

Сочинский институт (филиал)
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»

CARPE DIEM

(- «лови момент» с лат.)

*Номинация № 2 : программа по психологической профилактике
эмоционально-личностного неблагополучия для
студентов первых курсов высшего образования*

Авторы, педагоги-психологи
Службы психологического сопровождения:

Костоусова Вероника Арутюновна,
kostousova.va@rudn-sochi.ru

Макарова Ксения Борисовна,
makarova.kb@rudn-sochi.ru

Сочи 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1 СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.....	6
1.1 Учебно-тематический план	6
1.2 Ресурсы реализации программы.....	9
2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и значимость. На сегодняшний день психологически безопасная образовательная среда является одним из условий получения качественного образования, а также воспитания гармонично развитой и ответственной личности. В нашем обществе сформирован запрос на получение участниками образовательных отношений качественной и доступной психолого-педагогической помощи, востребованность которой возросла в условиях современных социально-экономических изменений, дефицита в нервно-психической устойчивости, а также а силу трансформаций социального и эмоционального интеллекта личности. Проблемы, связанные с социокультурными и глобальными трендами, поведенческие особенности и проявление аддикций у обучающихся, требуют своевременного выявления и их коррекции.

Психологическое научное сообщество выделяет основные паттерны эмоционально-личностного неблагополучия молодых людей: снижение уровня благополучия социальной обстановки, вовлечение обучающихся в преступную деятельность, совершение преступлений в отношении обучающихся, деструктивное влияние на личность студента посредством информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", влияние измененных представлений о традиционных духовно-нравственных ценностях, и как результат - снижение способности к противостоянию негативных факторов окружающей среды и нахождение в стрессовом состоянии.

Мы полагаем, что практика осознанности помогает замедлиться, чтобы уловить и проанализировать, что происходит в данный момент, как говорили древние – «carpe diem» - лови момент. Уникальность программы «Carpe Diem» заключается в использовании студентами техник осознанности в образовательном процессе, которые помогут научиться замечать и преодолевать деструктивное влияние окружающего мира и достигать успеха в учебе.

Цель программы заключается в развитии осознанности для преодоления стрессового влияния, успешного освоения образовательных программ высшего образования и успешного построения межличностной коммуникации.

Задачи программы :

- улучшить эмоциональную устойчивость: практики осознанности помогают стать более гибкими в сложных ситуациях, лучше адаптироваться к ним;
- повысить уровень эмоционального и социального интеллекта: осознание эмоций полезно для самоэффективности в личной и деловой коммуникации;
- улучшить межличностные отношения: благодаря осознанности получается лучше слушать и слышать собеседника, проявлять больше эмпатии;

- снизить уровень тревоги и облегчить симптомы депрессии;
- снизить руминацию: руминация — это постоянное размышление о тревожных ситуациях, негативных разговорах или собственных ошибках. Практика осознанности может уменьшить частые проявления руминативного мышления.

Контингент участников – студенты 1 курса отделений высшего образования Сочинского института РУДН им. Патриса Лумумбы в возрасте 17-18 лет. Охват участников в двух группах составляет до 50 человек (тренинговый порог групповых занятий в каждой группе – до 25 человек). Сроки освоения программы в формате групповых факультативных занятий : с октября 2024 года по май 2025 года

Научная и методическая основа. Программа адаптирована под образовательные условия и потребности студенческой молодежи Сочинского института РУДН им. Патриса Лумумбы на основе техник профессора медицины Джона Кабат-Зинна и его программы «Осознанное снижение стресса» (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), (1970). В студенческие времена он интересовался буддизмом, и на основе этого разработал свою программу, при этом, он исключил из неё религиозные аспекты, чтобы использовать в медицине для помощи пациентам, страдающим от последствий стресса. Часто майндфулнесс путают с медитацией и ассоциируют с буддистскими духовными практиками. Неверно ни то, ни другое. Медитацию можно назвать особой разновидностью майндфулнесс, а осознанность — это светское и научное понятие, не имеющее религиозного подтекста. Майндфулнесс это способность глубоко и разносторонне влиять на когнитивные функции и ментальное здоровье.

В восточных духовных традициях осознанностью называют одно из особых состояний, которое достигается через медитацию. Об осознанности говорили Кастанеда, Гурджиев, Ошо, Ауробиндо Гхош, Рерихи, Кришнамурти, Успенский, мастера буддийской медитации и самые разные духовные подвижники Востока и Запада. Весьма подробно путь к **развитию осознанности** описан в системах гештальт-терапии, транзактного анализа и ноэтической психологии.

В свою очередь, нейронауки исследуют феномен осознанности с помощью нейрофизиологических и электрофизиологических методов. Научные исследования осознанности стали проводиться на Западе с 1970-х годов. Психологи заинтересовались, каким образом осознанность влияет на психологическое здоровье и успешную деятельность, можно ли интегрировать восточные практики в западную медицину и психологию. Первые эксперименты дали положительный результат: например, в исследовании 1982 года после 10-недельной медитации осознанности у 70 % пациентов с хроническими болями снизились неприятные ощущения. В последствии таких исследований проводилось все больше.

В Австралии практика осознанности включена в школьную программу: психологи подтверждают, что она снижает тревогу, улучшает внимание и успеваемость детей.

В современной психологии принято разделять внимательность (cognitive attention) и осознанность (mindfulness). Считается, что именно осознанность помогает человеку контролировать свое внимание и воспринимать действительность с позиции наблюдателя без поспешных оценок.

Более научное психологическое определение осознанности — это непрерывное отслеживание переживаний, на котором происходит переживание настоящего момента, способность сознания к интроспекции собственной деятельности. В гештальт-психологии оно называется направлением своего внимания на текущий момент, на «здесь и сейчас».

В связи с вышесказанным, мы считаем, что программа «Carpe Diem» поможет студентам улучшить когнитивные способности, повысить уровень концентрации внимания, развить память, улучшить саморегуляцию, мышление и рефлексия, что позволит более успешно осваивать образовательные программы высшего образования и быстрее адаптироваться к меняющимся условиям современного мира.

1 СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 9 тематических блоков, распределенных с октября по май учебного года, занятия проводятся один раз в неделю для одной группы студентов (два или четыре занятия в месяц). Программа рассчитана на 28 академических часов в год для одной группы (25 студентов).

Формы групповых занятий весьма различны : тренинг, лекция, психологическая лаборатория, практикум, проблемное обучение (самостоятельный поиск информации), домашние задания, онлайн и оффлайн формат).

1.1 Учебно-тематический план

№ темы	Название блоков/ содержание и техники	Сроки/количество занятий в месяц/ академических часов	Контингент студентов/ охват	Ответственные за выполнение
1.	ОСОЗНАННОСТЬ – что это такое? Феномен осознанности Ключевые принципы осознанности Техника осознанности Эффекты и применение практик осознанности Домашнее задание – прохождение опросника	Октябрь (2 занятия) 1 1 2	1 группа – до 25 человек 2 группа – до 25 человек 50 всего	Макарова К.Б.- ведущий для 1 группы Костоусова В.А.-ведущий для второй группы Фиксация проведенных занятий в журнале учета работ педагога-психолога, планы и конспекты занятий
2.	ОСОЗНАННОСТЬ в образовательном процессе. Развитие осознанности у студентов Осознанные студенты, их «плюсы» и «минусы» Стресс в учебной деятельности как фактор развития Оценка и развитие осознанности в академической группе Домашнее задание	Ноябрь (2 занятия) 1 1 2		
3.	ТЕЛЕСНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ	Декабрь (2)		

	Как тело влияет на мысли и эмоции Сканирование тела	1		
	Сосредоточение Практики работы с телом	1		
	Домашнее задание	2		
4.	ПРИВЫЧКА МЫШЛЕНИЯ Представление о самом себе и саморефлексия Личность и стратегии реагирования	Февраль (4) 2		
	Страх изменений и другие страхи Техники принятия и ответственности			
5.	ОСОЗНАННОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ Ключевые принципы осознанности в повседневности Навыки осознанности Как справиться со стрессом и беспокойством Ежедневные практики	2		
6.	ПОЗИТИВНОЕ И НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ Как мысли влияют на тело и эмоции Позитивное / конструктивное мышление Негативное / деструктивное мышление Причины беспокойств и тревожности Жизнь в настоящем и эффекты возврата Практика осознанности Домашнее задание	Март (2) 1 1 2		
7.	ЭМОЦИИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ Эмоциональная грамотность и эмоциональный интеллект Виды и характеристики	Апрель (4) 2		

8.	<p>эмоциональных процессов Распознавание собственных эмоций Культивирование положительных эмоций Возможности управления эмоциями Создание положительного эмоционального фона</p> <p>ЭМПАТИЯ И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ Природа и понимание эмпатии и сострадания Развитие доброты и сострадания Развитие благодарности Осознанные границы Развитие признательности и благодарности</p>	2		
9.	<p>ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС Понимание процессов, происходящих в осознанности и после практики Продвинутые техники осознанности</p> <p>Практики осознанности в действии Открытость и бесстрашие в повседневной жизни</p> <p>Домашнее задание-прохождение опросника</p>	<p>Май (2)</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>		
Всего	9 блоков	<p>20 учебных недель 20 занятий для одной группы (40 занятий для двух групп) Трудоемкость: 28 академических часов программы для одной группы (56 для двух)</p>	50 студентов	2 специалиста

1.2 Ресурсы реализации программы

№ п/п	Ресурсы	Список/ перечень
1.	Специалисты	Педагоги-психологи Службы психологического сопровождения: Макарова К.Б., Костоусова В.А.
2.	Материально-техническое обеспечение	Учебно-тренинговый центр, аудитории, доски, флипчарт, учебная мебель, канцелярия (бумага, карандаши, фломастеры), компьютерная и аудио/видео техника
3.	Цифровые технологии	Официальный сайт института (информирование о программе), группа в ватсапп (онлайн группа для обмена информацией участников программы и контроля освоения), опросник в Яндекс-форме
4.	Учебно-методическое обеспечение	Раздаточный и наглядный материал: опросник, раздатки, схемы, рисунки, таблицы, рекомендуемая литература, метафорические ассоциативные карты, онлайн методы математической обработки и статистики в психологии, статистика Яндекс-формы
5.	Проверка заимствования Программы	Уникальность проверена на сайте https://textovod.com/unique Отчет проверки уникальности текста 01.07.2025 Дата проверки: 09:46:08 Уникальность 83%

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для выявления эффекта от реализуемой программы и диагностики уровня осознанности студентам предлагается переработанный авторами программы опросник «Опросник осознанности» на основе «Пятифакторного опросника осознанности» (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ) автора Р.Байера (R.Baer, 2006) под адаптацией Н.М.Юмартовой и Н.В.Гришиной (2013). Предлагаемый опросник предназначен для измерения «осознанности». Студентам предлагаются 20 утверждений, касающиеся повседневной жизни, которые необходимо оценить, насколько верно каждое утверждение по ответам: да, нет, иногда. Бланк опросника размещен в приложении.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ до начала реализации программы и после ее завершения. По окончании исследования проводится обработка данных, анализ, выводы и перспективы дальнейшего использования программы, оформляется в протокол исследования эффективности программы. Мы предполагаем повышение уровня осознанности у всех студентов, которые будут принимать участие в программе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Феномен осознанности является важной компетенцией современного человека и заключается в развитом умении управлять своим вниманием, мышлением, эмоциями и действиями.

Курс программы предполагает не только теоретические знания, но и освоение практических навыков, развивающих осознанность. В своей программе с помощью практик и упражнений, мы развиваем у студентов способность к саморегуляции, которая позволяет сосредотачиваться на выбранных событиях и ощущениях и контролировать свое внимание.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонов А.Ю. Феномен осознания когнитивной деятельности: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2016. 334 с.
2. Ветерок Е.В., Зиновьева Л.В. Теоретические аспекты изучения феномена осознанности в современной науке // Смальта. 2019. № 1. С. 15-22.
3. Волченков Э.И. О взаимосвязи внимания, восприятия и памяти в структуре основных психических процессов // Сервис Plus. 2009. № 2. С. 22-25.
4. Джон Кабат-Зинн, Практика медитации: В любое время, в любом месте? М.: ЭКСМО, 2013. 272 с
5. Дэниел Сигел, Майндсайт. Новая наука личной трансформации, М: Манн, Иванов и Фербер, 2015. 336 с.
6. Замалиева С.А. Майндфулнесс подход в современных организациях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 12. С. 356-360.
7. Марк Уильямс, Дэни Пенман, Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире, М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. 288 с.
8. Прилепских О.С., Кобзарева И.И. Феномен осознанности в современной психологической практике // Научный альманах. 2015. № 8. С. 1546-1548.
9. Пуговкина О.Д., Шильникова З.Н. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия // Современная зарубежная психология. 2014. № 2. С. 18-29.
10. Ребер А. Гусеницы и сознание // Философская психология. Нью-Йорк, 1997. С. 437-450.
11. Рик Хансон, Ричард Мендиус, Мозг и счастье. Загадки современной нейробиологии. М.: ЭКСМО, 2011. 287 с
12. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. СПб.: Питер, 2003. 512 с.
13. Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. М., 1996. 134 с.
14. Юмартова Н.М., Гришина Н.В., Осознанность (Mindfulness): Психологические характеристики и инструменты измерения // Психологический журнал, 2016. №4
15. Яндекс-форма

ПРИЛОЖЕНИЕ

Опросник осознанности

Дорогой студент!

Просим Вас принять участие в опроснике, выявляющий уровень осознанности.

Инструкция. Вам предлагаются 20 утверждений, касающиеся повседневной жизни, которые необходимо оценить, насколько верно каждое утверждение. По ответам: да, нет, иногда. Вам необходимо напротив каждого вопроса проставить свой ответ. В конце опросника записать общее количество ответов в таблицу.

№ п/п	Вопросы	Ответ
1.	Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении	
2.	Я легко подбираю слова для описания своих чувств	
3.	Я отслеживаю свои эмоции	
4.	Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них	
5.	Когда моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своем теле	
6.	Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания	
7.	Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение	
8.	Я отслеживаю, когда мне в голову приходят неразумные мысли	
9.	Даже когда я ужасно расстроена, я могу подобрать слова для описания моего состояния.	
10.	Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы.	
11.	Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции.	
12.	Я склонна переносить свои переживания в слова.	
13.	Когда меня посещают тревожные мысли и образы,	

	я воспринимаю это как данность.	
14.	Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моем лице.	
15.	Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины.	
16.	Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня.	
17.	Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени.	
18.	Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти.	
19.	Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонна отмечать причину их появления и экологично реагировать	
20.	Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент.	

Благодарим за участие!

Результаты опросника

Ответ	Количество ответов
Да (высокий уровень осознанности)	
Иногда (средний)	
Нет (низкий)	