_ayu@spbstu.ru,

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Студенческие объединения (далее – СО), их лидеры и члены являются одним из важнейших социальных элементов современной образовательной организации высшего образования. Молодежная политика РФ имеет одним из своих ориентиров гармоничное развитие личности студента, что проявляется в создании целого спектра доступных занятий и видов деятельности вне непосредственно образовательного процесса. Так, присоединение студента к единомышленникам в рамках СО доступно в формате широкого круга интересов и видов деятельности.

Внеучебная деятельность охватывает значительный пласт студентов и относится к активности, определяющей их личностное становление и эффективную реализацию индивидуального потенциала. По данным Министерства Просвещения¹ на конец 2024 года насчитывалось 9,5% молодых людей, охваченных молодежными проектами и программами.

Учитывая включенность активной молодежи в общественные отношения, можно выделить несколько аспектов, определяющих значимость и перспективы работы с лидерами и членами СО с т.з. профилактики нарушений коммуникаций в студенческой среде:

- рекомендуемая штатная численность психологов составляет «не менее 1 единицы на 1000 обучающихся»², что зачастую затруднительно или невозможно реализовать. В этой связи работа с лидерами объединений и их членами в части психологизации и освоения первичных методов самопомощи дает возможность снять нагрузку по первичному выявлению или предотвращению острых ситуаций. Молодые люди из числа лидеров и активистов СО могут самостоятельно продвигать психологические знания и пользоваться минимальными навыками психологической самопомощи;
- интенсивная ротация студентов, а также пополнение с каждым годом членов СО дает возможность нелинейного распространения психологических знаний по вопросам коммуникаций и продвижения деятельности психологической службы ВУЗа, тем самым решая задачи не только по сопровождению, но и по сетевому распространению психологических компетенций в студенческой среде;
- для студентов зачастую более комфортно взаимодействовать с ровесниками-единомышленниками, в этой связи особенно ярко лидеры СО могут проявить себя в работе с одной из наиболее уязвимых

¹ Молодежь России // Федеральные проекты. Нацпроект «Образование». Минпросвещения России [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/young/> (дата обращения: 10.09.2025)

² <Письмо> Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования"...)

категорий – младших курсов, требующих особого внимания ввиду требований по адаптации к новым условиям, что исключительно важно для дальнейшей позитивной социализации. Учитывая, что кураторы могут быть представлены из числа членов СО, это может быть полезно с точки зрения мероприятий по адаптации, а также точечной индивидуальной работы;

- в целом, тренды развития РАО и Министерства образования и науки направлены в сторону развития сети самопомощи и т.н. амбассадоров психологических служб внутри студенческого контингента, что также весьма эффективно может быть реализовано.

Название программы «*Вместе здорово*» содержит в себе ключевые векторы работы в контексте профилактики нарушений коммуникации:

- «ВМЕСТЕ здорово»: фокус на групповые процессы, коммуникации и сплочение;
- «Вместе здОрово»: внимание на эффективных практиках управления коллективом и регуляции совместной и индивидуальной деятельности;
- «Вместе здорОво»: акцент на психическом и психологическом здоровье, работа с экстренными и кризисными состояниями и ситуациями.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В рамках деятельности психологической службы ВУЗа ключевыми объектами её деятельности являются три группы: студенты, профессорско-преподавательский состав, работники. В контексте программы для лидеров и членов СО основным контингентом выступает группа студентов. Уточняя, можно отметить, что целевая аудитория составляет лишь часть от всего студенческого контингента.

Численность указанной группы варьируется. Так, например, по состоянию на июль 2025 в СПбПУ «Политех» насчитывается 55 студенческих объединений³ – карьерные, творческие, межкультурные, экологические, предпринимательские, медийные, патриотические, общественные, научные, спортивные. Для сравнения, по заявлению Владимира Савинова - проректора по воспитательной работе Санкт-Петербургского государственного университета (СПбГУ) – в СПбГУ действуют более 160 СО, которые посвящены «*спорту, ведению дебатов, настольным играм, вязанию, гончарному делу и многим другим тематикам*»⁴. В целом, можно уверенно говорить о наличии десятков СО в

³ Студенческие объединения // Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://www.spbstu.ru/studorg/> (дата обращения: 10.09.2025)

⁴ «Движение первых»: новые возможности для студентов | Санкт-Петербургский государственный университет. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://spbu.ru/news-events/novosti/dvizhenie-pervykh-novye-vozmozhnosti-dlya-studentov> (дата обращения: 10.09.2025)

рамках реализации молодежной политики современных учреждений высшего образования.

К СО присоединяются студенты разных направлений подготовки, образовательных программ и уровней образования. Половой состав во многом зависит от специфики того или иного СО и определяется направлением его работы. Исходя из этого, имеет смысл несколько модифицировать отдельные блоки представленной далее программы в зависимости от наполнения коллектива слушателей.

В целом же, СО как правило представлены наиболее вовлеченными и активными студентами, склонными к построению связей и взаимодействию, в первую очередь, на основе общих интересов. Характерной особенностью такого взаимодействия является постепенный сдвиг мотивов общения с узконаправленных и связанных с областью интересов (например, спортивное СО, в котором собрались любители того или иного вида спорта) на более общие и универсальные темы для общения и времяпрепровождения, в т.ч. с перерастанием в товарищеские/дружеские/романтические отношения.

Кроме того, специфика деятельности лидеров СО заключается в том, что, будучи молодыми людьми с зачастую небольшим жизненным и профессиональным опытом, они сталкиваются с задачами по организации деятельности СО, построению системы коммуникаций с внутренними и внешними заинтересованными сторонами, проведению публичных выступлений, разрешению конфликтов и взаимодействию с большим количеством сверстников. Таким образом, их деятельность сопряжена с большим объемом коммуникаций и с набором т.н. мягких навыков (soft-skills). Рядовые члены СО также сталкиваются с большинством указанных задач в зависимости от роли и направления деятельности.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Долгосрочное и устойчивое достижение общего программного ориентира (профилактика нарушений коммуникации) предполагается посредством достижения локальной **цели программы**, которая заключается в повышении общепсихологической и коммуникативной компетентности лидеров и членов СО.

Задачи программы:

- провести психологическое просвещение на темы функционирования психики человека, индивидуально-психологических особенностей, индивидуального и группового поведения человека;
- развить навыки командной работы, эффективной коммуникации и взаимодействия, отработать техники разрешения конфликтов;
- сформировать базовые управленческие компетенции, а также навыки самопрезентации, публичных выступлений и самоменеджмента;

- обеспечить знаниями в области проявлений девиантного поведения и маркерами психических отклонений, работы с кризисными состояниями, навыками первой психологической помощи.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Научно-методологической основой программы выступают фундаментальные теории, положения и работы отечественных и зарубежных специалистов в области психологии и педагогики, в частности:

- работы отечественных ученых в области психологии личности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, В. Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и др.);
- работы в области педагогической психологии (Е.В. Бондаревская, И.А. Зимняя, И.С. Якиманская и др.), взгляды на формирование среды в процессе образовательной деятельности, а также работы по сопровождению в системе образования (А.Г. Асмолов, И.В. Дубровина, Е.И. Метелькова, В.В. Рубцов, В.А. Ясвин и др.);
- труды в области социальной психологии (Левин К., Узнадзе Д. Н., А.Л. Журавлев, Е.С.Кузьмин и др.);
- труды отечественных и зарубежных психологов в области лидерства и психологии групп (М. Вебер, Х. Холл, Г.Лебон, Н.С. Жеребова, Л.И. Уманский, А.С. Чернышов, А.Н. Занковский, Б.Д. Парыгин, А.В. Петровский и др.).

Программа представляет собой практикоориентированный курс, сочетающий в себе лекции-семинары и практикумы, что обеспечивается соответствующими педагогическими методами. Кроме этого, содержание программы сопряжено и с использованием базовых психологических методов наблюдения (самонаблюдения), психодиагностики, анализа продуктов деятельности, биографического анализа.

Среди нормативных оснований можно выделить несколько ключевых документов, принятых в Российской Федерации и являющихся направляющими с точки зрения реализации заявленных целей программы:

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации";
- Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации" (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн);

— Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки и этапы для иллюстрации далее будут указаны на период 2025-2026 учебного года. При реализации этой программы в последующие периоды можно придерживаться аналогичного разделения по количеству дней и месяцев. Вариант программы представлен в таблице 1 ниже:

Таблица 1. Сроки и этапы реализации программы

Этап	Период времени	Кол-во ак. часов
I. Методическая подготовка психологов	20.08.2025 – 05.09.2025	20
II. Агитация и набор групп участников	05.09.2025 – 20.09.2025	10
III. Образовательный блок:		
Раздел «ИНДИВИД»	01.10.2025 – 15.10.2025	8
Раздел «ГРУППА» (ВМЕСТЕ здОрово)	16.10.2025 – 30.10.2025	12
Раздел «УПРАВЛЕНИЕ» (Вместе здОрово)	01.11.2025 – 15.11.2025	12
Раздел «КРИЗИС» (Вместе здОрово)	16.11.2025 – 31.11.2025	8
IV. Сбор обратной связи и подведение итогов программы	01.12.2025 – 15.12.2025	10
	ВСЕГО	80

Сроки программы разработаны с учетом нескольких ключевых аспектов:

1. методический этап подготовки занимает в среднем (по опыту авторов) от 10 до 20 дней. Важно, чтобы у сотрудников была возможность уделить достаточно времени на эту активность без ущерба для остальной деятельности;
2. этап агитации и набора групп реализуется при поддержке специалистов по коммуникациям и с использованием ресурсов службы и/или ВУЗа в целом;
3. основное количество часов приходится на разделы «ГРУППА» и «УПРАВЛЕНИЕ», т.к. они отражают общественную и коллективную сторону взаимодействия, в которой вопрос коммуникаций стоит наиболее остро.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По результатам реализации программы у лидеров и членов СО будут сформированы необходимые компетенции для построения и поддержания эффективной коммуникации в образовательной среде и за её пределами.

Ожидается, что участники, прошедшие программу:

- *знают* основные психические явления, базовые закономерности функционирования психики, группового взаимодействия, развития команды, и групповых решений; общую структуру процесса коммуникативного акта, барьеры коммуникации, особенности невербальной коммуникации и коммуникации в цифровой среде; особенности развития конфликтов, динамику и структуру конфликтного взаимодействия, стратегии поведения в конфликте; базовые принципы менеджмента, лидерства; принципы построения публичных выступлений, основные приемы управления вниманием; приёмы планирования, постановки целей и управления временем; основные категории психических расстройств, виды девиантного поведения у подростков и молодежи; принципы оказания первой психологической помощи, особенности проявлений психики в экстренных и экстремальных ситуациях;
- *умеют* пользоваться дневниками самонаблюдений, фиксировать жизненные ситуации и сопряженные с ними психические явления; использовать психологические тесты для получения первичных результатов и знакомиться с их интерпретацией; взаимодействовать в группе и оценивать динамику командного взаимодействия; анализировать процесс коммуникации, оценивать её эффективность; применять техники эмпатического и активного слушания, распознавать ключевые невербальные маркеры, взаимодействовать в условиях цифровой среды; анализировать структуру конфликтного взаимодействия, оценивать эффективность стратегий; управлять своим рабочим временем и ресурсами для достижения поставленных целей; планировать действия по работе с людьми, находящимися в кризисных ситуациях;
- *могут* анализировать поведение человека, выстраивать процесс эффективной коммуникации в зависимости от индивидуально-психологических особенностей партнера; организовывать и собирать группы и коллективы; налаживать коммуникацию, планировать и координировать деятельность группы для решения поставленной задачи; решать типовые и простые конфликтные ситуации; планировать собственный режим работы, определять и приоритизировать цели деятельности; распознавать маркеры основных групп психических отклонений; оказывать первую психологическую помощь в экстренных ситуациях;

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В качестве оценочных средств могут быть использованы:

- *формы обратной связи об удовлетворенности программой:* разработана специальная форма, сбор данных в которую может быть реализован посредством физического или дистанционного

анкетирования. Последний вариант может быть проведен с использованием электронных систем (например, Яндекс.Формы , Google.Forms и др.);

- *самоотчет*: рефлексия в свободной форме (шеринг), результаты которого обрабатываются в рамках качественного анализа. Может быть проведен как дистанционно, так и очно;
- *тест остаточных знаний*: короткий тест с основными теоретическими вопросами по ключевым блокам программы.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Ниже в Таблице 2 представлен тематический план программы с указанием ключевых элементов содержания, вида занятий и количества академических часов:

Таблица 2. Тематический план программы.

Раздел программы	Темы занятий	Вид занятия	Количество ак. часов
1. «ИНДИВИД»	Тема 1. Психика человека <i>Определение понятия «психика». Психические явления (процессы, состояния, свойства). Связь психики и тела.</i>	Лекция-семинар	2
	Самостоятельная работа по теме «Психика человека» <i>Дневник наблюдений за состояниями. Эссе на тему сложной жизненной ситуации.</i>	Самостоятельная работа	2
	Тема 2. Личность и эмоции <i>Понятие личности, темперамента, характера. «Психологический портрет» человека.</i>	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Личность и эмоции» <i>Разминка. Тренировка распознавания эмоций (EQ). Мой психологический портрет. Личность в ситуациях.</i>	Практикум	2
2. «ГРУППА» (ВМЕСТЕ здорово)	Тема 1. Групповая и командная работа <i>Группы в ВУЗе. Рабочая группа и команда. Модель развития команды (по Такману). Групповые решения и их особенности.</i>	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Групповая и командная работа» <i>Разминка. Ситуация «Спасение». Задача на перемещения.</i>	Практикум	2
	Тема 2. Коммуникации <i>Базовая модель коммуникации. Барьеры коммуникации. Принципы эффективной коммуникации. Вербальная и невербальная коммуникация. Активное слушание. Особенности коммуникации в цифровой среде</i>	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Коммуникации»	Практикум	2

	<i>Разминка. Передача сообщения жестами и мимикой. Упражнение «Зеркало». Упражнение «Расскажи историю». Упражнение «Тренировка отказа».</i>		
	Тема 3. Конфликты Понятие конфликта. Конфликт как этап развития отношений. Структура и динамика конфликта. Стратегии поведения в конфликте.	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Конфликты» <i>Упражнение «Карта конфликта». Ролевая игра «Отработка стратегий». Завершение.</i>	Практикум	2
3. «УПРАВЛЕНИЕ» (Вместе здОрово)	Тема 1. Лидерство и менеджмент <i>Понятия «лидерства» и «руководства» (менеджмента). Цели, функции и задачи менеджмента. Стили лидерства. Компетенции лидера. Психология влияния.</i>	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Лидерство и менеджмент» <i>Разминка. Тестирование. Упражнение на ситуационное лидерство. Упражнение на командную работу. Завершение</i>	Практикум	2
	Тема 2. Публичные выступления <i>Виды выступлений. Анализ целевой аудитории. Структура выступления. Техники и приёмы управления вниманием. .</i>	Лекция-семинар	2
	Практикум по теме «Публичные выступления» <i>Разминка. Подготовка выступления на выбранную тему.</i>	Практикум	2
	Тема 3. Личная продуктивность <i>Постановка целей. Принципы концентрации. Техники планирование времени.</i>	Лекция-семинар	2
	Самостоятельная работа по теме «Навыки личной продуктивности» <i>Написание личной цели по SMART.</i>	Самостоятельная работа	2
4. «КРИЗИСЫ» (Вместе здОрово)	Тема 1. Психическое здоровье и девиации <i>Понятия нормы и патологии. Основные виды девиантного поведения. Маркеры основных групп психических расстройств. Алгоритм действий.</i>	Лекция-семинар	2
	Самостоятельная работа по теме «Психика человека» <i>Решение проблемной ситуации обсуждение</i>	Самостоятельная работа	2
	Тема 2. Первая психологическая помощь (ППП)	Лекция-семинар	2

	<i>Отличия ППП от других видов поддержки. Принципы ППП. Основные цели и задачи ППП. Базовый алгоритм самопомощи. Работа с отдельными ситуациями (острая стрессовая реакция, тревога, апатия, суицидальные мысли). Техники регуляции и самопомощь</i>		
	Практикум по теме «Первая психологическая помощь» <i>Рольевые игры на отработку поведения в некоторых кризисных ситуациях</i>	Практикум	2
Суммарно вся программа			40

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержания программы представлено в табличной форме (Таблица 3). Помимо названия тем и видов деятельности, в таблица содержит описание отдельных занятий, зачастую с указанием конкретных упражнений и игр. Приводятся рекомендации для каждого раздела мероприятий, показаны литературные и Интернет-источники, на которые можно опираться в ходе подготовки и реализации занятия.

Таблица 3. Содержание программы

Тема занятий и содержание	Цель занятия	Описание программных мероприятий и заданий	Метод взаимодействия, методики и технологии	Источники и психологический инструментарий (при наличии)
РАЗДЕЛ 1. «ИНДИВИД»				
Тема 1. Психика человека <i>Определение понятия «психика». Психические явления (процессы, состояния,</i>	Получить представление об основных закономерностях функционирования психики, её	В ходе лекции могут быть даны задания по зарисовке основных теоретических блоков в виде интеллект-карт или визуальных конспектов.	Лекция с интерактивными элементами. Обсуждение и диалог на темы проявления психического.	Маклаков А. Г. Общая психология. – 2000. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Л, 1988. – Т. 4. – С. 290.

<i>свойства). Связь психики и тела.</i>	элементах и проявлениях.			
Самостоятельная работа по теме «Психика человека» <i>Дневник наблюдений за состояниями. Эссе на тему сложной жизненной ситуации.</i>	Научиться отслеживать собственные состояния. Позволит усилить чуткость и внимательность по отношению к себе и окружающим	<i>Ведение дневника наблюдений «Моя психика».</i> Проводится в течение недели. Отслеживание и фиксация ситуаций, мыслей, эмоций и ощущений в теле при проживании тех или иных событий. По результатам ведения предполагается краткий отчет с основными выводами. <i>Эссе на тему «Сложной жизненной ситуации»:</i> предлагается описать тяжелый жизненный период и порефлексировать на тему проявлений психической жизни.	Самостоятельная работа студентов с последующей проверкой отчетных заданий. Также рекомендуется литература для самостоятельного чтения из блока программы.	Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям: 3-е издание. – Питер, 2024. Эллис А., Беккер И. Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию //СПб.: Питер. – 2023.
Тема 2. Личность и эмоции <i>Понятие личности, темперамента, характера. «Психологический портрет» человека.</i>	Узнать об основных подходах к пониманию личности, характера, темперамента человека. Получить представление об основных личностных чертах, типологических классификациях.	Лекция может быть дополнена интерактивными заданиями по систематизации ключевых положений. Разбор профилей персонажей мультфильма «Смешарики». Обсуждение личностных черт героев известных художественных фильмов (список определяется в зависимости от аудитории).	Лекция-семинар, в ходе которой студенты активно включаются в процесс обсуждения примеров и кейсов. Тема индивидуальных характеристик должна сопровождаться наглядными примерами.	Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб, 1997. – Т. 15. – С. 410-424. Немов Р. С. Общая психология. Психология личности: учебник и практикум для вузов //Москва: Издательство Юрайт. – 2024.
Практикум по теме «Личность и эмоции»	Научиться использовать психологические	Прохождение психодиагностической методики «Большая пятерка», а также теста эмоционального интеллекта.	Работа в формате практикума под	Сайт с психодиагностическими инструментами и

<p><i>Разминка.</i> <i>Тренировка распознавания эмоций (EQ). Мой психологический портрет.</i> <i>Личность в ситуациях.</i></p>	<p>тесты, распознавать эмоции (свои и партнера), научиться адаптировать свое поведение в зависимости от особенностей психологического портрета партнера.</p>	<p>Последующее обсуждение результатов, интерпретация и рефлексия.</p> <p><i>Тренировка распознавания эмоций.</i> Задания, в которых одному участнику дают информацию о том, что с ним случилось и какую эмоцию нужно показать. Партнер должен распознать эмоции.</p> <p><i>Упражнение «Личность в ситуациях».</i> Командам предлагается поразмышлять на тему возможных реакций людей в разных ситуациях в зависимости от выраженности тех или иных личностных черт.</p>	<p>контролем преподавателя.</p> <p>При работе с психологическим тестом необходимо сопровождение педагога-психолога и обязательное обсуждение рамок и возможностей выводов по полученным результатам</p>	<p>сведениями об их валидации (при наличии): https://psytests.org/</p> <p>Опросник Большой пятерки, BFI-2 (https://psytests.org/big5/bfiB.html)</p> <p>Тест эмоционального интеллекта, ЭМИн (https://psytests.org/eq/emin.html)</p>
--	--	---	---	---

РАЗДЕЛ 2. «ГРУППА» (ВМЕСТЕ здорово)

<p>Тема 1. Групповая и командная работа <i>Группы в ВУЗе.</i> <i>Рабочая группа и команда. Модель развития команды по (Такману).</i> <i>Групповые решения и их особенности.</i></p>	<p>Узнать об основных закономерностях группового взаимодействия, динамики развития групп и команд.</p>	<p>Содержание занятия должно сопровождаться визуализацией основных схем взаимодействия, этапов и процессов.</p> <p>Можно приводить примеры из первоисточников.</p>	<p>В качестве средств предлагается использовать схемы, карты, графики для создания пространственных метафор ключевых понятий.</p>	<p>Андреева Г. М. и др. Социальная психология. – М, 2001. – Т. 2.</p> <p>Майерс Д. Д. Социальная психология. – Питер, 2004.</p> <p>Tuckman B. W. Developmental sequence in small groups //Psychological bulletin. – 1965. – Т. 63. – №. 6. – С. 384.</p>
---	--	--	---	--

<p>Практикум по теме «Групповая и командная работа» <i>Разминка. Ситуация «Кораблекрушение».</i> <i>Задача на перемещения.</i></p>	<p>Научиться взаимодействовать в коллективе, научиться выстраивать отношения с членами команды и коллективно принимать решения.</p>	<p><i>Разминка. Игра «атомы-молекулы»:</i> участники хаотично перемещаются, и по команде ведущего (он называет цифру) организуются в группы по заданному числу участников.</p> <p><i>Игра «Кораблекрушение»:</i> участникам предлагается список 15 предметов, уцелевших после крушения их судна/космического корабля. Нужно проранжировать предметы по важности.</p> <p><i>Игра «Traffic Jam»:</i> участникам двух команд необходимо поменяться местами при заданных ограничениях (см. видео).</p>	<p>По результатам упражнений происходит дебрифинг и шеринг. Участники рефлексировать переживания и стратегии поведения в ходе решения задач, делятся эмоциями. В ходе этих обсуждений важно соотнести теоретические положения лекционного занятия и выводы по практической части.</p>	<p>Игра «Кораблекрушение» (perspektiva-inva.ru/wp-content/uploads/2022/03/igra-korablekrushenie.pdf)</p> <p>Игра «Traffic Jam» (https://www.youtube.com/watch?v=74FERM9_Xmw&themeRefresh=1&skip_registered_account_check=true)</p> <p>Дополнительно: https://workrfun.com/activities/63-Traffic-Jam-Team-Building/</p>
<p>Тема 2. Коммуникации <i>Базовая модель коммуникации. Барьеры коммуникации. Принципы эффективной коммуникации. Вербальная и невербальная коммуникация. Активное</i></p>	<p>Узнать об основах коммуникации. Получить представление о форматах и сложностях общения, особенностях вербальной и невербальной коммуникации, влияния, а также отличительных</p>	<p>Разбор фильмов и сцен, где представлены яркие и показательные диалоги героев. Например, эпизоды из художественных сериалов и фильмов «17 мгновений весны», «Чего хотят женщины», «Вечерний экспресс «Сансет Лимитед»» (или любые другие по выбору педагога-психолога).</p> <p>Отдельный блок посвящен разбору особенностей коммуникации в цифровой среде – ведение переписки, участие в видео-звонках,</p>	<p>Лекция-семинар с активным использованием видеосюжетов и отрывком из фильмов.</p> <p>Предполагается рассказ о теоретических аспектах, подкрепляемый примерами и</p>	<p>Чалдини Р. Психология влияния. – 2011.</p> <p>Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / АСТ, 2023. — 352 с.</p> <p>Почебут Л. Г., Панферов В. Н., Куликов Л. В. Социальная психология</p>

слушание. <i>Особенности коммуникации в цифровой среде</i>	особенностях коммуникаций в цифровой среде.	высказываниям и публикациям в социальных сетях.	обсуждением на основе увиденного.	общения: теория и практика //М.: ИНФРА-М. – 2019. Ильяхов М., Сарычева Л. Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст. – Alpina, 2018.
Практикум по теме «Коммуникации» <i>Разминка. Передача сообщения жестами и мимикой. Упражнение «Зеркало». Упражнение «История». Упражнение «Тренировка отказа».</i>	Научиться выстраивать и поддерживать коммуникацию, передавать и воспринимать вербальное и невербальное содержание сообщения собеседника, научиться давать экологичную обратную связь, а также экологичный отказ на просьбы собеседника.	<i>Разминка.</i> Участники распределяются по парам: один старается жестами и мимикой «рассказать» историю. Второй пытается восстановить содержание. <i>Упражнение «Зеркало»:</i> участники работают в парах, один показывает эмоции и состояние с помощью жестов и мимики, второй старается отзеркалить. <i>Упражнение «История»:</i> участники работают в парах, рассказчик представляет реальную историю, слушатель практикует все техники активного слушания (уточнение, кивание, перефразирование и др.). <i>Упражнение «Тренировка отказа»:</i> парная ролевая игра с кейсами, в которых нужно отказать в чем-то своему напарнику. Например, «уговорить одноклассника дать в долг	Самостоятельная работа в присутствии преподавателя, предполагающая контроль со стороны педагога-психолога, активные обсуждение и рефлексия. Предлагается к самостоятельному изучению популярная литература по теме психологии общения.	Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно. – Альпина Паблишер, 2023. Пиз А., Пиз Б. Новый язык телодвижений. – 2012 Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. – Альпина Паблишер, 2023.

		определенную сумму денег» или «уговорить пойти на вечеринку».		
Тема 3. Конфликты <i>Понятие конфликта.</i> <i>Конфликт как этап развития отношений.</i> <i>Структура и динамика конфликта.</i> <i>Стратегии поведения в конфликте.</i>	Получить представления об этиологии конфликтов, особенностях их проявления и развития, стратегии поведения в конфликтных взаимодействиях.	<p>В ходе лекции-семинара необходимо рассмотреть философские, психологические и социальные аспекты понятия конфликта.</p> <p>Можно дополнить иллюстрациями из художественных фильмов и произведений.</p>	Лекция-семинар с обсуждением	<p>Гришина Н. В. Психология конфликта. – Питер, 2010.</p> <p>Thomas K. W. Thomas-Kilmann conflict mode //TKI Profile and Interpretive Report. – 2008. – Т. 1. – №. 11. – С. 1-11.</p>
Практикум по теме «Конфликты» <i>Упражнение «Карта конфликта».</i> <i>Ролевая игра «Отработка стратегий».</i> <i>Завершение.</i>	Научиться анализировать конфликты, выделять основные элементы. Научиться использовать разные стратегии поведения.	<p><i>Упражнение «Карта конфликта»:</i> каждый участник вспоминает свой текущий или разрешенный конфликт и пытается заполнить карту. Далее происходит обсуждение с другими участниками.</p> <p><i>Упражнение «Стратегии»:</i> ролевая игра на трех участников (актор, оппонент, наблюдатель), каждая команда придумывает конфликтный кейс (например, «друзья поругались из-за планов по проведению вечера»), задача – использовать(проиграть)</p>	Самостоятельная работа в присутствии преподавателя, предполагающая контроль со стороны педагога-психолога.	<p>Кирнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты //М.: Стрингер. – 1992.</p> <p>Фишер Р. и др. Переговоры без поражения: Гарвардский метод. – " Манн, Иванов и Фербер", 2018.</p> <p>Rosenberg M. B., Chopra D. Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships. – PuddleDancer Press, 2015.</p>

		разные варианты стратегий конфликтного поведения.		
РАЗДЕЛ 3. «УПРАВЛЕНИЕ» (Вместе здОрово)				
Тема 1. Лидерство и менеджмент <i>Понятия «лидерства» и «руководства» (менеджмента). Цели, функции и задачи менеджмента. Стили лидерства. Компетенции лидера.</i>	Получить представления о проявлениях лидерства и феномене управления. Узнать о приемах организации деятельности и влияния.	Содержание может быть представлено теоретическими положениями из общей теории менеджмента и принципов управления.	Лекция-семинар с обсуждением.	Дафт Р. Л. Менеджмент. – Питер, 2004. Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Джон Уитмор ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паб лишер, 2018. — 316 с.
Практикум по теме «Лидерство и менеджмент» <i>Разминка. Тестирование. Упражнение на ситуационное лидерство. Упражнение на командную работу. Завершение</i>	С учетом предыдущих знаний – задача состоит в отработке командного взаимодействия, выявлении лидеров и вариантов лидерского поведения, адаптации стилей менеджмента к условиям задачи и среды.	<i>Игра "Путешествие Незнайки":</i> каждый игрок получает карточку с одним из фрагментов условия задачи. Чтобы решить задачу, игроки могут обмениваться имеющейся у них информацией. <i>Игра «Ситуационное лидерство»:</i> отработка разных стилей управления и рефлексия на тему их эффективности в разных ситуациях. <i>Игра «Marshmallow Challenge»:</i> задача в том, чтобы построить башню из заданных материалов.	Практикум предполагает активное участие и перемещение студентов, поэтому необходимо обеспечить соответствующее пространство.	Игра «Путешествие неznayki» https://psychologos.ru/articles/view/igra-puteshestvie-neznayki) Игра «Ситуационное лидерство» https://hrtime.ru/material/role-vaia-igra-quotsituatsionnoe-liderstvoquot-47114/) The Marshmallow Challenge https://www.geckoevents.co/blogs/the-marshmallow-challenge-3-key-lessons-from-

				this-18-minute-workshop-for-your-team)
Тема 2. Публичные выступления <i>Виды выступлений. Анализ целевой аудитории. Структура выступления. Техники и приёмы управления вниманием. .</i>	Получение представления об основах планирования и структурирования публичного выступления, основных приёмах, техниках, фреймворках подготовки.	Лекционное содержание должно быть дополнено разбором видео-отрывков выступлений политиков, бизнесменов, иных публичных лиц.	Лекция-семинар с обсуждением.	<p>Knaflіc C. N. Storytelling with you: Plan, create, and deliver a stellar presentation. – John Wiley & Sons, 2022.</p> <p>Судебные речи великих русских юристов – Москва: Эксмо, 2023. – 432 с.</p>
Практикум по теме «Публичные выступления» <i>Разминка. Подготовка выступления на выбранную тему.</i>	Отработка практических навыков по структурированию выступления.	<i>Подготовка Elevator Pitch (Лифтовая речь):</i> краткая презентация себя для публики с акцентом на свои таланты, умения и возможности сотрудничества.	Участники последовательно выступают перед аудиторией. Педагогом-психологом дается обратная связь по выступлению.	<p>What is an elevator pitch and why do I need one? (careerdevelopment.princeton.edu/sites/g/files/toruqf1041/files/media/elevator_pitch.pdf)</p>
Тема 3. Личная продуктивность <i>Постановка целей. Принципы концентрации. Техники планирование времени.</i>	Получить представления о принципах рациональной организации труда, составления планов и выполнения задач.	В содержании занятия можно опираться на заранее выявленные потребности аудитории. Так, можно адаптировать контент в зависимости от направления деятельности СО и их актуальных проблемах личной организации. Этот блок важен с т.з. компетенций по организации личного времени и трансляции этих практик для окружающих в ходе работы.	Лекция-семинар с обсуждением возможностей по использованию инструментов.	<p>Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – Альпина паблишер, 2023.</p> <p>Джонс М. Д. Решение проблем по методикам спецслужб: 14 мощных</p>

				инструментов. – " Манн, Иванов и Фербер", 2017.
Самостоятельная работа по теме «Навыки личной продуктивности» <i>Написание личной цели по SMART.</i>	Научиться ставить персональные цели.	Работа предполагает определение цели и её проверку по принципам конкретности, измеримости, достижимости, релевантности, и ограниченности по времени (SMART).	Студент выполняет задание самостоятельно и сдаёт письменный отчет о выполнении на проверку.	Как ставить цели по SMART (https://practicum.yandex.ru/blog/ceili-i-zadachi-po-smart/)
РАЗДЕЛ 4. «КРИЗИСЫ» (Вместе здорова)				
Тема 1. Психическое здоровье и девиации <i>Понятия нормы и патологии. Основные виды девиантного поведения. Маркеры основных групп психических расстройств. Алгоритм действий.</i>	Узнать об основных характеристиках психической нормы и патологии. Получить представление об основных категориях психических расстройств, видов девиантного поведения, а также маркерах проявлений.	Содержание должно опираться на научно-обоснованные положения и клинические классификации. В зависимости от подготовки педагога-психолога может быть представлен спектр психических расстройств, перечислены отличительные характеристики с разной степенью детализации.	Лекция должна носить ознакомительный характер, представляемые положения выдвигаются с целью общего информирования.	Карвасарский Б. Д. и др. Клиническая психология //М.: Питер. – 2011. Ковпак Д. Трудные люди. Как с ними общаться?.. – Питер, 2017. Лихи Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – Питер, 2022.
Самостоятельная работа по теме «Психическое здоровье и девиации»	Анализ проблемной ситуации, в которую включен субъект, проявляющий	<i>Ситуация для анализа:</i> «В общежитии ВУЗа замечена девушка, которая имеет малое количество социальных связей, выглядит замкнутой и отстраненной. Члены общежития не раз отмечали, что она преследует некоторых молодых	Обязательно наличие развернутой обратной связи от педагога-психолога для того, чтобы у обучающегося	Примеры ситуаций могут быть взяты из опыта консультативной практики при условии обезличенности и/или замены некоторых элементов сюжета

<i>Решение проблемной ситуации обсуждение</i>	признаки девиантного поведения.	людей, делает заметки в блокноте и ведет себя подозрительно. К вам как к члену группы кураторов обратился один из таких молодых людей, за которым велась слежка. Ваши действия?»	закрепилось ощущение правильной логики и последовательности действий.	
Тема 2. Первая психологическая помощь (ППП) <i>Отличия ППП от других видов поддержки. Принципы ППП. Основные цели и задачи ППП. Базовый алгоритм самопомощи. Работа с отдельными ситуациями (острая стрессовая реакция, тревога, апатия, суицидальные мысли). Техники регуляции и самопомощь</i>	Получить представления об особенностях оказания ППП. Узнать алгоритм действия для отдельных жизненных ситуаций.	Обязательно рассмотрение принципов и алгоритмов оказания помощи. В ходе лекции-семинара необходимо также продемонстрировать примеры бесед помогающего и пострадавшего. Могут быть представлены техники саморегуляции.	Лекция-семинар с обсуждением. Также в рамках данной темы необходимо обеспечить раздаточный материал в виде коротких памяток и справочных листовок. При наличии ресурсов можно напечатать подобные материалы в типографии ВУЗа и раздать индивидуально всем участникам.	Психологическая поддержка / Практическое пособие (https://mchs.gov.ru/dokument/y/vse-dokumenty/6564) Wolkin J. R. Quick Calm: Easy meditations to short-circuit stress using mindfulness and neuroscience. – New Harbinger Publications, 2021.
Практикум по теме «Первая психологическая помощь»	Научиться оказывать ППП, отработать установление	<i>Ролевая игра «Студент после экзамена»:</i> условие состоит в том, что один из участников берет на себя роль студента, завалившего экзамен и	Для большей достоверности, дается возможность участникам самим	Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International (2014).

<p><i>Ролевые игры на отработку поведения в некоторых кризисных ситуациях</i></p>	<p>контакта в кризисной ситуации, проявление эмпатии и слушание, а также техники успокоения.</p>	<p>находящегося в крайней степени отчаяния из-за страха отчисления или гнева родителей. Задача партнера – оказать ППП (установка контакта, слушание, «Заземление 5-4-3-2-1»). Третий член группы выступает наблюдателем и дает обратную связь участникам.</p> <p><i>Ролевая игра «Плохие новости»:</i> игра также проводится в тройках, где первый участник представляет человека, которому только что сообщили о серьезной болезни его близкого человека, второй – слушающий и помогающий, третий – наблюдатель. Продолжить самостоятельное изучение и конспектирование по указанному источнику.</p>	<p>детализировать фабулу ситуаций.</p> <p>В качестве одной из технологий может быть предложено задание по отработке придуманной ситуации другими группами, а также показательная отработка одной группы перед всеми участниками для оценки и рефлексии.</p>	<p>Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014.</p>
---	--	---	---	--

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Предлагаемая программа имеет ряд требований для эффективной реализации:

- *требования к специалистам*: высшее образование (бакалавриат) или высшее образование (непрофильное) - бакалавриат и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по профилю деятельности;
- *перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы*: презентации с тематическим содержанием из раздела 8; возможно создание рабочих тетрадей и кратких памяток для отдельных блоков программы; наличие электронных систем психодиагностики (или использование соответствующих интернет-ресурсов, например, <https://psytests.org/>);
- *требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы*: ПК с подключением к сети Интернет, пакет MS Office, средства для чтения и работы с файлами формата PDF, аудитории для проведения тренинговых мероприятий (площадь зависит от количества участников, при условии примерно 2-3 кв. метров на одного участника);
- *требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы*: подключение к информационно-коммуникационной сети Интернет; наличие литературы, указанной в разделе 8 в цифровом или физическом варианте;
- *современные цифровые технологии, инструменты и сервисы*: онлайн-конструкторы для создания интерактивных опросов в ходе проведения лекционных занятий (например, <https://ahaslides.com/ru/features/online-poll-maker/>), интерактивные доски и совместные пространства (например, в экосистемах сервисов VK WorkSpace, МТС-Линк); сервисы для сбора результатов анкетирования (например, Яндекс.Формы, Google.Forms и др.).

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При упоминании материалов указаны соответствующие литературные источники. Все упражнения (игры, задания) доступны в открытом доступе в сети Интернет по приведенным ссылкам, на электронных ресурсах представлены авторы. В список литературы не включались отдельные страницы с единичными упражнениями.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

К настоящему моменту реализованы отдельные блоки программы. Апробация элементов осуществлялась в дистанционном (заочном) и очном форматах в период с 02.09.2024 по 29.08.2025.

Дистанционная (заочная) апробация проходила в телеграм-канале Центра психологического сопровождения Санкт-Петербургского политехнического университет Петра Великого «Точка опоры | Психологи Политеха» (https://t.me/psy_polytech). Общее число участников - 1436 (по состоянию на 10.09.2025:

- представлены блоки и видео-посты из разделов «Коммуникация» и «Конфликты» (например, https://t.me/psy_polytech/1286), в которых специалисты демонстрировали отдельные техники и приёмы; Средний охват – 650 человек;
- проведен набор участников на отдельные группы по тематическим разделам, которые включены в представляемую программу (например, https://t.me/psy_polytech/1272). Численность набранных групп составляла до 40 студентов.

В рамках очных мероприятий также проведены отдельные встречи, посвященные некоторым разделам:

- группы поддержки для студентов по темам «Коммуникации», «Личность и эмоции», «Психика человека» (например, https://t.me/psy_polytech/1158, https://t.me/psy_polytech/1215);
- очные лекции с кураторами институтов ФГАОУ ВО «СПбПУ» по темам «Психического здоровья и девиации»;
- регулярные тренинги и мероприятия для СО «Адаптеры» (<https://adapterspbpu.ru/>), которые выступают в роли кураторов младших курсов по темам «Коммуникации», «Конфликты», «Психического здоровья и девиации».

В 2025-2026 годах предполагается проведение полного и непрерывного цикла работы в рамках представленной программы. По результатам учебного года ожидается реализация программы в полном объеме в ФГАОУ ВО «СПбПУ».

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <Письмо> Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования"...)
2. «Движение первых»: новые возможности для студентов | Санкт-Петербургский государственный университет. [Электронный ресурс].

Режим доступа: URL: <https://spbu.ru/news-events/novosti/dvizhenie-pervykh-novye-vozmozhnosti-dlya-studentov> (дата обращения: 10.09.2025)

3. Андреева Г. М. и др. Социальная психология. – М, 2001. – Т. 2.
4. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям: 3-е издание. – Питер, 2024.
5. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014.
6. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. – Л, 1988. – Т. 4. – С. 290.
7. Гришина Н. В. Психология конфликта. – Питер, 2010.
8. Дафт Р. Л. Менеджмент. – Питер, 2004.
9. Джонс М. Д. Решение проблем по методикам спецслужб: 14 мощных инструментов. – " Манн, Иванов и Фербер", 2017.
10. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. – Альпина Паблишер, 2023.
11. Ильяхов М., Сарычева Л. Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст. – Alpina, 2018.
12. Карвасарский Б. Д. и др. Клиническая психология //М.: Питер. – 2011.
13. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей / АСТ, 2023. — 352 с.
14. Кинг Л. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно. – Альпина Паблишер, 2023.
15. Кирнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты //М.: Стрингер. – 1992.
16. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – Альпина паблишер, 2023.
17. Ковпак Д. Трудные люди. Как с ними общаться? – Питер, 2017.
18. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации" (утв. Минобрнауки России 29.08.2022 N ВФ/1-Кн).
19. Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Джон Уитмор ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 316 с.
20. Лихи Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни. – Питер, 2022.
21. Майерс Д. Д. Социальная психология. – Питер, 2004.
22. Маклаков А. Г. Общая психология. – 2000.
23. Молодежь России // Федеральные проекты. Нацпроект «Образование». Минпросвещения России [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/young/> (дата обращения: 10.09.2025).
24. Пиз А., Пиз Б. Новый язык телодвижений. – 2012.
25. Почебут Л. Г., Панферов В. Н., Куликов Л. В. Социальная психология общения: теория и практика //М.: ИНФРА-М. – 2019.

26. Психологическая поддержка - Первая помощь - МЧС России [Электронный ресурс]. URL: https://mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnostgrazhdan/psihologicheskaya-podderzhka_7 (дата обращения: 14.09.2025).
27. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года».
28. Студенческие объединения // Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://www.spbstu.ru/studorg/> (дата обращения: 10.09.2025)
29. Судебные речи великих русских юристов – Москва: Эксмо, 2023. – 432 с.
30. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
31. Федеральный закон от 30.12.2020 N 489-ФЗ "О молодежной политике в Российской Федерации".
32. Фишер Р. и др. Переговоры без поражения: Гарвардский метод. – "Манн, Иванов и Фербер", 2018.
33. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб, 1997. – Т. 15. – С. 410-424.
34. Чалдини Р. Психология влияния. – 2011.
35. Эллис А., Беккер И. Ключ от всех эмоций. Путь к счастью и спокойствию // СПб.: Питер. – 2023.
36. Knaflitz C. N. Storytelling with you: Plan, create, and deliver a stellar presentation. – John Wiley & Sons, 2022.
37. Rosenberg M. B., Chopra D. Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships. – PuddleDancer Press, 2015.
38. Thomas K. W. Thomas-Kilmann conflict mode // TKI Profile and Interpretive Report. – 2008. – Т. 1. – №. 11. – С. 1-11.
39. Tuckman B. W. Developmental sequence in small groups // Psychological bulletin. – 1965. – Т. 63. – №. 6. – С. 384.
40. Wolkin J. R. Quick Calm: Easy meditations to short-circuit stress using mindfulness and neuroscience. – New Harbinger Publications, 2021.