

Номинация «Инновационные практики»

ПРОГРАММА

Недели психологии
«УЗНАЙ СЕБЯ: ХОЧУ, МОГУ, НАДО»

Члены авторского коллектива:

Никитина Екатерина Валерьевна – психолог психологической
службы университета
Приходько Дарья Сергеевна – педагог-психолог психологической
службы университета

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ «УЗНАЙ СЕБЯ: ХОЧУ, МОГУ, НАДО»

в номинации «Инновационные практики»:

программы Недели психологии

с использованием современных форматов и технологий

Авторы

Никитина Е.В., *психолог Психологической службы СКФУ*

Приходько Д.С., *педагог-психолог Психологической службы СКФУ*

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Анализ обращений в психологическую службу университета за 2024-2026 гг. показывает устойчивую динамику роста запросов, связанных с двумя ключевыми проблемами: неопределенностью профессионального будущего (около 40% случаев) и трудностями эмоциональной саморегуляции в период экзаменационных сессий и других отчетных или итоговых форм работы студентов. При этом традиционные форматы психологической поддержки – индивидуальное консультирование и просветительские лекции – охватывают менее 15% студенческого контингента. Основное противоречие заключается в том, что стандартные методы (информирование, рекомендации) не формируют у студентов устойчивого навыка рефлексии собственных состояний и не дают инструментов для согласования внутренних противоречий между желаниями, возможностями и внешними требованиями.

В парадигме позитивной психотерапии Н. Пезешкиан [4] центральным механизмом психического здоровья является сбалансированность четырех сфер жизни: телесной, деятельностной, контактной и смысловой. Нарушение этого баланса у студентов проявляется в хроническом стрессе, снижении учебной мотивации и межличностных конфликтах. Именно поэтому программа акцентирует три опорных конструкта: «Хочу» (сфера желаний и ценностей), «Могу» (сфера способностей и достижений) и «Надо» (сфера внешних требований и обязанностей). Их осознанное согласование является базой для психологической устойчивости и профилактики выгорания.

Исследования показывают, что развитие самопознания напрямую способствует формированию навыков саморегуляции и повышению психологической устойчивости. Так, согласно концепции В.И. Моросановой и Е. А. Ароновой [5], развитие осознанной саморегуляции ведет за собой становление самосознания, а самосознание, в свою очередь, выполняет регуляторную функцию в поведении и деятельности. Исследователи установили, что юноши и девушки с высоким уровнем саморегуляции обладают более развитой рефлексией, позитивным самоотношением и более конкретными представлениями о будущем. Таким образом, формирование навыков саморегуляции невозможно без целенаправленного развития самосознания как его содержательной основы. Именно поэтому программа «Узнай себя», акцентирующая рефлексивные практики, является инструментом развития регуляторных компетенций через углубление самопознания. Чем более

дифференцированно и адекватно человек осознает свои актуальные состояния, потребности и границы, тем более гибкими стратегиями совладания со стрессом он обладает и тем более уверенно планирует свое будущее развитие.

Согласно проведенным опросам и собранным откликам от студентов, обратившихся в психологическую службу университета, большинство молодых людей отмечают, что пассивное восприятие информации не помогает им лучше понять себя. Современные студенты значительно активнее включаются в практико-ориентированные, игровые и интерактивные форматы обучения, предполагающие личное участие, экспериментирование и получение собственного опыта, а не следование внешним предписаниям.

Программа «Узнай себя» использует сочетание разных форм работы, каждая из которых решает конкретную задачу самопознания:

- Проективные техники позволяют обойти защитные механизмы сознания и выявить неосознаваемые установки, касающиеся «Хочу» и «Могу».
- Киноанализ дает студенту безопасную дистанцию для идентификации с героем, что помогает распознать собственные модели поведения в ситуации выбора между личным желанием и социальным долгом («Надо»).
- Психологическая игра моделирует ситуации реального выбора, тренируя навык быстрой рефлексии и принятия решений в условиях ограниченного времени.
- Релаксационные практики направлены на телесную сферу, способствуют формированию навыков самонаблюдения, расслабления и снятия напряжения через осознание телесных сигналов.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участниками программы являются студенты высших учебных заведений в возрасте от 18 до 23 лет (с 1-го по 5-й курс), представляющие различные направления подготовки, что обеспечивает гетерогенный состав группы.

Данный возрастной период, определяемый в психологии как поздняя юность или ранняя взрослость, характеризуется завершением физического созревания и интенсивным развитием самосознания, решением задач личностного и профессионального самоопределения, формированием устойчивого мировоззрения и ценностных ориентаций.

Студенческий возраст является наиболее сензитивным для развития рефлексивных способностей, самопознания и самообразования, поскольку именно в этот период происходит становление субъектной позиции, сопровождающееся стремлением к самостоятельности и одновременно потребностью в психологической поддержке при столкновении с жизненными вызовами.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие личностно-профессиональному саморазвитию студентов через углубление самопознания, осмысление своих потребностей и ресурсов в ключевых сферах жизни и формирование начального опыта осознанной саморегуляции.

Задачи программы

1. Актуализировать и структурировать рефлексивные процессы участников, обеспечив возможность исследования собственного образа «Я» и жизненных сфер с использованием проективных и метафорических методов (в т.ч. психографический тест Либина, метафорические карты).

2. Сформировать у студентов первичный опыт анализа своих эмоциональных состояний и поведенческих стратегий в типичных стрессогенных и конфликтных ситуациях, с акцентом на понимание связи между «Хочу», «Надо» и «Могу».

3. Помочь участникам диагностировать и осознать свои потребности, ресурсы и ограничивающие установки в четырех сферах жизни (тело, деятельность, контакты, смыслы), используя модель Н. Пезешкиана как рамку для самоанализа.

4. Познакомить студентов с алгоритмом дифференциации внутриличностных конфликтов по трем векторам («Хочу», «Надо», «Могу») и инициировать поиск альтернативных, более адаптивных способов удовлетворения потребностей в пределах реальных возможностей.

5. Дать участникам первичный опыт осознанного восстановления психоэмоционального ресурса, освоения базовых мультисенсорных релаксационных практик и составления индивидуальной «ресурсной карты» (списка доступных внутренних и внешних ресурсов), на которую они смогут опираться после завершения программы.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

В основе программы лежит представление о самосознании как многокомпонентной системе, включающей когнитивный (самопознание), эмоциональный (самоотношение и самопринятие), мотивационный (самоактуализация) и операциональный (саморегуляция) компоненты. Самосознание рассматривается как динамический процесс, в котором центральную роль играет взаимосвязь самопознания и самоотношения: познание собственных качеств и ресурсов формирует отношение к себе, а сформировавшееся самоотношение, в свою очередь, задает направленность, глубину и стиль последующего самопознания.

Программа исходит из того, что развитие самосознания студентов служит ключевым условием повышения эффективности их саморегуляции в учебной, профессиональной и межличностной сферах. В этой логике акцент делается не только на расширение знания о себе, но и на формирование более

принимającego, реалистичного и функционального отношения к собственной личности.

Дополнительным теоретическим основанием выступает модель четырех сфер жизни Н. Пезешкиана (тело, деятельность, контакты, смыслы), позволяющая структурировать опыт студента и связывать его потребности, способности и долженствования («Хочу», «Могу», «Надо») с конкретными жизненными областями. Такое структурирование делает возможным более точное осмысление внутриличностных конфликтов и ресурсов в каждой из сфер.

Методологически программа опирается на следующие подходы

1. Концепция внутриличностного конфликта «Хочу-Могу-Надо».. Внутриличностный конфликт рассматривается как индикатор напряжения между личными потребностями («Хочу»), внешними и внутренними долженствованиями («Надо») и реальными возможностями и ресурсами («Могу»). Такая рамка позволяет участникам дифференцировать источники внутреннего напряжения и искать более адаптивные способы удовлетворения потребностей.

2. Модель четырех сфер жизни Н. Пезешкиана. Эта модель используется для диагностики и анализа распределения «Хочу», «Надо» и «Могу» в сферах тела, деятельности, контактов и смыслов, что помогает участникам увидеть как зоны перегрузки и конфликта, так и ресурсы, доступные в разных жизненных областях.

3. Использование проективных методов как средства доступа к частично неосознаваемым аспектам самовосприятия (установки, ценности, скрытые мотивы). Проективные техники рассматриваются не как инструмент строгой диагностики, а как способ запуска рефлексии и самоисследования при соблюдении принципов этичности и психологической безопасности.

4. Принцип последовательности «от диагностики к интеграции». Сначала организуется диагностика и осмысление текущего состояния (самовосприятие, потребности, конфликты, ресурсы), затем – поиск альтернативных интерпретаций и способов действия, и, наконец, попытка интегрировать полученный опыт в целостный образ «Я» и личные планы.

Форматы и технологии программы.

Проективные практикумы (рисунки, метафорические изображения, психографический тест Либина и др.) как средство запуска рефлексии и обсуждения неосознаваемых аспектов самовосприятия.

Онлайн-игра «Хочу-Могу-Надо». как форма геймифицированного сопровождения процесса самоисследования: задания, мини-диагностика, фиксация инсайтов, обсуждение типичных конфликтов и способов их разрешения. Геймификация выступает не как цель, а как инструмент повышения вовлеченности и мотивации современных студентов.

Киноанализ и обсуждение сюжетов, моделирующих типичные внутриличностные и межличностные конфликты, как средство безопасного переноса внимания с внешнего материала на собственный опыт.

Мультисенсорные релаксационные практики (сенсорная комната, упражнения на дыхание, телесную осознанность) как инструмент восстановления психоэмоционального ресурса и формирования первичного опыта осознанной саморегуляции.

Программа предлагает два формата включения, различающихся по глубине погружения и доступности, при этом оба формата обеспечивают единую логическую последовательность прохождения всех пяти этапов.

Полный формат (рекомендуемый) – участие в мероприятиях все 5 дней (очно, а также онлайн: по желанию выполнение заданий в Яндекс-формах, ведение рефлексивного дневника, участие в закрытом чате ВК). Офлайн-мероприятие при этом не является изолированным модулем: его тематика синхронизирована с днем игры, и ведущий офлайн-встречи дает ссылки на соответствующие онлайн-задания, что обеспечивает целостность опыта.

Онлайн-формат (базовый) – только участие в онлайн-игре все 5 дней без очных посещений. Для этой группы все офлайн-материалы дублируются в адаптированном виде (видеозаписи упражнений, аудио-релаксации, текстовые инструкции) в закрытом чате.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общая продолжительность программы – 4 недели, включая подготовительный, основной и завершающий этапы. Ниже приведена детализированная структура с указанием сроков, содержания и контрольных точек.

Этап	Сроки	Содержание	Контрольные точки / ответственные
Подготовительный (организационно-методический)	1-3-я недели	1.1. Разработка контента: распределение сценарных планов между сотрудниками (закрепление ведущих за каждым днем), подготовка стимульного материала (метафорические карты, бланки теста Либина, кинофрагменты, План проведения. игры, шаблоны Яндекс-форм, аудиозаписи релаксации). 1.2. Техническая подготовка: бронирование	К 1-й неделе утвержденные сценарии. Ко 2-й неделе – готовые материалы и оборудование. К 3-й неделе – проведен пилот, скорректированы материалы, завершена регистрация, составлено расписание. Определены ответственные

Этап	Сроки	Содержание	Контрольные точки / ответственные
		аудиторий, проверка оборудования сенсорной комнаты, закупка расходных материалов. 1.3. Кадровая подготовка: инструктаж волонтеров-модераторов чата и помощников на офлайн-встречах (ознакомление с этическими нормами, алгоритмами ответов на частые вопросы). 1.4. Пилотирование: апробация полного цикла заданий на фокус-группе из 3-5 студентов (не участников программы) для выявления технических и смысловых недочетов. 1.5. Информационное сопровождение: создание анонсов, запуск регистрации через Яндекс-форму, формирование списков участников и деление на подгруппы (12-15 чел.) с учетом гетерогенности.	
2. Основной (реализация программы)	Неделя психологии (5 дней, пн. - пт.)	Ежедневно с 10:00 до 18:00 – Онлайн. В 10:00 в чате публикуется ссылка на Яндекс-форму дня; участники выполняют задания в удобное время до 23:59. Офлайн по расписанию проводятся очные встречи (длительностью 1-2	Ежедневная фиксация числа заполненных форм, активность в чате, посещаемость офлайн-встреч. Ответственные: ведущие каждого дня, модератор чата.

Этап	Сроки	Содержание	Контрольные точки / ответственные
		часа) для подгрупп. Модерация чата. Психолог отвечает на общие вопросы, стимулирует рефлекссию, напоминает о дедлайнах.	
3. Завершающий (рефлексивно-аналитический)	3-4-я недели	3.1. Сбор обратной связи: анонимное анкетирование участников (оценка каждого дня, открытые вопросы). 3.2. Повторная диагностика (по тем же методикам, что и в день 1, для оценки динамики тревожности и саморегуляции). 3.3. Обработка данных: статистический анализ (сравнение средних по t-критерию Уилкоксона для зависимых выборок), контент-анализ открытых ответов. 3.4. Подготовка итогового отчета с выводами об эффективности и рекомендациями. 3.5. Информационное сопровождение: пост-релиз для сайта и соцсетей, публикация фото (с согласия участников).	К концу 3-й недели собраны анкеты и проведена повторная диагностика. К концу 4-й недели готов отчет, размещен пост-релиз.

6.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результаты разделены на непосредственные (фиксируются сразу по завершении программы), краткосрочные (в течение 2 недель после) и отсроченные (через 1 месяц), с указанием измеримых индикаторов.

Уровень	Результат	Измеримый индикатор
Непосредственные (окончание недели)	1. Участники освоили структуру триады «Хочу-Могу-Надо»..	Не менее 80% участников правильно заполняют итоговую таблицу «Хочу-Могу-Надо». (оценка эксперта по полноте и адекватности ответов).
	2. Участники ознакомлены с техниками мультисенсорной релаксации и составили индивидуальную ресурсную карту.	100% участников предоставляют заполненную ресурсную карту в день 5.
Краткосрочные (2 недели)	3. Снижение уровня ситуативной тревожности (по шкале Спилбергера) и повышение субъективной удовлетворенности жизнью в сферах тела, деятельности, контактов и смыслов.	Статистически значимое ($p < 0,05$) снижение среднего балла по ситуативной тревожности на 15% и рост удовлетворенности по каждой сфере на 1 балл (по 10-балльной шкале) по сравнению с предварительным замером.
	4. Укрепление навыков саморегуляции: способность применять новые формулы «Надо через Хочу и Могу» в реальных ситуациях.	Не менее 70% участников в анкете через 2 недели указывают, что использовали новую формулу хотя бы в одной жизненной ситуации (самоотчет).
Отсроченные (1 месяц)	5. Повышение внутренней мотивации к саморазвитию и снижение стигматизации психологической помощи.	Рост готовности обращаться в психологическую службу (по самоотчету) на 20% и положительные отзывы в неформальных опросах.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка эффективности программы проводится по комплексу количественных и качественных критериев на всех этапах.

Критерий	Метод оценки	Пороговое значение успешности
Полнота участия	Процент выполненных заданий (Яндекс-формы) и посещаемость офлайн-встреч.	Не менее 70% участников выполняют задания всех 5 дней; посещаемость офлайн – не менее 60% от зарегистрированных на полный формат.

Критерий	Метод оценки	Пороговое значение успешности
Динамика тревожности и удовлетворенности	Сравнение результатов тестирования (ситуативная тревожность Спилбергера, шкала удовлетворенности сферами) до и после программы.	Статистически значимое снижение тревожности ($p < 0.05$) и повышение удовлетворенности по каждой сфере не менее чем на 1 балл (из 10).
Качество рефлексии	Экспертная оценка дневниковых записей по критериям: глубина, безоценочность, связь с триадой. (используется рубрикатор из 3 уровней: низкий, средний, высокий).	У не менее 60% участников фиксируется высокий или средний уровень рефлексии к концу программы.
Субъективная удовлетворенность программой	Анонимное анкетирование (оценка каждого дня и общей полезности по 5-балльной шкале).	Средняя оценка каждого дня $\geq 4,0$; не менее 80% участников рекомендуют программу другим.
Применение навыков в жизни	Самоотчет через 2 недели (опросник с вопросами о применении новых формул, техник релаксации).	Не менее 65% участников сообщают о применении хотя бы одной техники.
Отсроченный эффект	Повторное анкетирование через 1 месяц (по электронной почте) с вопросами о долгосрочных изменениях.	Положительная динамика в самооценке устойчивости и саморегуляции у $\geq 50\%$ респондентов.

Оценка проводится **анонимно** для минимизации социальной желательности. Все количественные данные обрабатываются с использованием описательной статистики и непараметрических критериев (для малых выборок). Качественные данные (открытые ответы) анализируются методом контент-анализа с выделением ключевых тематических кластеров.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Программа состоит из 5 мероприятий, каждое из которых включает в себя как онлайн-вариант проведения, так и онлайн-форму. Онлайн формат адаптирован для самостоятельного выполнения.

№	Название модулей и мероприятий	Количество ак.часов				
		Общее	Тренинг	Диагностика	Другие очные формы работы	Онлайн-формы работы
1	День 1. Кинопоказ с психологическим обсуждением «Мирный воин» и старт игры «Хочу-Могу-Надо»: очно и онлайн	7		1	3	3
2	День 2 Смыслы и фантазии: практикум с проективными методиками «Искусство видеть себя» и онлайн-диагностика	4	2	1		1
3	День 3 Деятельность и самореализация: мастер-класс «Активация способностей» и онлайн-диагностика	4	2	1		1
4	День 4. Отношения: практикум «Круг контактов» и онлайн-диагностика	4	2	1		1
5	День 5. «Я и мое тело»: релаксационный практикум очно и в онлайн-формате	2			1	1

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основная концепция заключается в исследовании конфликта между «Хочу-Могу-Надо». и осознании того, что внутренние противоречия можно разрешить его через осознание своих способностей («Могу») и формирование нового «Надо» для удовлетворения «Хочу».

Триада	Значение	Вопрос
Хочу	Потребность, желание	«Чего я хочу?»
Надо	Правило, концепция	«Что мне мешает?»
Могу	Ресурс, способность	«Что я уже могу?»

Разрешение конфликта: Хочу – Надо через «Могу» формирует новую концепцию: что на самом деле «Надо», чтобы удовлетворить «Хочу»: 4 сферы жизни (из позитивной психотерапии Н. Пезешкиана).

Конфликтное напряжение может проявляться в каждой из сфер жизни. Игра последовательно проводит участника через исследование всех 4 сфер:

Сфера	Что включает
Смыслы (День 2)	Ценности, цели, идентичность, вера, самоопределение
Деятельность (День 3)	Учёба, работа, достижения, навыки, самореализация
Контакты (День 4)	Отношения, границы, общение, близость, принадлежность
Тело (День 5)	Здоровье, сон, отдых, энергия, телесная осознанность

8 базовых потребностей и их проявление как способностей

№	Хочу (потребность)	Надо (что мешает)	Могу (способность)
1	В любви и принятии	«Надо быть удобным»	Любить
2	В контакте и принадлежности	«Надо не навязываться»	Контактировать
3	В доверии и безопасности	«Надо всё контролировать»	Доверять
4	Во времени и предсказуемости	«Надо спешить»	Управлять временем
5	В порядке и стабильности	«Надо быть идеальным»	Создавать порядок

№	Хочу (потребность)	Надо (что мешает)	Могу (способность)
6	В признании и достижениях	«Надо не ошибаться»	Достигать
7	В удовольствии и радости	«Надо сначала работать»	Радоваться
8	В заботе и защите	«Надо заботиться о других»	Заботиться

Логика прохождения игры.

Каждый день участник получает в чате ВК ссылку на Яндекс-форму с бланком исследования и упражнениями. После заполнения формы участник фиксирует инсайты от имени «Моего героя» и при желании задаёт вопросы психологу в чате.

Роль психолога в игре.

Психолог выполняет следующие функции в онлайн-формате:

1. Модерация чата ВК – поддержка участников, ответы на общие вопросы, создание безопасной атмосферы.
2. Обратная связь – обобщающие комментарии по результатам дня (без индивидуальных интерпретаций).
3. Поддержка – ответы на вопросы участников в чате, стимулирование рефлексии.
4. Сопровождение – напоминания о прохождении этапов, мотивация к продолжению игры.

Связь с офлайн-мероприятиями

Офлайн-мероприятия (кинопросмотр, практикумы, мастер-классы, релаксация) проводятся параллельно с онлайн-игрой. Они являются дополнительными и не обязательными для прохождения игры.

Участник может:

- проходить только онлайн-игру (основной формат);
- сочетать онлайн-игру с офлайн-мероприятиями (полный формат).

ДЕНЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ «УЗНАЙ СЕБЯ: ХОЧУ, МОГУ, НАДО».

Кинопоказ с психологическим обсуждением «Мирный воин»: наши желания, возможности и реальность.

Знакомство с метафорой и осмысление конфликта как зеркала, позволяющего лучше понять себя.

Метафора «Конфликт – это зеркало, в котором я вижу свои истинные желания, свои обязанности и свои возможности.»

1. Кинопоказ фильма «Мирный воин». Офлайн формат (3 часа).

Организация кинопоказа с психологическим обсуждением.

Материалы: проектор, флипчарт, маркеры.

Участники: до 15 чел.

«Мирный воин» – человек, который исследует себя, познаёт свои страхи и иллюзии, сохраняя душевный покой и не причиняя вреда другим.
Цель: сформировать у участников базовое понимание взаимосвязи желаний, возможностей и реальности; запустить рефлексивный процесс о личных устремлениях и ограничениях.

Задачи:

- Посредством киноматериала актуализировать тему внутреннего конфликта между стремлениями и реальностью.
- В групповом обсуждении выявить индивидуальные смыслы и интерпретации ключевых идей фильма.
- Помочь участникам сформулировать первые осознанные запросы на программу через соотнесение с личным опытом.
- Создать безопасную среду для открытого диалога и знакомства группы

План встречи.

1. Вступление: знакомство с триадой.

Участники получают мини-справочник по триаде и сферам перед началом квеста.

2. Просмотр фильма.

3. Обсуждение: «Хочу», «Надо», «Могу» героя

4. Запуск онлайн игры «Хочу-Могу-Надо».

QR- код на ВК сообщество ПСУ.

Онлайн-формат (дистанционное участие на платформе ВК в сообществе Психологической службы СКФУ (чат), Яндекс-формы).

Как принять участие в дистанционном формате:

- Подписаться на канал ВК и вступить в закрытый чат игры «Хочу-Могу-Надо».
- В чате будет размещена ссылка для просмотра фильма «Мирный воин» и там же будет обсуждение.
- Каждый день будет размещаться ссылка для каждого этапа игры.

2. Психологическая игра «хочу-могу-надо» (онлайн формат).

Задания дня для всех участников (офлайн и онлайн):

1. Зарегистрироваться в игре (онлайн заполнить форму).
2. Познакомиться с триадой и 4 сферами жизни.
3. Выбрать 1-3 ведущие потребности («хочу») из списка 8 потребностей.
4. Оценить удовлетворенность каждой из 4-х сфер.
5. Зафиксировать первое наблюдение: что я сейчас чувствую?

Содержание онлайн-формата:

1. Публикация приглашения в закрытом чате игры ВК.
«Здравствуй! Ты начинаешь увлекательное путешествие к самому себе. На этой неделе мы вместе исследуем три важные силы: Хочу-Могу-Надо. Конфликт между ними – это зеркало, в которое ты можешь увидеть себя

настоящего. Ссылка на фильм в чате ВК. После просмотра ответь на вопросы в Яндекс-форме и начни свой путь в игре!»

Участники получают мини-справочник по триаде и сферам перед началом квеста.

2. Онлайн-участники смотрят фильм самостоятельно.

3. Заполняют бланк формы анализа.

4. Участвуют в обсуждении в чате.

Бланк диагностики и исследования Приложение 1.

ДЕНЬ 2. СМЫСЛЫ И ФАНТАЗИИ: ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ?

Смыслы – это то, ради чего мы просыпаемся утром. Это наши ценности, цели, убеждения, идентичность. Смыслы отвечают на вопросы: «Кто я?», «Зачем я живу?», «Что для меня действительно важно?».

Что исследуется:

- Какие ценности определяют мою жизнь
- Что придаёт моей жизни смысл
- Какие у меня есть желания и мечты
- Что я хочу реализовать как личность
- Что для меня действительно важно?

Содержание офлайн/онлайн формата.

Офлайн-мероприятие: практикум с проективными методиками «Искусство видеть себя».

Онлайн-формат: психологическая игра «Хочу-Могу-Надо»: диагностика и исследование сферы смыслов через внутренний конфликт. В чат игры скидывается ссылка на день 2: диагностика и исследование «хочу» (что я знаю о себе).

1. Практикум с проективными методиками «Искусство видеть себя» (2 часа).

Цель: углубить самопознание участников через невербальные и образные методы; развить способность распознавать скрытые мотивы и внутренние потребности.

Задачи:

- Применить проективные техники (рисунки, метафоры, ассоциации) для выявления неосознаваемых желаний и ценностей.
- Провести групповую интерпретацию результатов с акцентом на бережное отношение к личным смыслам.
- Укрепить доверие в группе за счёт совместного исследования внутреннего мира

Введение.

Метафорические карты, техника на выявление актуальных ценностей и желаний.

Основная часть.

Упражнение «Что я хочу»

Цель: понять свои потребности

Ход упражнения:

1. Хочу любви или принятия
 Проявляю способность любить и принимать:
 Себя _____
 Других _____
Надо (что мешает) _____

2. Хочу быть в контакте и принадлежать
 Проявляю способность быть в контакте _____
 С собой _____
 С другими _____
Надо (что мешает) _____

3. Хочу доверие и безопасность
 Проявляю способность доверие _____
 К себе _____
 К другим _____
Надо (что мешает) _____
 Аналогично по всем потребностям из таблицы.

№	Хочу (потребность)	Надо (что мешает)	Могу (способность)
1	В любви и принятии	«Надо быть удобным»	Любить
2	В контакте и принадлежности	«Надо не навязываться»	Контактировать
3	В доверии и безопасности	«Надо всё контролировать»	Доверять
4	Во времени и предсказуемости	«Надо спешить»	Управлять временем
5	В порядке и стабильности	«Надо быть идеальным»	Создавать порядок
6	В признании и достижениях	«Надо не ошибаться»	Достигать
7	В удовольствии и радости	«Надо сначала работать»	Радоваться
8	В заботе и защите	«Надо заботиться о других»	Заботиться

Упражнения «Реакция на конфликт»

Цель: осознание того как реагирую на конфликт

Ход упражнения:

Реакция на конфликт и /или симптом («хочу» это, а получаю другое или не получаю) _____

Концепция конфликта и/или симптома _____

Стратегия коррекции _____

Завершение.

Онлайн-формат: психологическая игра «Хочу-могу-надо».

Этап «Хочу» – диагностика потребностей. (Приложение 1)

Цель: систематизировать представления участников о собственных желаниях; научить фиксировать и анализировать потребности в структурированном формате

Содержание:

1. В чате публикуются изображения для проективных тестов (адаптированные версии).

2. Участники заполняют онлайн-форму с вопросами:

○ «Что ты видишь на этом изображении?»

○ «Какие эмоции оно у тебя вызывает?»

○ «Какой из этих персонажей/образов больше всего похож на тебя? Почему?»

3. Участники создают «коллаж себя»: выбирают образы, которые их отражают.

4. Психолог в чате даёт обратную связь на общие вопросы (без индивидуальных интерпретаций).

ДЕНЬ 3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ.

Что я могу? Как найти дело по душе? Деятельность – это всё, что мы делаем: учёба, работа, хобби, проекты. Это сфера наших способностей, навыков, достижений, профессиональной и личной реализации.

Что исследуется:

- Какие у меня есть способности и таланты
- Как я использую свои способности (активно или пассивно)
- Что мешает мне проявлять свои способности
- Как найти дело по душе

Хочу – найти дело по душе, реализовать свой потенциал, быть эффективным

Могу – уже имею способности, навыки, компетенции, умею действовать

Надо – должен(на) соответствовать, не ошибаться, быть продуктивным(ой) любой ценой

Содержание офлайн/онлайн формата.

Офлайн-мероприятие: Мастер-класс «Активация способностей»

Онлайн-формат: Психологическая игра «Хочу-Могу-Надо»: диагностика и исследование сферы деятельности через конфликт. В чат игры скидывается ссылка на день 3: диагностика и исследование «могу» (что я могу).

1. Мастер- класс «Активация способностей» (2 часа).

Цель: помочь участникам осознать свои способности как рабочие инструменты, увидеть, в какой позиции (активной/пассивной) они их используют, выявить ограничивающие правила и страхи, составить план активации одной способности.

Задачи:

- осознание «Могу» как имеющийся ресурс «здесь и сейчас».
- Направленные на то какие способности я проявляю в учебе, работе.
- Способности- это то, что вы уже умеете. Это ваши инструменты, ваше «могу».
- Важно понять, как я применяю уже имеющиеся способности.

Аудитория: студенты, до 20 человек.

Материалы: листы А4, ручки, цветные карандаши/маркеры, стикеры, карточки с вопросами (по желанию).

Содержание.

1. Введение и знакомство (10 минут)

План проведения.

Психографический тест Либина (ТиГр, тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических форм», идеографический тест) – это проективная психодиагностическая методика, которая объединяет произвольное изображение фигуры человека и анализ предпочтения семантики геометрических форм.

Ведущий: Объясняет идею: «Способности – это не про будущее, а про то, что вы уже умеете и можете использовать прямо сейчас». Дает установку на безоценочность, просит каждого кратко назвать одну способность, которую он точно умеет применять (1 предложение). Это создает атмосферу признания компетенций.

Упражнение «Мои способности» (20 минут)

Цель: выявить и структурировать свои способности.

Ход упражнения.

Раздайте участникам шаблон (можно распечатать или вывести на экран):

1. **Список способностей.** Выберите 5 способностей, которые уже есть у вас, и визуализируйте их (рисунок, метафора, значок). Оцените каждую по шкале от 1 до 10 (1 – редко замечаю/использую, 10 – постоянно и уверенно применяю).

2. **Активно или пассивно.** Для каждой способности отметьте:

- Активно – использую и действую.
- Пассивно – знаю, что умею, но жду, когда попросят или будет подходящий момент.

3. **Ситуации.** Ответьте:

- «Я перехожу в активную позицию, когда...»
- «Я остаюсь в пассивной позиции, когда...»

Методические подсказки:

- Предложите список-подсказку способностей (не как обязательный, а как варианты): анализ данных, структурирование информации, эмпатия и

поддержка, публичные выступления, креативное решение задач, техническая грамотность, организация процессов, переговоры, наставничество, работа с обратной связью и т. п.

- Визуализация помогает «вытащить» неосознанные компетенции: рисунок, цвет, форма, эмодзи.

Упражнение «Что мешает: правила, страхи, защиты» (15 минут)

Цель: выявить ограничения, мешающие использовать свои способности

Ход упражнения.

Продолжайте работать с тем же листом:

Моё правило («Надо») → Какая способность страдает

Пример: «Надо сначала всё перепроверить 10 раз» → страдает способность «быстро принимать решения».

Моё правило. Что я боюсь, если нарушу

пример: «Надо не выделяться» – «Боюсь, что меня сочтут выскочкой».

Как вы защищаетесь в деятельности? Отметьте 1–2 пункта:

- Откладываю дела (прокрастинация)
- Делаю всё идеально (перфекционизм)
- Беру на себя слишком много
- Не прошу о помощи
- Сравниваю себя с другими
- Обесцениваю свои достижения
- Другое (указать)

Совет ведущему: Если группа стесняется, предложите начать с «типичных» правил: «надо быть полезным», «надо не подвести», «надо сначала спросить». Это снижает напряжение.

Упражнение «Активация способности» (15 минут)

Цель: составить конкретный план активации выбранной способности.

Инструкция.

Выберите одну способность, которую хотите проявлять активнее.

Заполните:

«Я хочу активнее применять способность _____»

«Вот как я это сделаю: в ситуации _____ я вместо того, чтобы _____, я сделаю _____ (активное действие)».

Затем составьте план:

Шаг 1 (сегодня): _____

Шаг 2 (завтра): _____

Шаг 3 (на этой неделе): _____

Подсказка: Шаги должны быть конкретными, измеримыми и короткими. Например: «Сегодня напишу 3 предложения о своей способности и отправлю себе в заметки», «Завтра предложу помощь в одном конкретном»

деле», «На этой неделе использую эту способность в 2 разных ситуациях и запишу результат».

Упражнение «Обмен способностями» (20 минут)

Цель: получить внешнюю перспективу, услышать поддержку, уточнить план.

Материалы: карточки с вопросами, таймер.

Ход упражнения:

1. Участники находят себе пару.
2. Таймер на 3 минуты: первый участник рассказывает о своей главной способности, как планирует её применять активнее, что мешает, что поможет, и как партнёр может поддержать.
3. Таймер на 3 минуты: второй участник делает то же самое.
4. В оставшиеся 4 минуты пара помогает друг другу уточнить план: «Что можно сделать ещё конкретнее?», «Какой первый маленький шаг?».

Инструкция для пар:

- Слушайте без советов, пока человек говорит первые 3 минуты.
- В фазе поддержки используйте фразы: «Я слышу, что тебе важно...», «Твоя способность звучит как...», «Если я могу поддержать, я могу...».
- Избегайте обесценивания и сравнений.

Обсуждение после парной работы (5 минут):

- Что было самым неожиданным в рассказе партнёра?
- Что в собственном плане стало яснее после разговора?

Упражнение «Новая формула» (5 минут)

Каждый формулирует свою формулу: «Я выбираю активно применять (моя способность) _____, чтобы (что хочу достичь) _____».

Примеры:

«Я выбираю активно применять способность структурировать информацию, чтобы быстрее готовить отчёты и освободить время для креативных задач».

«Я выбираю активнее использовать эмпатию в общении с коллегами, чтобы снижать напряжение в команде и быстрее договариваться».

Попросите участников записать формулу и сохранить её (в записках, на стикере, на рабочем столе).

Завершение и рефлексия (5 минут)

- Один вопрос каждому: «Какое одно действие вы сделаете в ближайшие 24 часа, чтобы начать применять свою способность?»
- Благодарность за участие и напоминание: «Способность – это инструмент. Его ценность в применении».

2. Онлайн формат психологической игры «Хочу-Могу-Надо».

Этап «Могу» – диагностика и исследование (Приложение 2).

Содержание:

1. В чате публикуется инструкция и бланк упражнения «Мои способности» (PDF/Яндекс-форма).
2. Участники заполняют форму: выбирают способности, оценивают, анализируют активность/пассивность.
3. Создать свою «Карту способностей» с заметками о правилах и страхах.
4. Формулируют новую формулу деятельности.
5. Психолог в чате даёт обобщающую обратную связь и отвечает на вопросы.

ДЕНЬ 4. ОТНОШЕНИЯ.

Как я выстраиваю контакт с собой и другими.

Контакты – это всё, что связано с другими людьми: отношения, дружба, любовь, общение, границы, принадлежность к сообществу. Это сфера нашего взаимодействия с миром.

Что исследуется:

- Какие роли я играю в общении
- Какие у меня есть правила («Надо») в отношениях
- Как я выстраиваю свои границы
- Что я хочу и могу в контактах с другими

Хочу – быть понятым(ой), принятым(ой), иметь близкие отношения, чувствовать принадлежность

Могу – слушать, говорить о чувствах, просить о помощи, выстраивать границы

Надо – быть удобным(ой), не навязываться, заботиться о других в ущерб себе, всё контролировать

Ключевой вопрос: *«Что мне мешает быть собой в общении с другими?»*

Содержание офлайн/онлайн формата.

Офлайн-мероприятие: Практикум «Круг контактов» с театральными элементами.

Онлайн-формат: Психологическая игра «Хочу-Могу-Надо»: диагностика и исследование сферы контактов через конфликт между «хочу-надо-могу».

1. Практикум «Круг контактов» (2 часа).

Цель: осознать свои привычные способы установления и поддержания контактов, исследовать паттерны поведения в коммуникации, выявить и проработать ограничивающие убеждения («Надо») в отношениях, активизировать ресурсные способы взаимодействия («Могу»).

Задачи:

1. Создать безопасное пространство для исследования темы отношений через телесные и ролевые практики.
2. Познакомить участников с понятиями «границы», «роль в контакте», «Я-сообщение».

3. Используя элементы театральной постановки, дать возможность прожить различные коммуникативные позиции.

4. Связать опыт, полученный в упражнениях, с триадой «Хочу-Могу-Надо» и выявить внутренние конфликты в сфере общения.

5. Сформировать навык осознанного выбора стратегии поведения в контакте.

Оборудование: Просторная аудитория (или помещение, где можно двигаться), стулья по кругу, маски (или карточки с ролями), флипчарт, маркеры, бланки для рефлексии.

План и содержание практикума:

Введение (10 минут).

Ведущий приветствует группу, объявляет тему дня и метафору.

Шеринг: «Вспомните ситуацию за последнюю неделю, когда вам было сложно выстроить контакт с кем-то. Что вы чувствовали и что делали?» (Краткий обмен опытом в кругу).

Разминка «Контакт через движение» (15 минут).

Участники свободно ходят по комнате. Ведущий дает инструкции: «Установите контакт глазами с тем, кто идет к вам навстречу... Теперь остановитесь и по стойте спиной к спине с ближайшим человеком... А теперь поздоровайтесь локтями...». Цель: разогреть тело, выйти из зоны комфорта, почувствовать контакт на невербальном уровне.

Упражнение «Роли в контакте» (30 минут).

Цель: осознать свои роли и исследовать то как они соответствуют истинным «хочу» и «могу».

Ход упражнения:

В центре круга на полу раскладываются таблички/маски с названиями ролей: «Жертва», «Агрессор», «Спасатель», «Наблюдатель», «Собеседник», «Друг».

Ведущий просит участников подойти и встать/присесть рядом с той ролью, которая им наиболее близка в повседневном общении. Затем предлагает поменяться на ту роль, в которой они чувствуют себя слабо или хотели бы попробовать себя.

Обсуждение: «Почему вы выбрали эту роль? Где в вашей жизни вы чаще всего играете эту роль? Насколько эта роль соответствует вашему истинному "Хочу"?»

Театральный элемент: группа разбивается на тройки. Каждой дается короткая сценка из жизни (например, «спор о сдаче экзамена», «разговор с другом, который жалуется на жизнь»). Задание: разыграть сценку трижды: 1-й раз — так, как вы привыкли; 2-й раз — осознанно поменять свою роль на другую; 3-й раз — выбрать роль, которая лучше всего соответствует вашему «Могу». Наблюдаем и обсуждаем изменения в ощущениях.

Упражнение «Мои границы» (20 минут).

Цель: найти баланс в проявлении границ и осознание правил «надо».

Ведущий: «Контакт немыслим без границ. У каждого из них есть свой «забор». Давайте изобразим его».

Участникам предлагается на листе А4 нарисовать себя в центре и «забор» вокруг. Столбы забора – это мои жизненные правила, а проемы между ними то, что я готов впускать. Задание: подписать столбы (мои «Надо» в отношениях) и проемы (то, что я разрешаю для себя в контакте).

Обсуждение: «Какие правила (Надо) слишком высоки и не пускают свет? Какие проемы слишком широки и не защищают? Что я могу сделать, чтобы построить свой забор комфортным для себя (через формулу «Надо», «Хочу» через «Могу»)?»

Практика «Я-сообщение» (15 минут).

Ведущий объясняет разницу между «Ты-сообщениями» (обвинение) и «Я-сообщениями» (ответственность за свои чувства). Дает формулу: «Когда ты делаешь А, я чувствую Б, и мне хочется С».

Участники в парах практикуются переформулировать свои привычные фразы в «Я-сообщения». Например, «Ты меня не слушаешь!» превращается в «Когда я вижу, что ты отвлеклась, я чувствую раздражение, и мне хочется, чтобы ты услышала мою мысль до конца».

Рефлексия «Моя формула контакта» (15 минут).

Цель: интегрировать полученный опыт в новую адаптивную формулу для отношений.

Каждый участник получает бланк и заполняет его, связывая все воедино:

Моя привычная роль: _____

Моя новая роль, которую я хочу попробовать: _____

Мое правило («Надо»), которое мешает: _____

Мой ресурс («Могу»): _____

Моя новая формула («Надо» через «Хочу» и «Могу»):

«В контакте с другими мне надо ..., чтобы я мог(ла) ...».

Завершающий шеринг. «Какое главное открытие об отношениях вы сегодня сделали?»

2. Онлайн формат. Психологическая игра «Хочу-Могу-Надо».

Этап «Надо» – диагностика и исследование правил в сфере контактов + упражнение «Осознание ограничений» (Приложение 3)

Содержание:

1. Упражнение «Я здесь и сейчас» в письменной форме: участники фиксируют свои ощущения в Яндекс-форме.

2. В чате публикуются утверждения из «Круга контакта». Участники реагируют эмодзи или кратким ответом.

3. Психолог публикует мини-лекцию о границах и контакте с собой.

4. Вопросы и обсуждение в чате.

ДЕНЬ 5. Я И МОЁ ТЕЛО. ЗАВЕРШЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ.

Тело – это наш физический дом, самый верный спутник на протяжении всей жизни. Это сфера здоровья, энергии, отдыха, комфорта, телесной осознанности. Тело – носитель нашего опыта, эмоций и памяти.

Что исследуется:

- Как я чувствую своё тело

- Какие телесные сигналы у меня бывают в стрессе
- Что я хочу, могу и что мне мешает в заботе о теле
- Как восстановить связь с телом

Хочу – иметь больше энергии, здоровье, комфорт, быть в гармонии с телом

Могу – дышать, отдыхать, двигаться, чувствовать, заботиться о себе

Надо – терпеть, не жалеть себя, быть продуктивным(ой) даже через усталость, игнорировать сигналы тела

Ключевой вопрос: *«Что моё тело хочет мне сказать?»*

Содержание офлайн/онлайн формата.

Релаксационный практикум «Я и мое тело» (1 час).

Медитация в сенсорной комнате. Дыхательные упражнения. Итоговая рефлексия и завершение программы.

Онлайн-формат: Психологическая игра «Хочу-Могу-Надо». Исследование сферы «тело» через «Хочу, могу, надо». Этап: новая формула «Надо» через «хочу» и «могу» сейчас. Обратная связь. (онлайн-формат в Яндекс-форме).

Цель: восстановление психоэмоционального ресурса через практику мультисенсорной релаксации и интеграция полученного за неделю опыта.

Содержание практикума:

1. Введение: Диагностика «Моё тело сейчас» (15 минут)

Упражнение «Сканирование тела» (проводится ведущим).

Материал: Ваша голосовая инструкция с бланком в карте участника.

Участники заполняют таблицу «Что я чувствую?» для частей тела (стопы, ноги, живот, грудь, плечи, шея, лицо).

Упражнение «Мои телесные сигналы»

Участники отмечают в чек-листе знакомые телесные сигналы (головная боль, ком в горле, напряжение в плечах и т.д.). Обсуждение в кругу: «Какой сигнал у вас появляется первым?»

2. Исследование: «Моё тело в конфликте» (20 минут)

Упражнение «Что говорит тело»

Определить, какой компонент триады (подавленное «Хочу», гипертрофированное «Надо» или игнорируемое «Могу») откликается в теле.

3. Осознание: «Что тело говорит мне?» (15 минут)

Упражнение «Осознание вторичной выгоды»

Поразмышлять: что я получаю, ничего не меняя (право отдохнуть, избежать трудной ситуации)?

4. Ресурсы: «Что я могу для своего тела?» (30 минут)

Дыхательная практика «Возвращение в тело» (проводится ведущим по вашей инструкции).

Участники располагаются в сенсорной комнате. Ведущий проводит сеанс релаксации с использованием световых эффектов, проекционной визуализации, музыкального сопровождения и ароматерапии, закрепляя состояние спокойствия и целостности.

Альтернатива для онлайн: Участникам предлагается самостоятельно включить спокойную музыку, зажечь арома-свечу и выполнить практику «Сканирование тела» под аудиозапись ведущего.

6. Завершение и рефлексия (20 минут)

Завершение.

Итоговый круг: Каждый участник делится главным инсайтом за день и за всю Неделю психологии.

2. Онлайн формат. Психологическая игра «Хочу-могу-надо».

- Исследование сферы «Тело»: участники в Яндекс-форме выполняют все те же упражнения для самоисследования. (Приложение 5)
- Финальный этап игры «Новая формула»: участники вносят итоговые «Новые формулы» для всех четырех сфер жизни в общую таблицу и фиксируют свое самое главное открытие (Приложение 5).
- Обратная связь: заполнение анонимной анкеты об удовлетворенности программой.

Содержание:

1. В чате публикуется аудио- или видеозапись сеанса релаксации (адаптированная версия).
2. Участники проходят практику в удобное время в течение дня.
3. Заполняют финальный опрос (Яндекс-форма):
Оценка каждого дня недели (по 5-балльной шкале). Самый ценный инсайт недели. Что было самым полезным? Что можно улучшить? Буду ли я рекомендовать программу другим?
4. Заполняют финал карты-маршрута: новая формула и конкретное действие.
5. В чате проходит завершающий шеринг (текстовый): участники делятся главным открытием.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам.

Специалисты, реализующие программу, должны иметь психологическое образование; повышать квалификацию по обозначенной проблеме; владеть навыками развивающей групповой работы; быть толерантными, чуткими, доброжелательными, тактичными; должны быть готовы нести ответственность за обеспечение безопасности, жизни и здоровья участников программы во время занятий.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы: «Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования», «Методический портфель специалиста психологической службы образовательной организации высшего образования»; методические рекомендации «Проектирование и организация работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования».

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.).

Для успешной реализации программы необходим достаточно просторный кабинет для занятий, так как участникам придется двигаться и перемещаться, а также оборудование:

- рабочие места по количеству участников;
- рабочее место ведущему;
- технические средства обучения (проектор, экран);
- компьютер с выходом в Интернет;
- раздаточный материал, заготовки для ментальных карт, бланки с опросами, бумага, карандаши, краски, мелки, ручки, информационные буклеты, листы формата А1, маркеры и фломастеры, 3 флипчарта, доска.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет» и иное). Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет», мобильные устройства с предустановленными приложениями.

Перечень оборудования не является окончательным и может изменяться в соответствии с особенностями образовательной организации.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное.

Автоматизированные системы обратной связи. Онлайн-тестирование.

Базы данных с рекомендациями (в виде интерактивных чек-листов). Подборки образовательного видео. Чат-боты для экстренной помощи. Мобильные приложения с техниками релаксации: приложение «Анти-стресс и здоровье», «Анти-депрессия» и «Отношения. Эти сервисы помогают выработать полезные привычки, такие как осознанное дыхание, регулярный отдых и концентрация на положительных моментах жизни.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При разработке новой программы на основе данной авторы разрешают заимствовать до 60–70% контента, так как переработка и добавление авторских элементов существенно изменят исходный материал.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Апробация отдельных модулей и элементов программы «Узнай себя: Хочу, Могу, Надо» осуществлялась в течение 2025-2026 учебного года в рамках плановой деятельности Психологической службы ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет». Реализация отдельных разделов программы проходила в следующие сроки:

06.10-10.10.2025 г. Неделя открытых дверей Психологической службы к Дню психического здоровья

17.11-21.11.2025 г. Неделя психологии, посвященная Всероссийскому дню психолога.

Апробация программы в полном объеме запланирована на ноябрь 2026 года.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бёссманн У. Боль в помощь: психодинамическая практика в повседневной жизни. Как понять позитивную функцию собственных симптомов и начать строить здоровье / У. Бёссманн, И.О. Кириллов. – Москва: Академический проект: Фонд «Мир», 2026. – 191 с.
2. Кириллов И.О. Позитивная психотерапия: базовый курс / И.О. Кириллов. – Москва: Страна Оз, 2019. – 328 с.
3. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannaya-samoregulyatsiya-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka-kak-psihologicheskiy-resurs-dostizheniya-tseley> (дата обращения: 14.07.2026).
4. Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни / Н. Пезешкиан; пер. с нем. Ю.С. Наумовой. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 288 с.
5. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – Москва: Институт психологии РАН, 2007. – 253 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ХОЧУ-МОГУ-НАДО».**ДЕНЬ 1. СТАРТ. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ.****Дневник самопознания**

Описание: Это твой личный дневник на время Недели психологии. Каждый день ты будешь исследовать себя в новой сфере. Все ответы конфиденциальны и видны только психологам. Заполняй честно — это пространство для тебя.

РЕГИСТРАЦИЯ (общий блок для всех дней)

№	Поле	Тип	Обязательно
1	Твой никнейм (или имя)	Короткий текст	Да
2	Твой курс	Выпадающий список (1-4 курс / магистратура)	Да
3	Твой факультет / направление	Короткий текст	Нет
4	Сегодняшняя дата	Дата	Да

БЛАНК «ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ»

Инструкция: Ты начинаешь путешествие к самому себе. Выбери имя для своего героя – той части тебя, которая будет наблюдать, исследовать и не судить.

№	Вопрос	Варианты / Шкала
1	Имя моего героя	Короткий текст Свободный ответ
2	Почему я выбрал(а) это имя?	Свободный ответ
3	Качества моего героя, которые я хочу в себе развить	Свободный ответ
4	Что я сейчас чувствую?	Свободный ответ
5	Что для меня ценно в жизни? (5 ценностей)	Свободный ответ
6	Какие потребности я хочу закрыть прямо сейчас?	Свободный ответ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
7	Оцени удовлетворённость каждой сферой (1–10)	Шкала (1-10) Тело: _____ Деятельность: _____ Контакты: _____ Смыслы: _____
8	Что я ХОЧУ получить от этой недели? (выбери 2-3)	Выбор нескольких ☐ Понять свои желания ☐ Научиться расслабляться ☐ Улучшить отношения ☐ Снизить тревогу ☐ Узнать о себе новое Свой вариант

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ОПОРЫ»

Инструкция: Запиши то, что уже помогает тебе в жизни.

№	Вопрос	Ответ
1	Что даёт мне силы и энергию?	1. _____ 2. _____ 3. _____
2	Кто или что поддерживает меня в трудные моменты?	1. _____ 2. _____

УПРАЖНЕНИЕ «ПИСЬМО ОТ МОЕГО ГЕРОЯ»

№	Вопрос	Ответ
1	Напиши письмо самому(ой) себе от имени своего героя	Свободный ответ
2	Инсайт моего героя: «Я заметил(а), что ...»	Свободный ответ

ДЕНЬ 2. СФЕРА «СМЫСЛЫ», (Этап «Хочу»).

Название раздела: Что я знаю о себе? Сфера СМЫСЛОВ

Описание: *Смыслы — это то, ради чего мы просыпаемся утром. Это ценности, цели, вера во что-то. Сегодня мы исследуем эту сферу через призму твоих желаний (ХОЧУ).*

БЛАНК ИССЛЕДОВАНИЯ «ХОЧУ» — СФЕРА СМЫСЛОВ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
1	Оцени удовлетворённость сферой СМЫСЛЫ сейчас	Шкала (1-10) 1 – пустота, 10 – я знаю, зачем живу
2	Что для тебя сейчас придаёт смысл жизни? (выбери 1-3)	Выбор нескольких ☐ Учёба/профессия ☐ Отношения с близкими ☐ Саморазвитие ☐ Творчество ☐ Достижение целей ☐ Помощь другим ☐ Духовность/вера ☐ Путешествия Свой вариант _____
3	Какие ценности для тебя важнее всего? (выбери до 3)	Выбор нескольких ☐ Свобода ☐ Любовь ☐ Справедливость ☐ Знания ☐ Безопасность ☐ Семья ☐ Успех ☐ Гармония Свой вариант _____
4	Что я ХОЧУ в сфере смыслов? (опиши свои желания)	<i>Например: «Я хочу понять, какая профессия — моя»</i>
5	Какое «НАДО» (правило, долженствование) мешает мне в этой сфере?	<i>Например: «Надо выбрать престижную профессию»</i>

№	Вопрос	Варианты / Шкала
6	Что я уже МОГУ в сфере смыслов? (выбери всё, что откликается)	Выбор нескольких ☐ Ставить цели ☐ Искать вдохновение ☐ Размышлять о жизни ☐ Верить в себя ☐ Принимать сложные решения ☐ Учиться на ошибках Свой вариант _____
7	Где я чувствую напряжение между «Хочу», «Надо» и «Могу» в смыслах?	Свободный ответ
8	Инсайт моего героя:	Свободный ответ

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СКРЫТЫЕ ЖЕЛАНИЯ»

Инструкция: Представь, что перед тобой колода карт с разными образами. Какие 5 образов всплывают в твоём воображении?

№	Образ	Что он символизирует?
1		
2		
3		
4		
5		

Мои скрытые желания (через образы):

1. _____
2. _____
3. _____

УПРАЖНЕНИЕ «КАРТА ЦЕННОСТЕЙ»

Инструкция: Опиши свои главные ценности для каждой сферы жизни.

Конфликтная зона: где «Хочу» и «Надо» сталкиваются сильнее всего?

Сфера	Мои главные ценности
Тело	
Деятельность	

Сфера	Мои главные ценности
Контакты	
Смыслы	

ДЕНЬ 3. СФЕРА «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ», (Этап «Могу»).

Название раздела: Что я могу? Сфера ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Описание: *Деятельность — это то, что ты делаешь: учёба, работа, хобби. Сегодня мы исследуем твои способности — твоё «МОГУ».*

БЛАНК ИССЛЕДОВАНИЯ «МОГУ» — СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
1	Оцени удовлетворённость сферой ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ сейчас	Шкала (1-10) 1 – я ничего не успеваю, 10 – я в потоке
2	Выбери 5 своих сильных способностей (которые у тебя уже есть)	Выбор нескольких (до 5) ☐ Анализ данных ☐ Структурирование информации ☐ Эмпатия и поддержка ☐ Публичные выступления ☐ Креативное решение задач ☐ Техническая грамотность ☐ Организация процессов ☐ Переговоры ☐ Наставничество ☐ Работа с обратной связью ☐ Быстрая обучаемость ☐ Самоорганизация ☐ Стрессоустойчивость ☐ Гибкость ☐ Ответственность ☐ Внимательность ☐ Умение слушать ☐ Убедительность ☐ Управление временем Свой вариант _____
3	Как часто ты используешь свои способности активно?	Шкала (1-5) 1 — почти никогда, 5 — постоянно
4	Какие способности ты используешь пассивно (знаешь, но ждёшь момента)?	Свободный ответ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
5	Какое «НАДО» мешает тебе проявлять свои способности?	<i>Например: «Надо сначала всё перепроверить»</i>
6	Что я ХОЧУ в сфере деятельности?	Свободный ответ
7	Какой маленький шаг я могу сделать уже сегодня?	Свободный ответ
8	Инсайт моего героя:	Свободный ответ

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СПОСОБНОСТИ» (ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ)

Моя способность	Оценка (1–10)	Активно/Пассивно
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Рефлексия моего героя:

Я перехожу в активную позицию, когда _____

Я остаюсь в пассивной позиции, когда _____

Что мешает мне проявлять способности? _____

УПРАЖНЕНИЕ «АКТИВАЦИЯ СПОСОБНОСТИ»

№	Вопрос	Ответ
1	Я хочу активнее применять способность:	
2	Вот как я это сделаю: в ситуации _____ я вместо того, чтобы _____, я сделаю _____ (активное действие)	
3	Шаг 1 (сегодня):	
4	Шаг 2 (завтра):	

№	Вопрос	Ответ
5	Шаг 3 (на этой неделе):	

УПРАЖНЕНИЕ «ОБМЕН СПОСОБНОСТЯМИ» (ДЛЯ ОНЛАЙН-ФОРМАТА)

№	Вопрос	Ответ
1	Моя главная способность:	
2	Как я планирую применять её активнее?	
3	Что мне мешает?	
4	Что мне поможет?	
5	Как я могу поддержать себя?	

ДЕНЬ 4. СФЕРА «КОНТАКТЫ», (Этап «Надо»).

Название раздела: Как я выстраиваю контакты? Сфера ОТНОШЕНИЙ

Описание: *Контакты — это всё, что связано с другими людьми: дружба, любовь, границы, общение. Сегодня мы исследуем твои правила (НАДО) в отношениях.*

БЛАНК ИССЛЕДОВАНИЯ «НАДО» — СФЕРА КОНТАКТОВ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
1	Оцени удовлетворённость сферой КОНТАКТОВ сейчас	Шкала (1-10) 1 — я одинок/а, 10 — у меня тёплые отношения
2	Какая роль в общении тебе ближе всего?	Выбор одного ☐ Жертва ☐ Агрессор ☐ Спасатель ☐ Наблюдатель ☐ Собеседник ☐ Друг ☐ Свой вариант
3	Какие «НАДО» есть у тебя в отношениях? (выбери 1-3)	Выбор нескольких ☐ Надо быть удобным ☐ Надо не навязываться ☐ Надо всё контролировать ☐ Надо быть идеальным ☐ Надо заботиться о других ☐ Надо не ошибаться ☐ Надо сначала подумать Свой вариант
4	Что я ХОЧУ в отношениях?	Свободный ответ
5	Что я уже МОГУ в контактах? (выбери всё, что откликается)	Выбор нескольких ☐ Слушать ☐ Говорить о чувствах ☐ Говорить «нет» ☐ Просить о помощи ☐ Поддерживать других ☐ Прощать ☐ Выстраивать границы Свой вариант
6	Какая ситуация в общении вызывает у тебя самое сильное напряжение?	Свободный ответ

№	Вопрос	Варианты / Шкала
7	Какая новая формула «НАДО» могла бы помочь тебе в контактах?	<i>Например: «Мне надо говорить о своих чувствах, чтобы я могла быть честной и чувствовать близость»</i>
8	Инсайт моего героя:	Свободный ответ

УПРАЖНЕНИЕ «ОСОЗНАНИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ»

№	Вопрос	Ответ
1	Моё правило («Надо»):	
2	Какая потребность («Хочу») страдает?	
3	Какая способность («Могу») не используется?	
4	Что я боюсь, если нарушу это правило?	
5	Как я защищаюсь?	☐ Прокрастинация ☐ Перфекционизм ☐ Сравнение ☐ Обесценивание ☐ Избегание Другое _____
6	Новая формула:	«Мне надо _____, чтобы я мог(ла) _____»

УПРАЖНЕНИЕ «КРУГ КОНТАКТА» (ПИСЬМЕННАЯ ВЕРСИЯ)

Инструкция: Отметь утверждения, которые актуальны для тебя.

Утверждение	Да / Нет	Почему?
Иногда я говорю, что всё хорошо, хотя это не так		
Мне трудно сказать, что я на самом деле чувствую		
Я боюсь, что если я буду собой, меня не примут		
Я хочу быть в контакте с собой, но часто это не так		

Утверждение	Да / Нет	Почему?
Я иногда устаю от общения и мне нужно побыть одному		
Мне трудно просить о помощи		
Я часто чувствую, что меня не слышат		
Я хочу, чтобы меня принимали таким(кой), какой(ая) я есть		

Что я чувствую, когда вижу, что многие разделяют мои переживания? _____

УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО» (САМОРЕФЛЕКСИЯ)

№	Вопрос	Ответ
1	Какие эмоции я чаще всего показываю другим?	
2	Какие эмоции я скрываю?	
3	Что я чувствую, когда кто-то отражает мою эмоцию?	

ДЕНЬ 5. СФЕРА «ТЕЛО» (ЗАВЕРШЕНИЕ И ИНТЕГРАЦИЯ)

Название раздела: Я и моё тело. Завершение

Описание: *Тело — это наш дом. Сегодня мы возвращаемся в него, слушаем его сигналы и завершаем наше путешествие интеграцией всех 4 сфер.*

БЛАНК ИССЛЕДОВАНИЯ СФЕРЫ «ТЕЛО»

№	Вопрос	Варианты / Шкала
1	Оцени удовлетворённость сферой ТЕЛА сейчас	Шкала (1-10) 1 — я не чувствую тела, 10 — я в гармонии с телом
2	Сканирование тела: что ты чувствуешь? (выбери для каждой части)	Выбор нескольких Стопы/ноги: ☐ Тёплые ☐ Холодные ☐ Напряжённые ☐ Расслабленные ☐ Усталость Живот: ☐ Мягкий ☐ Напряжённый ☐ Тяжесть ☐ Спазмы Грудь: ☐ Свободно ☐ Сжатие ☐ Тяжесть ☐ Раскрытость Плечи/шея: ☐ Расслаблены ☐ Напряжены ☐ Боль Лицо: ☐ Расслаблено ☐ Напряжено ☐ Сжатая челюсть Общее состояние: ☐ Энергично ☐ Усталость ☐ Тяжесть ☐ Лёгкость

№	Вопрос	Варианты / Шкала
3	Какие телесные сигналы бывают у тебя в напряжённых ситуациях? (выбери до 5)	Выбор нескольких ☐ Напряжение в шее/плечах ☐ Головная боль ☐ Боль в спине ☐ Спазмы в животе ☐ Ком в горле ☐ Тяжесть в груди ☐ Учащённое сердцебиение ☐ Поверхностное дыхание ☐ Потливость ☐ Дрожь ☐ Трудности со сном ☐ Постоянная усталость ☐ Сжатая челюсть ☐ Свой вариант
4	Что моё тело ХОЧЕТ мне сказать? (диалог с телом)	Свободный ответ
5	За что я благодарен(на) своему телу?	Свободный ответ
6	Какое «НАДО» я часто диктую своему телу?	<i>Например: «Надо терпеть», «Надо быть продуктивным»</i>
7	Что моё тело уже МОЖЕТ? (выбери, что откликается)	Выбор нескольких ☐ Делать глубокие вдохи и выдохи ☐ Делать паузы ☐ Отдыхать, когда устаю ☐ Двигаться так, как приятно ☐ Пить воду ☐ Делать разминку ☐ Массировать напряжённые места ☐ Слушать себя ☐ Улыбаться и расслаблять лицо ☐ Потягиваться ☐ Сказать себе: «Я в порядке» Свой вариант
8	Какое обещание я даю своему телу?	Свободный ответ
9	Моя новая формула для тела:	<i>«Мне надо _____ для моего тела, чтобы я мог(ла) _____»</i>

№	Вопрос	Варианты / Шкала
10	Инсайт моего героя:	Свободный ответ

Упражнение «Телесные ресурсы»

№	Вопрос	Ответ
1	Что помогает моему телу расслабиться и восстановиться?	1. _____ 2. _____ 3. _____
2	Какие физические ощущения я люблю?	1. _____ 2. _____ 3. _____
3	Что я могу сделать для своего тела прямо сейчас?	

ДЕНЬ 5. ИТОГОВАЯ ИНТЕГРАЦИЯ

Название раздела: Моя итоговая формула «Хочу — Надо — Могу»

Описание: *Посмотри на все свои ответы за неделю. Итоговая таблица «Хочу- могу-надо»*

Сфера	Что я ХОЧУ?	Что мне мешает (НАДО)?	Что я МОГУ (ресурсы)?	Моя новая формула
ТЕЛО				
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
КОНТАКТЫ				
СМЫСЛЫ				

Упражнение «Ресурсная карта»

Инструкция: Опиши свои ресурсы в каждой сфере жизни.

Сфера	Мои ресурсы («Могу»)	Что я хочу усилить?
Тело		
Деятельность		
Контакты		
Смыслы		

Заключительная рефлексия

№	Вопрос	Ответ
1	Главный инсайт недели:	
2	Что я забираю с собой:	
3	Моё обещание себе (конкретное действие на завтра):	

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

№	Вопрос	Варианты
1	Оцени каждое мероприятие по шкале от 1 до 5	Таблица (шкала для каждого дня) День 1 (Кинопоказ): 1-5 День 2 (Проективные методики): 1-5 День 3 (Мастер-класс «Способности»): 1-5 День 4 (Практикум «Круг контактов»): 1-5 День 5 (Телесный практикум): 1-5 Онлайн-игра: 1-5
2	Что было самым полезным для тебя?	Свободный ответ
3	Что можно было бы улучшить?	Свободный ответ