

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](mailto:kostousova.va@rudn-sochi.ru)

Макарова Ксения Борисовна,  
[makarova.kb@rudn-sochi.ru](mailto: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 рефлексию, 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/<br>содержание и техники  | Сроки/количество занятий в месяц/<br>академических часов | Контингент студентов/<br>охват                                   | Ответственные за выполнение  |
|--------|---|--|--|--|
| 1.     | ОСОЗНАННОСТЬ – что это такое?<br>Феномен осознанности<br>Ключевые принципы осознанности<br><br>Техника осознанности<br>Эффекты и применение практик осознанности<br><br>Домашнее задание – прохождение опросника  | Октябрь (2 занятия)<br>1<br><br>1<br><br>2               | 1 группа – до 25 человек<br>2 группа – до 25 человек<br>50 всего | Макарова К.Б.-<br>ведущий для 1 группы<br>Костоусова В.А.-ведущий<br>для второй группы<br>Фиксация<br>проведенных занятий в<br>журнале учета<br>работ педагога-<br>психолога,<br>планы и<br>конспекты<br>занятий |
| 2.     | ОСОЗНАННОСТЬ в образовательном процессе.<br>Развитие осознанности у студентов<br>Осознанные студенты, их «плюсы» и «минусы»<br><br>Стресс в учебной деятельности как фактор развития<br>Оценка и развитие осознанности в академической группе<br><br>Домашнее задание | Ноябрь (2 занятия)<br>1<br><br>1<br><br>2                |  |  |
| 3.     | ТЕЛЕСНАЯ<br>ОСОЗНАННОСТЬ  | Декабрь (2)  |  |  |

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

|       |  |  |              |               |
|-------|--|--|--------------|---------------|
|       | эмоциональных процессов<br>Распознавание собственных эмоций<br>Культивирование положительных эмоций<br>Возможности управления эмоциями<br>Создание положительного эмоционального фона  |  |              |               |
| 8.    | ЭМПАТИЯ И ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ<br>Природа и понимание эмпатии и сострадания<br>Развитие доброты и сострадания<br>Развитие благодарности<br>Осознанные границы<br>Развитие признательности и благодарности  | 2  |              |               |
| 9.    | ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС<br>Понимание процессов, происходящих в осознанности и после практики<br>Продвинутые техники осознанности<br><br>Практики осознанности в действиях<br>Открытость и бесстрашие в повседневной жизни<br><br>Домашнее задание- прохождение опросника | Май (2)<br><br>1<br><br>1<br><br>2   |              |               |
| Всего | 9 блоков   | 20 учебных недель 20 занятий для одной группы (40 занятий для двух групп)<br>Трудоемкость: 28 академических часов программы для одной группы (56 для двух) | 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 <a href="https://textovod.com/unique">https://textovod.com/unique</a> Отчет проверки уникальности текста 01.07.2025<br>Дата проверки: 09:46:08<br>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.Юматовой 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 окончанию 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, Дэнни 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 нейропсихологии.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. Юматова 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 еще 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)                     |                    |