



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н.П. ОГАРЁВА»
(ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»)**

**НОМИНАЦИЯ 3. «ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ»: ПРОГРАММЫ
НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ
ФОРМАТОВ И ТЕХНОЛОГИЙ**

**просветительско-профилактическая программа
«Неделя психологии: Укрепление социальных связей и психологической
устойчивости»**

Авторы рабочей программы:

Воробьева Ольга Михайловна, начальник Психологической службы
ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Ивченкова Мария Владимировна, педагог-психолог Психологической
службы ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Тюрина Юлия Михайловна, психолог Психологической службы ФГБОУ
ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»

Объем – 15 часов

Саранск 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Требования к уровню подготовки обучающихся

Выводы по эффективности апробации программы и промежуточных диагностических результатов

Тематический план проведения просветительско-профилактической программы «Неделя психологии: укрепление социальных связей и психологической устойчивости»

Конспект проведения занятий в рамках реализации просветительско-профилактической программы «Неделя психологии: укрепление социальных связей и психологической устойчивости»

День первый. Психологическая грамотность и доверие

Интерактивное исследование «Голоса улиц: психология глазами прохожих»

Виртуальная выставка высказываний великих психологов «Эхо Мудрости»

День второй. Поддержка и самовыражение

Психологическая акция «Сундучок откровений: твой голос важен»

Флешмоб «Слова поддержки»

Творческий конкурс «Человеку нужен человек»

День третий. Коммуникация и отношения

Вебинар «Человеку нужен человек: искусство выстраивания связей»

Чат-бот «Компас отношений»

Челендж «Давай попробуем по-другому»

Ролевая игра «Приём у психолога» с ротацией ролей

День четвертый. Профессиональная помощь и рефлексия

Встреча «Открытый диалог психолога и психиатра»

Киноклуб «Психологический кинозал»

День пятый. Ресурсы самопомощи

Мастер-класс по разным видам арт-терапии

Упражнения с метафорическими ассоциативными картами

День шестой. Цифровая психология

Вебинар «Искусственный интеллект как ресурс психологии: риски и возможности»

День седьмой. Интеграция опыта.

Видеомарафон «Психологическая мудрость от студентов: лайфхаки - как учиться в университете и не сойти с ума»

Пост подведение итогов Недели психологии

Опрос «Оценка эффективности Недели психологии»

Список литературы

Приложение 1. Виртуальная выставка высказываний великих психологов «Эхо Мудрости» (День первый)

Приложение 2. Чат-бот «Компас отношений» (День третий)

Приложение 3. Кейсы к ролевой игре «Приём у психолога» с ротацией ролей (День третий)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Проведение просветительско-профилактической программы «Неделя психологии: укрепление социальных связей и психологической устойчивости» в университете в рамках Всероссийской недели психологии в образовательных организациях входит в ряд значимых событий, объединяющих всех участников образовательных отношений. Единые ценностные подходы к вопросам воспитания и образования молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности основываются на положениях Указа Президента Российской Федерации № 809 (об основах государственной политики по сохранению традиционных ценностей), а также плана по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи, подчеркивая важность человеческих отношений, семьи и национальной идентичности [17, с. 4].

В условиях трансформации коммуникации, роста цифровизации и изменения форм социального взаимодействия возрастает потребность в формировании у обучающихся навыков психологической саморегуляции, осознанной коммуникации и построения здоровых межличностных отношений. Программа направлена на создание комплексной среды психологической поддержки, сочетающей очные и цифровые форматы работы.

Сроки реализации программы: 16-22 ноября 2026 г.

Проблема. Современная студенческая среда характеризуется ростом уровня стресса и эмоционального напряжения, недостаточной психологической грамотностью, наличием стигматизирующих установок в отношении обращения за психологической и психиатрической помощью, дефицитом навыков эффективной коммуникации и разрешения межличностных конфликтов, низкой осведомлённостью о возможностях цифровых инструментов самопомощи и их ограничениях.

Создание условий для комплексного повышения психологического благополучия участников университетского сообщества посредством развития навыков психологической саморегуляции, осознанной коммуникации и формирования устойчивых социальных связей в цифровой и реальной среде.

Задачи программы:

- Повысить уровень доверия к профессиональной психологической и психиатрической помощи.
- Сформировать практические навыки построения здоровых межличностных отношений и эффективной коммуникации.
- Предоставить участникам инструменты для самопомощи, самодиагностики и глубокого самоанализа.
- Развить навыки критической оценки возможностей и ограничений цифровых инструментов, включая искусственный интеллект.
- Укрепить чувство общности и солидарности в университетском сообществе.
- Повысить уровень психологической грамотности и культуры обращения за поддержкой.

Целевыми категориями (участниками недели психологии) являются:

- 1) все обучающиеся университета;
- 2) родители (законные представители) обучающихся университета;
- 3) сотрудники и профессорско-преподавательский состав образовательной организации;
- 4) представители администрации образовательной организации.

Режим проведения: ежедневно в течение недели (7 дней).

Направления программы:

- психологическое просвещение: знакомство с известными психологами, представлением о построении отношений с людьми, о роли искусственного интеллекта в современной психологии;
- психологическая помощь и ее доступность: открытый диалог с профессионалами, демонстрация возможностей психологической службы, развеивание мифов и страхов, создание доверительной атмосферы для получения поддержки;
- психология отношений и семейных ценностей: подчеркивание фундаментальной важности человеческих связей, анализ аспектов построения здоровых, крепких отношений с людьми, включая профилактику межличностных трудностей;
- практические инструменты и знания для построения здоровых, конструктивных и гармоничных отношений с различными группами людей, для глубокого самоанализа и самопомощи;
- создание поддерживающей среды и укрепление идентичности: формирование ощущения единения, принадлежности и позитивного настроения через совместные мероприятия, создание безопасных площадок для самовыражения.

Упражнения разработаны авторами, указанными в списке литературы, и модифицированы в соответствии с целями групповых занятий [19, с. 98]. Ролевые игры предназначены для развития личностных качеств и способности конструктивного взаимодействия с окружающими. Проведение групповых дискуссий направлено на развитие у студентов способности анализировать собственное поведение и поведение партнеров, а также прогнозировать развитие ситуаций.

Научно-методологические основания программы. Программа опирается на системный подход к пониманию личности и среды, деятельностный подход в психологии, принципы профилактической психологии, современные данные о факторах психологической устойчивости и исследования в области цифровой психологии и онлайн-поддержки. Учитываются возрастные и социальные особенности студенчества как периода активного самоопределения и формирования профессиональной идентичности.

Планируемые результаты реализации программы:

- повышение уровня психологической компетентности участников образовательного процесса;

- повышение доверия к психологической службе университета, к психологам и психиатрам;
- формирование практических навыков построения здоровых отношений, эффективной коммуникации и личностной саморегуляции;
- овладение участниками конкретными инструментами и техниками для самопознания и самопомощи;
- формирование семейных и общечеловеческих ценностей среди молодежи;
- укрепление чувства общности, единения и солидарности в университетском сообществе.

Форма проведения – групповая, индивидуальная (через цифровые инструменты), массовая

Формат проведения: гибридный (онлайн-трансляции, оффлайн-встречи, очно-заочное участие, асинхронные цифровые активности).

Методы: мини-беседы и мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, тестирование, вебинары, анкетирование, элементы арт-терапии, дискуссии, кинотренинг, челленджи.

Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи. Основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, что помогает студентам применять новые знания на практике, в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия. На каждом занятии предусматривается внедрение обучающихся в практическую деятельность, включающую в себя работу с диагностическими методиками, участие в ролевых играх, выполнение упражнений.

Материал программы распределен во времени с учетом его достаточности для качественного изучения основных положений и получения запланированных результатов.

Научные, методологические и методические основания программы.

Программа учитывает возрастные особенности участников и направлена на поддержку их личностного роста на разных этапах жизненного пути. Особое внимание уделяется студенчеству как периоду активного самоопределения и формирования профессиональной идентичности.

Программа рассматривает каждого участника как сложную систему, взаимодействующую с другими системами (семья, друзья, отношения, университетское сообщество). Укрепление социальных связей и психологической устойчивости понимается как комплексное воздействие на различные аспекты личности и ее окружения. Акцент делается на активном участии участников в мероприятиях, обучении через практику. Теоретические знания сопровождаются выполнением практических работ, решением кейсов, участием в тренингах и дискуссиях.

Программа отвечает вызовам современного мира, предлагая адекватные ответы и решения, объединяет знания и методы из различных областей психологии, а также смежных дисциплин, для всестороннего решения поставленных задач. Также программа учитывает индивидуальные потребности

и возможности каждого участника, создавая условия для самопознания, саморазвития и самореализации.

Ожидаемые результаты реализации данной программы приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате прохождения данной программы участники должны **знать** сущность и содержание следующих понятий:

- психологические особенности личности;
- самоопределение;
- интересы и склонности, способности, креативность;
- конструктивное общение;
- самооценка;
- конфликт и способы его решения;
- противостояние манипуляциям.

На основе полученных знаний обучающиеся должны **уметь**:

- адекватно оценивать свои личностные особенности;
- анализировать психологические особенности окружающих;
- интерпретировать невербальные компоненты общения и поведения людей;
- управлять своими эмоциями;
- распознавать эмоциональное состояние партнера по общению;
- использовать эффективные способы разрешения конфликтных ситуаций;
- применять приобретенные навыки эффективного общения и преодоления конфликтов в различных ситуациях.

ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- Наличие высшего психологического образования (желательно наличие ученой степени или дополнительной специализации в областях социальной психологии, семейной психологии, когнитивной психологии, психологии стресса).

- Практический опыт работы с различными возрастными группами, в том числе со студенческой молодежью.

- Навыки проведения тренингов, групповых дискуссий, экспресс-диагностики, арт-терапии.

- Умение работать с современными цифровыми технологиями для проведения онлайн-мероприятий.

- Владение техниками активного слушания, эмпатии, конфликтологии.

- Собственная психологическая устойчивость и способность создавать поддерживающую атмосферу.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ
«НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ: УКРЕПЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	День первый. Психологическая грамотность и доверие Интерактивное исследование «Голоса улиц: психология глазами прохожих» Виртуальная выставка высказываний великих психологов «Эхо Мудрости»	2
2	День второй. Поддержка и самовыражение Психологическая акция «Сундучок откровений: твой голос важен» Флешмоб «Слова поддержки» Творческий конкурс «Человеку нужен человек»	2
3	День третий. Коммуникация и отношения Вебинар «Человеку нужен человек: искусство выстраивания связей» Чат-бот «Компас отношений» Челендж «Давай попробуем по-другому» Ролевая игра «Приём у психолога» с ротацией ролей	3
4	День четвертый. Профессиональная помощь и рефлексия Встреча «Открытый диалог психолога и психиатра» Киноклуб «Психологический кинозал»	4
5	День пятый. Ресурсы самопомощи Мастер-класс по разным видам арт-терапии Упражнения с метафорическими ассоциативными картами	2,5
6	День шестой. Цифровая психология Вебинар «Искусственный интеллект как ресурс психологии: риски и возможности»	1,5
7	День седьмой. Интеграция опыта Видеомарафон «Психологическая мудрость от студентов: лайфхаки - как учиться в университете и не сойти с ума» Пост подведение итогов Недели психологии Опрос «Оценка эффективности Недели психологии»	-
Итого		15

КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ: УКРЕПЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СВЯЗЕЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ И ДОВЕРИЕ

ИНТЕРАКТИВНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ «ГОЛОСА УЛИЦ: ПСИХОЛОГИЯ ГЛАЗАМИ ПРОХОЖИХ»

Цель – выявление спектра установок, стереотипов и уровня психологической грамотности в отношении психологии и работы психолога среди обучающихся, сотрудников и родителей, популяризация психологических знаний.

Задачи:

- Выявить спектр стереотипов и установок о психологии и работе психолога у разных групп аудитории.
- Определить уровень психологической грамотности респондентов.
- Зафиксировать эмоциональный фон отношения к психологии: от любопытства и доверия до скепсиса и страха, измерить долю каждой позиции.
- Проанализировать различия в восприятии между группами, чтобы увидеть, как возраст и социальная роль влияют на отношение к психологической помощи.
- Собрать яркие, эмоционально насыщенные высказывания для монтажа видеоролика.
- Снизить барьеры вокруг обращения к психологу: через сам формат и через финальный ролик, где люди открыто говорят о своих сомнениях и опыте.

Оборудование и материалы: видеокамера, 2 петличных микрофона, табличка с вопросами блиц-опроса, бланки информированного согласия на видеосъёмку (при необходимости).

Продолжительность: 2 часа.

Формат проведения: офлайн-опрос в пространстве университета с последующей цифровой обработкой и публикацией результатов.

Ожидаемые результаты:

- получение первичной информации о представлениях университетского сообщества о психологии;
- снижение барьеров обращения за помощью за счёт публичного обсуждения темы психологии;
- формирование запроса на последующие мероприятия недели;
- создание видеоматериала для дальнейших проектов Психологической службы.

Описание

Один из сотрудников Психологической службы будет останавливать случайных прохожих возле главного корпуса МГУ им. Н.П. Огарева, чтобы узнать, что они думают о психологии, задавая им следующие вопросы блиц-опроса:

- Какие ассоциации у вас возникают при слове «психология»? (Мы хотим увидеть, насколько широко и разнообразно понимание этого термина в обществе.)
- Кого из известных психологов вы знаете? (Этот вопрос поможет оценить уровень осведомленности о значимых фигурах в этой области.)
- Обращались ли вы к психологу? Как думаете, важно ли обращаться к психологу? Поделитесь своим мнением. (Мы исследуем распространенность личного опыта обращения к психологам и отношение к психологической помощи.)
- Представьте, что у вас есть уникальная возможность задать любой вопрос любому психологу в мире – какой вопрос бы вы задали? (Этот вопрос позволит нам узнать с какими проблемами сталкиваются обычные люди и какие у них интересы в сфере психологии. Эти вопросы можно будет использовать далее для нашего контента: мы выберем самые интересные и запишем видео-ответы на эти вопросы, выложим их в своих соц. сетях).

Вопросы будут написаны на табличке. Она будет привлекать внимание прохожих, вызывать у них интерес. Ответы прохожих будут записываться на камеру. Затем будет смонтирован видеоролик, который мы выложим в соц. сетях нашей службы (VK, MAX, Telegram) для широкого охвата аудитории. Данный формат привлечет внимание к тематике Недели психологии, повысит уровень осведомленности о психологии среди широкой аудитории.

Аналитический этап:

После завершения съёмки проводится анализ полученных данных: выделяются ключевые стереотипы, уровни осведомлённости, барьеры обращения, формулируются основные тематические блоки для последующего просветительского контента (видеоролики, посты, инфографика). Итоговый видеоролик с наиболее типичными ответами публикуется в социальных сетях Психологической службы и используется как отправная точка для обсуждения темы психологической помощи в университете.

ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ВЫСКАЗЫВАНИЙ ВЕЛИКИХ ПСИХОЛОГОВ «ЭХО МУДРОСТИ»

Цель – окунуться в мир глубоких мыслей великих умов психологии, повысить интерес к психологической литературе и трудам классиков, стимулировать процесс рефлексии у молодежи относительно собственных ценностей и жизненных ориентиров, продемонстрировать преемственность поколений в осмыслении вечных вопросов человечества.

Задачи:

- Познакомить студентов с ключевыми идеями ведущих психологов разных школ и эпох, показать многообразие подходов к пониманию человека и его поведения.
- Стимулировать критическое и ценностное осмысление: предложить студентам соотнести цитату со своим опытом.
- Снизить тревожность через интеллектуальное осмысление.
- Создать пространство для уважительного диалога.
- Реализовать выставку в доступном цифровом формате, чтобы студенты могли участвовать с разных устройств и в удобное время.
- Собрать обратную связь и оценить эффективность.

Оборудование и материалы: проектор в холле главного корпуса, экран, компьютер с медиаплеером, подготовленные слайды с портретами и цитатами психологов, аккаунты Психологической службы в социальных сетях.

Продолжительность: непрерывно в течение всей недели психологии (циклическая смена тематических блоков).

Формат проведения: комбинированный (офлайн-трансляция в холле + онлайн-публикации в социальных сетях).

Ожидаемые результаты:

- повышение интереса к классической и современной психологической литературе;
- укрепление научной идентичности у студентов-психологов;
- развитие навыков ценностного и критического осмысления психологических идей;
- формирование базы для дальнейших образовательных проектов (лектории, книжные клубы).

Описание

Каждый день в течении всей недели психологии на экране главного корпуса МГУ им. Н.П. Огарева и в социальных сетях Психологической службы будут транслироваться высказывания известных психологов о ценностях, юности, молодости. Информационно-просветительская, интерактивная выставка будет сопровождаться портретом автора (Приложение 1), визуально оживляя прошлое и соединяя его мудрость с настоящим. Высказывания известных психологов будут отражать то, что они сказали бы о современной молодежи, если бы жили в наше время.

Материалы транслируются на экране в главном корпусе и параллельно публикуются в социальных сетях Психологической службы с краткими комментариями, вопросами для саморефлексии и приглашением к обсуждению. Вопросы могут включать: «Насколько эта мысль актуальна для современной молодёжи?», «В чём вы согласны/не согласны с автором?», «Как данная идея отражается в вашей учебной и личной жизни?».

При необходимости организуется онлайн-обсуждение (например, в формате коротких дискуссионных постов или опросов). Это позволяет перевести пассивный просмотр цитат в активное осмысление.

Высказывания известных психологов и их современная адаптация

1) Зигмунд Фрейд: «Ты не перестаешь искать силы и уверенность вовне, а искать следует в себе. Они там всегда были» [30, с. 125]. «Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть – это вы в настоящий момент» [31, с. 86].

Что бы он сказал современной молодежи: «Вас постоянно подталкивают к сравнению себя с другими, особенно в ваших виртуальных мирах. Это опасный путь, ведущий к тревоге и неудовлетворенности. Ваш внутренний рост, ваше умение преодолевать свои инстинкты и желания ради более глубоких целей – вот истинный прогресс. Цените свой прошлый опыт и стремитесь сегодня стать лучшей версией себя, а не просто отражением чьих-то чужих успехов».

2) Карл Густав Юнг: «Зеркало указывает на наше подлинное лицо. Такова проверка мужества на пути вглубь, проба, которой достаточно для большинства, чтобы отшатнуться, так как встреча с самим собой принадлежит к самым неприятным» [36, с. 131].

Что бы он сказал современной молодежи: «Ваша жизнь – это бесконечные отражения в цифровых зеркалах, в социальных сетях. Ищите не только внешнее одобрение, но и подлинное отражение своей сути. В этом поиске – ваша истинная сила».

3) Эрих Фромм: «Свобода – это не только отсутствие внешней власти, но и способность быть самим собой, принимать решения и нести ответственность за них» [32, с. 93].

Что бы он сказал современной молодежи: «Вы обладаете огромной свободой выбора. Но помните, что истинная свобода – это не вседозволенность, а осознанное принятие ответственности за свои поступки, за свой вклад в этот мир. Не бойтесь быть собой, но будьте внимательны к последствиям своего выбора».

4) Виктор Франкл: «Не ставьте себе целью успех – чем больше вы будете стремиться к нему, сделав его своей целью, тем вернее вы его упустите. За успехом, как и за счастьем, нельзя гнаться; он должен получиться – и получается – как неожиданный побочный эффект личной преданности большому делу, или как побочный результат любви и преданности другому человеку» [29, с. 227].

Что бы он сказал современной молодежи: «Даже в самые быстрые и переменчивые времена, даже когда кажется, что вы растворяетесь в потоке информации, ищите свой смысл. Ваша молодость – это время активного поиска ради чего вы живете, ради чего вы действуете. Этот поиск и есть то, что делает вас по-настоящему живыми».

5) Лев Семенович Выготский: «Развитие происходит не путем перехода от индивидуального к обобщенному, от частного к общему, а наоборот – от общего к частному» [7, с. 416].

Что бы он сказал современной молодежи: «Ваш мир полон обобщенных представлений, которые формируются через информацию, зачастую лишенную глубины. Учитесь не только потреблять готовые идеи, но и осмысливать их, находить частные, конкретные проявления в своей жизни».

6) Карен Хорни: «Если бы не действительность, у меня все было бы в полном порядке» [33, с. 189].

Что бы она сказала современной молодежи: «Ваше стремление к безопасности и принадлежности в этом быстроменяющемся мире абсолютно естественно. Однако, не позволяйте тревоге руководить вашим выбором. Осознавайте, какие ваши ценности действительно помогают вам обрести внутреннюю гармонию, а какие – лишь создают иллюзию защищенности, заставляя вас идти на компромиссы с собственной личностью. Подлинное чувство безопасности рождается из самопринятия и уверенности в своих силах».

7) Альфред Адлер: «Все люди имеют чувство неполноценности, и все люди стремятся преодолеть это чувство, чтобы достичь превосходства» [2, с. 76].

Что бы он сказал современной молодежи: «Ваше стремление к признанию, к тому, чтобы вас заметили и оценили, – это естественный импульс. Но будьте осторожны: не позволяйте этому стремлению превратиться в невротическую гонку за превосходством над другими. Найдите свой путь к превосходству над самим собой, к самосовершенствованию. Ваши настоящие ценности – это те, которые помогают вам чувствовать себя значимым, но не за счет унижения других, а через ваш вклад в общее дело, через развитие своих уникальных талантов».

ДЕНЬ ВТОРОЙ. ПОДДЕРЖКА И САМОВЫРАЖЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «СУНДУЧОК ОТКРОВЕНИЙ: ТВОЙ ГОЛОС ВАЖЕН»

Цель - создание возможности для анонимного выражения глубинных переживаний, эмоциональной разрядки и получение поддерживающего отклика, снизить психологическое напряжение за счёт возможности «выговориться», повысить доверие к психологической службе и уровень психологической грамотности участников.

Задачи:

- Обеспечить безопасный путь самовыражения.
- Снизить барьеры обращения за помощью.
- Выявить актуальные проблемы студенческой среды для дальнейшей адресной работы психологической службы.
- Повысить информированность о ресурсах поддержки.

Оборудование и материалы: сундучок/коробка/ящик с прорезью (из дерева или плотного картона, эстетично оформленный), видеочамера, 2 петличных микрофона, информационный стенд или плакат рядом с описанием акции и контактами Психологической службы, листы бумаги А4, шариковые ручки.

Продолжительность: 2 часа (акция функционирует в течение всей недели).

Формат проведения: офлайн с элементами цифровой публикации.

Ожидаемые результаты:

- снижение психологического напряжения у участников;
- формирование культуры бережного диалога;
- повышение доверия к Психологической службе;
- выявление актуальных тем для дальнейшей работы.

Описание

На протяжении всей недели психологии около входа в главный корпус МГУ им. Н. П. Огарева на видном месте размещается Сундучок откровений, бумага для писем, ручки и 2 плаката с сутью акции: «Есть то, чем хочется поделиться, но кажется, что никто не поймет? Напиши об этом анонимно, доверь нашему Сундучку свой секрет и получи поддержку! Твой голос важен» и «Сегодня у тебя есть возможность сделать этот мир чуточку лучше. Вытащи письмо из Сундучка Откровений и поддержи автора».

Сначала в Сундучке набирается несколько писем, затем несколько студентов-добровольцев (как психологи, так и студенты других направлений) уходят в уединенное место, выбирают одно письмо, открывают его и читают его на камеру, после чего выражают слова поддержки. Если человеку будет тяжело говорить на камеру, можно написать ответное письмо со словами поддержки, которое мы опубликуем в соцсетях Психологической службы. Так каждый автор письма сможет получить свои слова поддержки.

Фокус на том, что даже самые сложные мысли и чувства, когда они озвучены (пусть и письменно), перестают быть такими всепоглощающими, и осознание того, что ты не одинок, становится первым шагом к исцелению [16, с. 35].

ФЛЕШМОБ «СЛОВА ПОДДЕРЖКИ»

Цель – укрепление чувства общности и солидарности в университетском сообществе, повышение уровня позитивного настроения, формирование ощущения единения и принадлежности.

Задачи:

- снизить уровень повседневного стресса через трансляцию позитивных смыслов;
- сформировать опыт позитивного социального подкрепления;
- преодолеть коммуникативные барьеры между группами.

Оборудование и материалы: плакат с надписью «Слова поддержки», стикеры, ручки, цветные карандаши и маркеры, аккаунты Психологической службы в социальных сетях.

Продолжительность: в течение недели.

Формат проведения: гибридный (онлайн + офлайн).

Ожидаемые результаты:

- укрепление чувства принадлежности к университетскому сообществу;
- снижение уровня стресса;
- формирование позитивного эмоционального фона.

Описание

В рамках реализации коммуникативно-поддерживающего компонента программы в официальных социальных сетях Психологической службы (ВКонтакте, Telegram, МАХ) планируется публикация информационного поста, инициирующего проведение флешмоба «Слова поддержки». Пост содержит нормативно-инструктивный блок с описанием цели акции и регламента участия. Формулировка обращения к академическому сообществу носит мотивирующий характер и направлена на формирование позитивного социально-психологического климата в университете: участникам предлагается в течение недели размещать в своих аккаунтах короткие сообщения поддержки (пожелания, выражения признательности, слова ободрения) с использованием хештега #МыВместе. Сотрудники Психологической службы обеспечивают стартовую активность, публикуя первые сообщения и тем самым демонстрируя модель вовлечённости.

Параллельно в офлайн-пространстве (в зоне размещения «Сундучка откровений») организуется интерактивная площадка — информационный стенд с пустым плакатом, содержащим заголовок «Слова поддержки». Участникам предоставляется возможность зафиксировать сообщения поддержки на самоклеящихся стикерах либо непосредственно на поверхности плаката,

дополнив их лаконичными графическими элементами. Целевым результатом офлайн-компонента является визуальное наполнение плаката пользовательским контентом – текстовыми сообщениями и рисунками, отражающими поддерживающую коммуникацию в академической среде.

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК»

Цель – стимулирование участников к рефлексии и творческому осмыслению феномена человеческих отношений, демонстрация многогранности и глубины этих связей через призму фотографии, формирование понимания, что взаимосвязь с другими людьми – это ценность, источник поддержки, развития и счастья.

Задачи:

- Стимулировать осмысление ценности межличностных связей.
- Раскрыть разные грани человеческих отношений через личный опыт.
- Дать пространство для безопасного самовыражения.
- Укрепить чувство общности в университетском сообществе.

Оборудование и материалы: фотоаппараты, смартфоны с камерой компьютеры или планшеты, доступ к интернету, флешка/жёсткий диск, аккаунты Психологической службы в социальных сетях.

Продолжительность: в течение всей недели.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- возможность творческого самовыражения;
- повышение эмпатии;
- укрепление ценности отношений;
- создание визуальной базы для дальнейших просветительских материалов.

Описание

В социальных сетях Психологической службы (ВКонтакте, Telegram, МАХ) выложим посты с информацией о конкурсе: «Создайте фотографию на тему: «Для меня отношения это...», которая отражала бы ваш взгляд на человеческие отношения. Выложите фото у себя на страничке в соцсетях или под этим постом с обязательным указанием хештега #ЧеловекуНуженЧеловек. В конце недели мы выложим фото 3 победителей, которые получают приз (профессиональная фотосессия, книги про отношения).

ДЕНЬ ТРЕТИЙ. КОММУНИКАЦИЯ И ОТНОШЕНИЯ

ВЕБИНАР «ЧЕЛОВЕКУ НУЖЕН ЧЕЛОВЕК: ИСКУССТВО ВЫСТРАИВАНИЯ СВЯЗЕЙ»

Цель – подчеркнуть фундаментальную важность человеческих отношений и семейных ценностей для психологического благополучия, личностного роста и общего качества жизни.

Задачи:

- предоставить практические инструменты и знания для построения здоровых, конструктивных и гармоничных отношений с различными группами людей (партнеры, друзья, коллеги, семья).
- повысить осведомленность о распространенных трудностях в межличностном общении и предложить пути их преодоления.
- создать поддерживающую среду, где участники могут получить ответы на волнующие их вопросы.

Оборудование и материалы: компьютер/ноутбук с выходом в интернет, камера, петличный микрофон, платформа VK.

Продолжительность: 1,5 часа.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- повышение коммуникативной компетентности;
- формирование навыков построения здоровых отношений.

Описание

Онлайн-вебинар пройдет на платформе ВКонтакте. Запись трансляции будет сохранена и доступна в соцсетях Психологической службы, что создаст долгосрочный образовательный ресурс, который сможет посмотреть каждый желающий в любое время.

План вебинара:

1. Введение (5 минут):

- Приветствие участников, представление спикера
- Озвучивание цели и актуальности вебинара.
- Краткий обзор структуры вебинара.
- Важность отношений: статистика, цитаты, примеры из жизни.

2. «Анатомия» здоровых отношений (20 минут):

- Ключевые компоненты: доверие, уважение, эмпатия, поддержка, открытость, компромисс.
- Отличия здоровых отношений от нездоровых (манипуляции, зависимость, токсичность).

3. Практические аспекты построения отношений (30 минут):

- Типы отношений: семья, дружба, романтические, профессиональные. Особенности каждого типа.
- С партнером:

➤ Эффективная коммуникация: активное слушание, "Я"-сообщения, выражение потребностей.

➤ Конфликты как возможность роста: конструктивное разрешение разногласий.

➤ Поддержание страсти и близости: идеи для пар.

- С друзьями и одноклассниками:

➤ Проактивность: проявление инициативы в общении.

➤ Границы: как устанавливать и отстаивать личное пространство.

➤ Поддержка и взаимопомощь в студенческой среде.

- С родителями:

➤ Переход к равноправным отношениям.

➤ Управление ожиданиями и прошлыми обидами.

➤ Создание новых сценариев взаимодействия.

- С «другими людьми» (широкий круг):

➤ Навыки первого знакомства.

➤ Невербальная коммуникация: язык тела.

➤ Умение работать в команде.

4. Преодоление барьеров и страхов (15 минут):

- Страх отказа, страх близости, страх быть непонятым.

- Тревожность в общении.

- Работа с прошлым негативным опытом.

5. Заключение (10 минут):

- Резюме основных выводов.

- Призыв к действию: начать применять полученные знания.

- Подчеркивание значимости близких отношений с людьми.

- Благодарность участникам.

6. Ответы на вопросы участников (10 минут)

ЧАТ-БОТ «КОМПАС ОТНОШЕНИЙ»

Цель – обеспечить участников инструментами для глубокого самоанализа, улучшения существующих отношений, профилактики конфликтов и формирования более здоровых и счастливых отношений с людьми.

Задачи:

- Предоставить безопасный способ оценить текущее состояние отношений: через опросники и тесты помочь увидеть картину объективно, а не только через призму эмоций.

- Сделать методики более доступными: после каждого теста давать понятную расшифровку и краткий научно-популярный комментарий, почему это происходит.

- Предложить рекомендации в разных видах (текст, видео, краткие комментарии) на основе результатов методик.

Оборудование и материалы: яндекс-формы для создания и допуска к методикам, библиотека тестов и опросников: адаптированные экспресс-версии научно обоснованных шкал и валидными ключами подсчёта баллов, текстовые и видео-расшифровки для разных диапазонов баллов, описание методик, источники шкал, ссылки на исследования.

Продолжительность: в течение всей недели.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- повышение осознанности в сфере отношений;
- формирование навыков самодиагностики.

Описание

Будет создан чат-бот с психологическими тестами про отношения между людьми. Пользователь может пройти онлайн-тесты, получить мгновенные результаты, подробные интерпретации и практические рекомендации, включая профилактические меры для предотвращения будущих проблем в отношениях. Также тесты и расшифровка результатов будут выложены в социальных сетях Психологической службы (Приложение 2).

Психологические тесты:

- 1) Тест на тип привязанности Гибсон (<https://psytests.org/ipl/gibtpr-run.html>)
- 2) Индекс удовлетворенности пар CSI (<https://psytests.org/family/csip.html>)
- 3) Каков ваш уровень доверия в отношениях Джона Готтмана (<https://psytests.org/ipl/gottA-run.html>)
- 4) Методика диагностики типа коммуникативной установки В. В. Бойко (<https://psytests.org/boyko/bocom.html>)
- 5) Тест диагностики межличностных отношений Лири (<https://psytests.org/classic/leary.html>)
- 6) Шкала доверия Розенберга (<https://psytests.org/life/trust.html>).

ЧЕЛЕНДЖ «ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ ПО-ДРУГОМУ»

Цель – пробудить в участниках осознанное желание научиться строить здоровые отношения на принципах большей открытости, доброжелательности, доверия и взаимной поддержки, пробудить тренировать эти навыки.

Задачи:

- Сформировать реалистичное представление о здоровых отношениях.
- Познакомить с базовыми психологическими инструментами: дать участникам понятные техники и объяснить, как они работают в повседневной жизни.
- Вывести теоретические навыки в практические: через ежедневные задания участники будут пробовать новый способ взаимодействия.

Оборудование и материалы: платформа для выдачи заданий по дням, сбора рефлексии, отправки напоминаний, контент-план постов для социальных сетей.

Продолжительность: в течение всей недели.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- формирование новых моделей поведения;
- повышение осознанности в общении.

Описание

В социальных сетях Психологической службы МГУ им. Н. П. Огарева специалисты Психологической службы выложат пост: «Устали от одних и тех же сценариев в общении? Хочется крепких, здоровых отношений? Присоединяйтесь к нашему 5-дневному челленджу «Давай попробуем по-другому»! Каждый день – новое задание, которое поможет Вам шагнуть за привычные рамки и увидеть отношения с иной стороны. Делитесь своими открытиями и результатами в комментариях под постом!». Задания будут выкладываться в чат-боте каждый день.

Примеры заданий:

1) «Преодоление барьера первого контакта». Познакомьтесь сегодня с тремя новыми людьми. Это может быть человек, с которым вы раньше только здоровались (старшекурсник, преподаватель, сотрудник столовой), или человек, который вам интересен. Цель – не завести дружбу, а просто начать разговор, узнать имя, спросить что-то нейтральное.

2) «Комплимент дня». Сделайте искренний комплимент трем разным людям, которых вы знаете (друг, одноклассник, член семьи). Комплимент должен быть конкретным и касаться не внешности, а качеств, действий или достижений. А если задание покажется слишком простым сделай комплимент трем незнакомым людям.

3) «Целенаправленное получение отказа». В течении дня попросите у 5 человек что-то нелепое, то, где Вам точно откажут (например, отдать в буфете булочку бесплатно, попросите покататься на чужом велосипеде, попросите подарить Вам что-то или купить у Вас что-то бесполезное).

4) «Искренней интерес». Целый день будьте искренне заинтересованы в окружающих Вас людях. Внимательно слушайте их, пытайтесь понять их точку зрения, а не спорить, попытайтесь увидеть в них что-то новое. Выделите всего лишь один день, чтобы сфокусировать все своё внимание на других людях и на своих ощущениях рядом с ними. Ответьте себе на вопросы: Какие люди меня окружают, что мне в них нравится, что не нравится, как я чувствую себя рядом с ними, что нового я сегодня узнала о них и о себе?

5) «Укрепление ценности отношений». Напишите одному из важных для Вас людей (другу, члену семьи, наставнику) сообщение или письмо, где подробно выразите свою благодарность. Укажите, за что именно Вы благодарны, как это повлияло на Вас, как этот человек сделал вашу жизнь лучше.

РОЛЕВАЯ ИГРА «ПРИЁМ У ПСИХОЛОГА» С РОТАЦИЕЙ РОЛЕЙ

Цель – сформировать базовые навыки коммуникативного взаимодействия, умения выстраивать контакт, повысить психологическую грамотность и рефлексивность студентов через разбор реальных коммуникативных ситуаций.

Задачи:

- Сформировать и отработать базовые навыки эмпатического слушания.
- Развить способность видеть ситуацию с позиции другого человека.
- Тренировать гибкость коммуникативного поведения.
- Научиться распознавать и регулировать собственные эмоциональные реакции.

Оборудование и материалы: столы и стулья, таймеры (на телефоне или отдельный прибор), флипчарт/доска, маркеры для фиксации выводов по итогам разбора, карточки с кейсами (по 1 на пару): 12–16 вариантов ситуаций разной степени сложности, бланки для наблюдателей, стикеры и ручки, платформа для видеосвязи (Zoom, VK Звонки, и т. п.) с возможностью создания сессионных залов или параллельных чатов для групп наблюдателей, видеокамера, Telegram-чат для фиксации наблюдений и вопросов.

Продолжительность: 1,5 часа.

Формат проведения: гибридный (онлайн, офлайн).

Ожидаемые результаты:

- Рост эмпатии: участники научатся точнее распознавать эмоции собеседника и называть их, а не додумывать мотивы.
- Снижение склонности к поспешным рекомендациям собеседнику в первые минуты разговора.
- Повышение психологической грамотности: участники освоят базовые понятия и начнут корректно и грамотно использовать их в своей жизни.

Описание

1. Вводное слово (15 мин). Ведущий кратко объясняет цели, структуру, правила безопасности (конфиденциальность, уважение к ролям) и этические нормы. Показывает чек-лист для наблюдателей и объясняет, как будет проходить разбор.

2. Распределение и подготовка (5–10 мин). Студенты делятся на 3–4 офлайн-группы по 6–8 человек. В каждой группе распределяются роли: 1 пара «клиент–психолог», остальные – наблюдатели. Онлайн-студенты распределяются по чатам/сессионным залам как супервизоры для каждой группы. Каждая пара получает карточку с кейсом.

3. Первый раунд (30–40 мин):

- Сессия (7–10 мин): психолог проводит приём, клиент озвучивает проблему. Наблюдатели фиксируют динамику, техники, проявления защит.

Онлайн-супервизоры наблюдают через запись экрана/трансляцию или по текстовым заметкам от офлайн-наблюдателей.

- Разбор (5–7 мин): группа обсуждает, что получилось, что мешало, какие защитные реакции проявились. Онлайн-супервизоры добавляют свои замечания в чат.

4. Ротация и второй раунд (30–40 мин). Роли меняются: бывшие наблюдатели становятся клиентами и психологами, бывшие клиенты/психологи – наблюдателями. Проводится вторая сессия и разбор по той же схеме.

5. Общий разбор и рефлексия (10–15 мин). На флипчарте фиксируются 3–5 ключевых выводов (универсальные приёмы, частые ошибки, важные этические моменты). Студенты анонимно оставляют 1 стикер с ответом на вопрос: «Что возьму в практику?» или «Что удивило?».

6. Завершение. Ведущий подводит итоги, раздаёт ссылки на дополнительные материалы (чек-листы, статьи по консультативной психологии), благодарит участников (Приложение 3).

ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ И РЕФЛЕКСИЯ

ВСТРЕЧА «ОТКРЫТЫЙ ДИАЛОГ ПСИХОЛОГА И ПСИХИАТРА»

Цель – развеять мифы и страхи, связанные с психиатрией и психологической помощью, посредством прямого, открытого диалога между профессионалами высокого уровня, повышение уровня доверия к профессиональной психологической и психиатрической помощи, что может привести к своевременному обращению за ней и, как следствие, улучшению общего психологического благополучия в университетском сообществе.

Задачи:

- Разобрать самые распространённые мифы о психиатрической помощи и дать по каждому факту правовую и клиническую справку (с опорой на действующее законодательство и современную практику).
- Объяснить, как устроена система помощи в вузе и в городе.
- Показать спектр состояний, при которых помощь уместна и полезна.
- Сформировать алгоритм действий при разных запросах и отработать распознавание «красных флагов» и дать алгоритм немедленных шагов.

Оборудование: 2 петличных микрофона, динамический беспроводной микрофон, видеокамера, ноутбук, проектор.

Длительность: 1,5 часа.

Формат проведения: гибридный.

Описание

В целях повышения психологической грамотности академического сообщества запланировано проведение просветительского мероприятия в смешанном (очно-дистанционном) формате.

Анонс мероприятия заблаговременно размещается в официальных социальных сетях Психологической службы университета.

Очная часть мероприятия проводится в конференц-помещении ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва» (в качестве площадки предполагается использование зала «Точка кипения»). Параллельно осуществляется прямая трансляция в официальных социальных сетях Психологической службы.

Архивная запись трансляции размещается в социальных сетях Психологической службы и сохраняется в открытом доступе. Данный материал формирует долгосрочный образовательный ресурс, обеспечивающий возможность асинхронного ознакомления с содержанием мероприятия неограниченным кругом заинтересованных лиц.

В качестве экспертов планируется привлечь сотрудников университета: руководителя Психологической службы университета, кризисного психолога, супервизора, а также врача-психиатра, клинического психолога, кандидата медицинских наук.

Тематическая повестка мероприятия включает следующие аспекты:

- разграничение профессиональных компетенций психолога и врача-психиатра;
- типологизация запросов, адресованных психологу и психиатру;
- анализ распространённых когнитивных искажений и иррациональных установок, препятствующих обращению за профессиональной психологической и психиатрической помощью;
- обоснование безопасности и целесообразности обращения за специализированной помощью;
- описание принципов междисциплинарного взаимодействия психолога и психиатра в рамках комплексного сопровождения клиента для достижения оптимальных терапевтических результатов.

Формат мероприятия предусматривает интерактивный компонент: участники очной и дистанционной аудитории имеют возможность задавать вопросы экспертам в режиме реального времени. Вопросы, поступившие в чат прямой трансляции, озвучиваются модератором и включаются в повестку обсуждения, что обеспечивает равный доступ к консультативной информации для всех заинтересованных лиц.

Ожидаемые результаты:

- снижение стигмы;
- повышение доверия к службам помощи.

КИНОКЛУБ «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КИНОЗАЛ»

Цель – использование кинематографа как инструмента для исследования, обсуждения и осмысления сложных аспектов семейных ценностей и межличностных отношений. Фильмы служат отправной точкой для размышлений, позволяя участникам увидеть знакомые ситуации под новым углом и поделиться своими взглядами.

Задачи:

- Повысить психологическую грамотность участников в сфере межличностных отношений.
- Отработать навык многопозиционного анализа.
- Выявлять и обсуждать транслируемые ценности и стереотипы.
- Сформировать культуру уважительного обсуждения, отработать навыки активного слушания и формулирования позиции.

Оборудование и материалы: проектор, ноутбук, листы А4, ручки.

Продолжительность: 2,5 часа.

Формат проведения: гибридный.

Ожидаемые результаты:

- развитие эмпатии;
- развитие рефлексии.

Описание

Ритуал приветствия.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя. Упражнение выполняется по кругу.

Участник бросает мяч тому, кому адресует короткое пожелание, в одно слово и одновременно говорит его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Ведущий внимательно следит за тем, чтобы мяч побывал у всех.

Игра «На что похоже настроение?» (10 минут).

Игра проводится в кругу. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше ведущему: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше?» Упражнение проводится по кругу. Ведущий обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д.

Основная часть

Вместе со студентами ведущие будут обсуждать фильмы про семейные ценности и отношения. На одной из площадок МГУ им. Н. П. Огарёва в очном формате будет проходить просмотр одного из представленных ниже фильмов с дальнейшим совместным обсуждением сотрудников Психологической службы и студентов. Вместе с этим в социальных сетях Психологической службы МГУ им. Н. П. Огарева также будут выложены названия всех представленных ниже фильмов, и все желающие смогут самостоятельно их посмотреть, оставляя комментарии под постом. Ведущие предложат ответить участникам на открытые вопросы: «Какие чувства вызвал фильм?», «Какие эмоции вызывали у вас поступки героев?», «Какие сцены показались вам наиболее значимыми?», «Как вы думаете, почему персонажи поступили именно так?», «Как прошлый опыт героев влиял на их текущие отношения?», «Какие уроки можно извлечь из этой истории и применить в своей жизни, в своих отношениях?».

Фильмы:

1) «1+1» (Франция, 2011 г.). Пострадав в результате несчастного случая, богатый аристократ Филипп нанимает в помощники человека, который менее всего подходит для этой работы, – молодого жителя предместья Дрисса, только что освободившегося из тюрьмы. Несмотря на то, что Филипп прикован к инвалидному креслу, Дриссу удастся привнести в размеренную жизнь аристократа дух приключений. Это история о том, как встреча представителей двух разных миров может стать началом крепкой дружбы.

2) «Семьянин» (США, 2000 г.). Однажды успешный бизнесмен и холостяк Джек Кэмпбелл просыпается в Рождество семейным человеком. Разумеется, это меняет всё: никакой роскоши, дизайнерской квартиры, престижной работы и машины. Вместо этого - малооплачиваемая работа, жена, двое детей, собака и домик в Нью-Джерси. Девушку эту Джек отлично знает, это его первая любовь, которую он когда-то бросил ради престижной стажировки. И вся эта жизнь - прямо как в мультивселенной - один из возможных вариантов его судьбы. И только Джеку судить, что ему больше по душе: роскошь богатой холостяцкой жизни или безусловной любви и близости в семье.

3) «Зеленая книга» (США, Китай, 2018 г.). 1960-е годы. После закрытия нью-йоркского ночного клуба на ремонт Тони по прозвищу Болтун ищет подработку на пару месяцев. Как раз в это время Дон Ширли - утонченный светский человек, богатый и талантливый чернокожий музыкант, исполняющий классическую музыку - собирается в турне по южным штатам, где ещё сильны расистские убеждения и царит сегрегация. Он нанимает Тони в качестве водителя, телохранителя и человека, способного решать текущие проблемы. У этих двоих так мало общего, и эта поездка навсегда изменит жизнь обоих.

Заключительная часть.

Рефлексия (5 минут).

Участникам предлагается образовать общий круг. Каждому из них ответить на вопросы: Что нового вы узнали на занятии? Что требовало наибольшего внимания? Что вызвало трудности?

Ритуал прощания (3 минуты).

Каждый участник высказывает своё мнение о занятии и заканчивает его фразой: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...». Для этого упражнения так же можно взяться за руки.

Домашнее задание: просмотр двух остальных кинолент.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ. РЕСУРСЫ САМОПОМОЩИ

МАСТЕР-КЛАСС ПО РАЗНЫМ ВИДАМ АРТ-ТЕРАПИИ

Цель – снять напряжение, лучше узнать друг друга и проработать разные темы – от сплочения коллектива до разбора личных переживаний.

Задачи:

- Создать безопасную, безоценочную атмосферу в группе, где участники могут свободно проявлять эмоции.
- Познакомить участников с сутью арт-терапии, сформировать реалистичные ожидания от занятия.
- Обеспечить постепенное и бережное погружение в работу с эмоциями: от нейтральных/игровых заданий к более личностно значимым темам, с учётом права участника на отказ или минимальную степень раскрытия.
- Дать участникам инструменты для быстрой саморегуляции через простые арт-техники.

Оборудование и материалы: бумага А4, ручки, бейджики по количеству участников (листочки 3*4 см, английские булавки), фломастеры, цветные карандаши, лист ватмана, старые журналы, ножницы, клей, фломастеры, листы плотной бумаги формата А4 по количеству участников, гуашевые и акварельные краски, восковые мелки, картон, цветная бумага.

Продолжительность: 1,5 часа.

Формат проведения: офлайн.

Ожидаемые результаты:

- снижение напряжения;
- развитие навыков саморегуляции.

Описание

Мастер-класс начинается со знакомства. Ведущие приветствуют участников, представляются и предлагают выполнить игровое упражнение на знакомство.

Упражнение 1 «Цвет настроения».

Цель: знакомство и запоминание имен всех участников игры.

Правила: Ведущие просят каждого участника назвать цвет, который соответствует его текущему состоянию, и объяснить выбор (можно использовать технику «Пять почему»: «Почему именно этот цвет?»). Так можно будет увидеть общий эмоциональный фон группы и дать участникам возможность немного раскрыться.

Организационный момент (5-7 минут).

Ведущие беседует с участниками о науке психологии, профессии «психолог». Он рассказывает о тренинге и правилах участия в нем:

- говорить по одному;
- не перебивать того, кто говорит;

- не применять физическую силу в адрес других;
- никого не оскорблять, не дразнить и т. д.;
- конфиденциальность – то что происходит в группе не должно выйти за пределы этого кабинета, за пределы группы;
- если что-то не нравится – сразу говорим и обсуждаем;
- не кричать, не шуметь;
- внимательно слушать друг друга.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этом упражнении я не участвую»).

Далее ведущие рассказывают ребятам о ритуалах приветствия и прощания.

Упражнение 2 «Моя визитная карточка» (10 минут).

Ребятам предлагается нарисовать свою визитную карточку на бейджике, который им предстоит носить на протяжении всего мастер-класса.

Примечание. Созданные участниками рисунки отражают не только их отношение к своему имени, но и восприятие самих себя, собственных увлечений и желаний. Ведущим следует также нарисовать свои визитные карточки.

Немного теории «Что такое арт-терапия?»

Арт-терапия (от лат. *ars* – искусство и греч. *therapeia* – лечение) – это направление психотерапии, в котором для проработки психологических трудностей и улучшения эмоционального состояния используют творчество. Это не обучение искусству, а способ выразить и осознать переживания через образы, когда слов бывает недостаточно [24, с.126].

Как работает арт-терапия

В основе метода лежит несколько механизмов:

- Невербальное выражение эмоций. Творчество позволяет показать чувства, которые сложно сформулировать словами.
- Психологическая дистанция. Человек смотрит на проблему как на образ (рисунок, композицию в песке и т. д.) и таким образом учится отделять себя от переживания.
- Снижение напряжения. Сам процесс творчества (смешивание красок, лепка, движение) действует успокаивающе и помогает сбросить стресс.
- Создание «продукта». Готовый рисунок, коллаж или постройка из песка становится материальным следом переживания — с ним можно работать, возвращаться к нему, менять.

Основные виды арт-терапии

- Изотерапия – работа с рисунком и визуальными образами (карандаши, краски, пастель и др.).
- Песочная терапия – создание сюжетов в песочнице с фигурками; особенно эффективна при работе с травмой и тревогой.
- Музыкотерапия – прослушивание музыки, игра на инструментах, работа с ритмом и голосом.
- Танцевально-двигательная терапия – исследование эмоций через движение и телесные ощущения.
- Драматерапия и куклотерапия – проигрывание ролей и сюжетов, где легче говорить «не от своего лица».

- Фототерапия и коллажирование – работа с готовыми изображениями или создание собственных снимков и композиций.
- Сказкотерапия и библиотерапия – сочинение, чтение и обсуждение историй как способ найти новые смыслы и решения.

Цели и задачи:

Арт-терапия помогает:

- лучше распознавать и выдерживать собственные чувства;
- безопасно проживать травмирующий опыт;
- находить способы саморегуляции и снижать тревожность;
- укреплять контакт с собой и другими;
- развивать гибкость мышления и пробовать новые модели поведения.

Кому может быть полезна:

Метод применяют в работе с детьми, подростками и взрослыми.

Арт-терапию используют:

- при стрессе, тревоге, депрессивных состояниях;
- после психологических травм и в кризисных ситуациях;
- для поддержки при выгорании;
- в коррекционной и развивающей работе с детьми (в том числе с особенностями развития);
- в реабилитации и паллиативной помощи.

Формы работы

- Индивидуальная терапия. Подходит, если тема чувствительная и важна максимальная конфиденциальность.
- Групповая терапия. Даёт опыт поддержки, принятия и новых способов взаимодействия.

Основная часть. Техники арт-терапии

Общие:

- *«Дороги, которые мы выбираем».* Ведущие предлагают участникам изобразить свою «дорогу» – как они выстраивают взаимодействие с окружающими. Каждый расскажет, по какой дороге идёт, почему она такая, какие на ней есть повороты и препятствия. Это помогает наладить коммуникацию и увидеть разные стратегии общения.

- *«Парное рисование».* Ведущие разбивают группу на пары. Каждой паре участников предоставляют один лист и набор материалов (краски, карандаши, мелки). Задача – создать рисунок вместе, постоянно договариваясь, кто что рисует и как элементы сочетаются. Это отлично развивает навыки сотрудничества и умение учитывать чужую идею.

Для работы с эмоциями и самоисследования:

- *«Каракули».* Ведущие просят взять карандаш в нерабочую руку и с закрытыми глазами порисовать хаотичные линии 2–3 минуты. Затем проводится обсуждение: что удалось «поймать» в линиях, какие ассоциации возникли? Такая спонтанность помогает раскрепоститься и снизить напряжение.

- *Рисование на мятой бумаге.* Ведущие раздают листы, которые нужно слегка смять перед работой. Рисовать на такой поверхности интереснее, текстура добавляет новый сенсорный опыт. Можно предложить изобразить какое-то чувство или ситуацию, а в конце – уничтожить рисунок (например, порвать), чтобы символически «отпустить» напряжение.

- *Мандалы.* Ведущие предлагают нарисовать замкнутый круговой узор. Это помогает гармонизировать состояние, сосредоточиться и выразить внутренние переживания в символической форме. После можно обсудить, какие образы и цвета были выбраны и почему.

- *«Силуэт чувств».* Участников просят нарисовать силуэт (например, человеческой фигуры) и «заполнить» его разными цветами и формами, символизирующими различные эмоции или состояния. Затем ведущие совместно с участниками обсуждают каждый элемент: что он значит для автора, как эти чувства взаимодействуют между собой.

Для проработки разных тем:

- *«Совместная сказка».* Сначала группа вместе изготавливает краски (можно смешать базовые цвета, добавить натуральные компоненты), затем рисует на большом листе (ватмане) и по очереди добавляет элементы, сочиняя общую историю. Это развивает креативность, учит слушать других и находить общие решения.

- *«Профессиональный атом» (для профильных групп).* Если группа учебная (например, психологи, педагоги), ведущие предлагают каждому составить список профессионально значимых качеств и тех, что могут мешать в работе. Затем визуализировать это в виде «атома»: ядро – ключевое качество, орбиты – мешающие факторы. После – обсудить, как развивать сильные стороны и работать над слабыми.

- *«Маска».* Участник изготавливает маску (можно нарисовать на картоне), которая отражает какую-то его социальную роль или «маску», которую он часто носит в общении. Далее можно провести «диалог масок»: участники меняются масками в парах и пытаются понять чувства «хозяина», а в конце – обсудить, когда полезно «надевать» такую маску, а когда стоит быть более аутентичным.

Упражнение 3 «Добрые пожелания» (3 минуты).

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о занятии.

Участникам предлагается пожелать что-то хорошее соседям слева (например, приятного продолжения дня).

Подведение итогов. Ведущий подводит участников мастер-класса к необходимым выводам.

«Ритуал прощания» (3 минуты).

УПРАЖНЕНИЯ С МЕТАФОРИЧЕСКИМИ АССОЦИАТИВНЫМИ КАРТАМИ

Цель – создать безопасное пространство для бережного доступа к личному опыту и бессознательным ассоциациям, чтобы участники смогли осознать и вербализовать скрытые чувства и установки; увидеть альтернативные варианты поведения в сложных ситуациях; обнаружить внутренние ресурсы и опоры; снизить психологическое напряжение за счёт проективной работы через образы.

Задачи:

- Выявить актуальные переживания и скрытые установки, снизить эмоциональное напряжение через проекцию.
- Научить бережной обратной связи, описывать увиденное без оценок.
- Повысить эмпатию и взаимопонимание, развить эмоциональный интеллект.
- Тренировать креативное и вариативное мышление.

Оборудование и материалы: колода метафорических карт, листы бумаги А4, ручки, маркеры, ватман.

Продолжительность: 1 час.

Формат проведения: офлайн.

Ожидаемые результаты:

- снижение напряжения;
- осознание ресурсов.

Описание

Ритуал приветствия (5 минут).

Мы приветствуем всех присутствующих на нашем сегодняшнем занятии.

Давайте вспомним правила тренинга:

- Выключайте, пожалуйста, звук мобильных телефонов. Это может сильно отвлекать группу.
- Проявляйте по отношению друг к другу взаимоуважение и доброжелательность.
- Соблюдайте правило конфиденциальности – не обсуждайте то, что происходит на тренинге, за пределами его.
- Помните, что важно не идеальное выполнение движений, а выражение своих чувств и эмоций.

Основная часть. Упражнения с метафорическими картами

- «Путь студента: от тревоги к опоре» [5, с.25].
 - Выбор карты-проблемы (3–5 минут). Каждый участник в открытую выбирает одну карту, которая отражает его самую актуальную студенческую трудность прямо сейчас (сессия, прокрастинация, конфликт в группе, страх будущего и т. п.).
 - Мини-описание (5 минут). В парах студенты по очереди говорят: «На этой карте я вижу... Это похоже на мою ситуацию тем, что...». Партнёр только кивает и задаёт один уточняющий вопрос: «Что в этой ситуации для тебя самое тяжёлое?».

➤ Выбор карты-ресурса (3–5 минут). Не глядя, вытянуть одну карту — это «внутренняя опора», которая уже есть у студента (навык, черта характера, привычка, поддержка).

➤ Мини-история перехода (7–10 минут). Связать две карты в короткий рассказ: «Сейчас я в точке А (проблема), а во мне уже есть сила Б (ресурс). Первым шагом я сделаю В...». Записать на стикере «1 шаг на эту неделю».

➤ Групповой обмен (10–15 минут). По кругу каждый озвучивает только свой «1 шаг» и получает от группы одно слово поддержки (не совет!).

- «Карта будущего: какой я профессионал?»

➤ Вслепую вытянуть три карты и разложить:

➤ Карта 1: «Где я сейчас в профессиональном плане?»

➤ Карта 2: «Какой образ будущего меня вдохновляет?»

➤ Карта 3: «Что поможет перейти из 1 в 2?»

➤ На листе подписать каждую карту 3–5 словами: чувства, препятствия, ресурсы.

➤ Из ресурсной карты выделить 1-2 конкретных действия на ближайший месяц (например, «записаться на стажировку», «поговорить с куратором», «пройти курс»). Записать маркером на ватмане.

➤ Пройтись по «галерее карт», прочитать чужие шаги, приклеить стикер «Могу помочь с...» или «Хочу узнать подробнее про...».

Заключительная часть (5 минут).

1. Американский психолог Д. Карнеги предлагает «Формулу на сегодня».

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

2. Обратная связь.

– Самым полезным для меня было...

– Мне понравилось...

– Я хотела бы изменить...

3. Благодарим всех за работу!

Пожелание:

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.

Ритуал прощания (3 минуты).

ДЕНЬ ШЕСТОЙ. ЦИФРОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ВЕБИНАР «ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИИ: РИСКИ И ВОЗМОЖНОСТИ»

Цель - сформировать у аудитории системное представление о роли искусственного интеллекта (далее-ИИ) в современной психологической практике, научить критически оценивать возможности и ограничения ИИ-инструментов и осознанно интегрировать их в работу или личную самоподдержку.

Задачи:

- Раскрыть ключевые направления применения ИИ в психологической практике.
- Объяснить базовые принципы работы ИИ (на доступном уровне).
- Предложить варианты использования ИИ для личной самоподдержки и профилактики выгорания.
- Разобрать этические риски при использовании ИИ в жизни.
- Проработать типичные ошибки и когнитивные искажения при работе с ИИ.
- Обсудить проблему предвзятости и культурных ограничений ИИ.

Оборудование и материалы: компьютер/ноутбук с выходом в интернет, камера, петличный микрофон, презентация, чек-лист «Безопасное использование искусственного интеллекта».

Продолжительность: 1,5 часа.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- формирование критического отношения к ИИ-инструментам;
- повышение цифровой компетентности.

Описание

Онлайн-вебинар пройдет на платформе VK. Запись трансляции будет сохранена и доступна в соцсетях Психологической службы, что создаст долгосрочный образовательный ресурс, который сможет посмотреть каждый в любое время [16, с. 56].

План вебинара:

1. Введение (5 минут)

- Приветствие участников, представление спикера
- Озвучивание цели и актуальности вебинара.
- Краткий обзор структуры вебинара.

2. Возможности ИИ в психологии (25 минут)

- Скрининг и экспресс-диагностика
- Обработка больших данных для выявления тенденций и закономерностей в психических состояниях
- Системы для скрининга и первичной оценки
- Психообразование

- Подготовка к сессии с психологом
- Поддержка

3. Риски: этика, безопасность, валидность (30 минут)

- Этические дилеммы. Конфиденциальность данных и безопасность информации

- Кто несет ответственность за ошибки ИИ?
- Ложное чувство безопасности или понимания
- Деперсонализация отношений
- Неспособность ИИ к истинному эмпатическому пониманию
- Ограниченность в работе с сложными, многогранными случаями
- Риск "механистического" подхода к человеку
- Формирование зависимости от виртуальных помощников
- Снижение мотивации к глубокой работе над собой

4. Заменит ли ИИ психолога? (15 минут)

- Аргументы «за»
- Аргументы «против»

V. Итоги, ответы на вопросы, рефлексия (15 минут)

- Краткое резюме основных тезисов
- Ответы на вопросы аудитории

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ. ИНТЕГРАЦИЯ ОПЫТА

ВИДЕОМАРАФОН «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МУДРОСТЬ ОТ СТУДЕНТОВ: ЛАЙФХАКИ - КАК УЧИТЬСЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ И НЕ СОЙТИ С УМА»

Цель – предоставление студентам практических инструментов для самопомощи, советов по адаптации, управлению стрессом и построению гармоничной жизни в университете от их сверстников.

Задачи:

- Сформировать у участников набор прикладных техник самопомощи, проверенных на практике студентами.
- Предложить готовые, простые в применении инструменты под разные ситуации.
- Снизить чувство изоляции и одиночества: через истории студентов показать, что трудности в учёбе – нормальная часть опыта, а не признак «недостаточной успешности».
- Нормализовать обращение за поддержкой.

Оборудование и материалы: видеокамера или смартфон с камерой для участников, компьютер или планшет, доступ к интернету для отправки работ, флешка/жёсткий диск для сбора и хранения всех присланных работ.

Продолжительность: в течение недели.

Формат проведения: онлайн.

Ожидаемые результаты:

- нормализация трудностей;
- обмен опытом.

Описание

Студенты (преимущественно студенты-психологи, но не только) готовят короткие (1-3 минуты) видеоролики, в которых делятся тем как они адаптировались к университетской среде, как справляются со стрессом и тревожностью во время сессий, как справляются с учебной нагрузкой и находят время для отдыха и развлечений, как поддерживают физическое и ментальное здоровье, делятся эффективными методами борьбы с прокрастинацией и рассказывают о том, что помогает им жить полной и счастливой жизнью, несмотря на трудности.

ПОСТ «ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ»

Цель – закрепить полученные знания и опыт, мотивировать к дальнейшему самопознанию с целью улучшения собственной жизни, сформировать позитивное отношение к психологии и психологам.

Задачи:

- Структурировать ключевые идеи недели.

- Снять предрассудки обращения за профессиональной помощью и повысить доверие к психологии.
- Выделить научную и практическую ценность психологии.
- Собрать обратную связь.

Оборудование и материалы: социальные сети, платформа для опросов.

Ожидаемые результаты:

- оценка эффективности;
- сбор запросов на будущее.

Описание

В социальных сетях Психологической службы МГУ им. Н. П. Огарева будет опубликован пост с подведением итогов недели психологии и ссылкой на опрос. Под постом участники могут поделиться своим мнением о недели психологии.

ОПРОС «ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ»

Цель – получить обратную связь от участников, узнать, что больше всего понравилось участникам, какие пожелания у них есть, на чем следует сделать акцент в следующем году.

В соцсетях Психологической службы МГУ им. Н. П. Огарева в конце дня выложим опрос «Оценка эффективности Недели психологии», который могут пройти все желающие.

Вопросы опроса:

1. В каких мероприятиях Недели Психологии Вы приняли участие?
2. Насколько интересными и полезными для Вас были мероприятия Недели Психологии в целом? (шкала от 1 до 10, где 1 - совсем не интересно/полезно, 10 - очень интересно/полезно).
3. Что Вам понравилось больше всего?
4. Писали ли Вы письмо для «Сундучка откровений»?
5. Если да, то было ли полезно выговориться и получить поддержку от других участников? (открытый ответ)
6. Опишите свое отношение к Психологической акции «Сундучок откровений: твой голос важен» и флешмобу «Слова поддержки» (открытый ответ).
7. Как бы Вы оценили актуальность темы вебинара «Человеку нужен человек: искусство выстраивания связей» для вас? (шкала от 1 до 5).
8. Насколько понятной и доступной была информация, представленная на вебинаре? (шкала от 1 до 5).
9. Хотели бы вы посетить аналогичные вебинары в будущем? (да/нет/возможно).
10. Познакомились ли Вы с чат-ботом? (да/нет).
11. Если да, то насколько полезными Вам показались тесты и рекомендации, представленные в чат-боте? (шкала от 1 до 5).

12. Считаете ли Вы, что чат-бот является удобным инструментом для самопознания в области отношений? (да/нет/скорее да/скорее нет).
13. Приняли ли Вы участие в челлендже «Давай Попробуем По-Другому»? (да/нет).
14. Если да, то помогли ли задания челленджа Вам по-новому взглянуть на ваши отношения с окружающими? (шкала от 1 до 5).
15. Участвовали ли Вы в «Открытом диалоге психолога и психиатра»? (да/нет)
16. Если да, то насколько для Вас была полезна информация, полученная в ходе встречи? (шкала от 1 до 5).
17. Понравились ли Вам подобранные фильмы для Киноклуба «Психологический кинозал»?
18. Как бы Вы оценили актуальность темы вебинара «Искусственный интеллект как ресурс психологии: риски и возможности» (шкала от 1 до 5).
19. Насколько понятной и доступной была информация, представленная на вебинаре? (шкала от 1 до 5).
20. Хотели бы вы посетить аналогичные вебинары в будущем? (да/нет/возможно).
21. Был ли для Вас полезен Видеомарафон «Психологическая мудрость от студентов: лайфхаки – как учиться в университете и не сойти с ума»?
22. Какие новые темы или форматы мероприятий Вы хотели бы увидеть в будущих Неделях Психологии? (открытый ответ).
23. Опишите Ваши общие впечатления от Недели Психологии. (открытый ответ).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.
- 2 Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / перевод А. С. Боковиков. – Москва, 2002. – 291 с.
- 3 Анисимова Д.О. Временная перспектива юношей с разным уровнем жизнестойкости / Д.О. Анисимова // Мировая наука. – 2022. – № 11 (68). – С. 17-25.
- 4 Бондаренко Т.А. Внутренняя локализация самоконтроля как фактор формирования профессионального самосознания студента / Т.А. Бондаренко // Образование XXI века: от проекта – к профессиональной карьере : Сборник научных статей. – Красногорск : ГБПОУ МО «Красногорский колледж», 2015.
- 5 Вачков И.В. Метафорический тренинг / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 2006. – 144 с.
- 6 Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : Учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
- 7 Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский – Москва, 1934. – 540 с.
- 8 Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 192 с.
- 9 Каппони В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.
- 10 Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва : Ось-89, 2004. – 128 с. 229
- 11 Кипнис М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Ш. Кипнис. – Москва : АСТ. – 2014. – 637 с.
- 12 Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с.
- 13 Леденёва О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденёва, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской современного педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары : Экспертнометодический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.
- 14 Макшанов С.И. Психогимнастика в тренинге / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. – Санкт-Петербург : Речь, 1993. – 272 с.
- 15 Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг : учебное пособие / И.А. Мальханова. – Москва : Академический Проект, 2020. – 165 с.
- 16 Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей /

под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

17 Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.

18 Неделя психологии в общеобразовательных организациях : методические рекомендации / под общей редакцией Л. П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации ; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с.

19 Обухова Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога / Ю.В. Обухова ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2020. – 124 с.

20 Одинцова М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта : Москва, 2015. – 201 с.

21 Профилактическая психолого-педагогическая программа «Ресурсы помощи и поддержки» / М.Е. Соболева [и др.]. – Вологодская область, 2023. – 27 с. – URL: <https://rospsy.ru/node/2058> (дата обращения: 05.03.2024).

22 Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

23 Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2020. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – 394 с.

24 Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021. Коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с.

25 Пугачев В.П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом. Рабочая книга практического психолога. – Москва, 2010. – 320 с.

26 Сборник методических разработок жизнестойкости обучающихся : методическое пособие / сост. Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 324 с.

27 Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 336 с.

28 Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг : практическое пособие / К. Фопель ; пер. с нем. Ю. Н. Казанцевой, А. А. Позаненко. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2018. – 210 с.

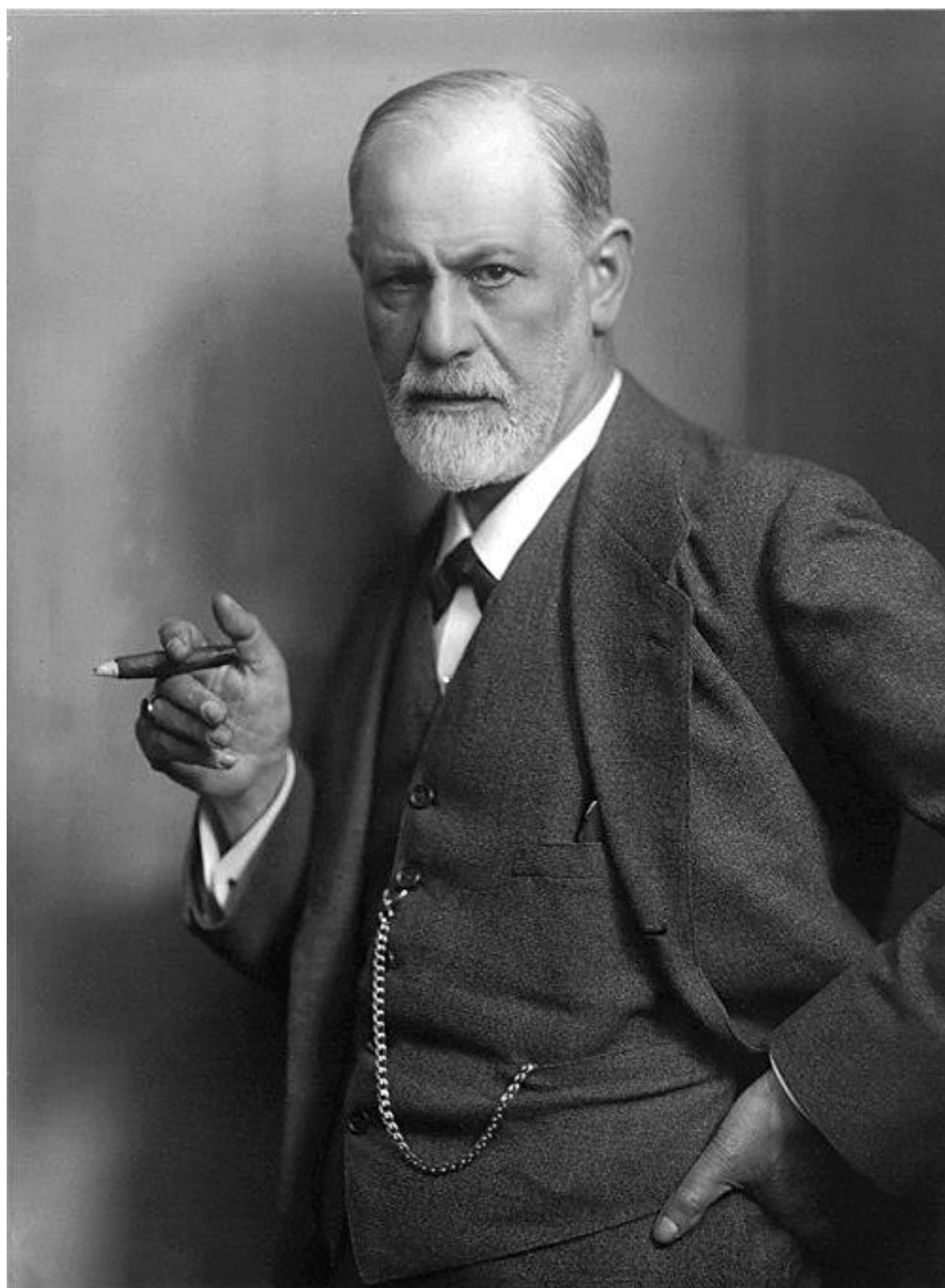
29 Франкл В. Человек в поисках смысла / перевод Д. А. Леонтьев, М. П. Папуш, Е. В. Эйдемман. – Москва, 2026. – 366 с.

30 Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / перевод Я. М. Коган, М. В. Вульф. – Москва, 2019. – 416 с.

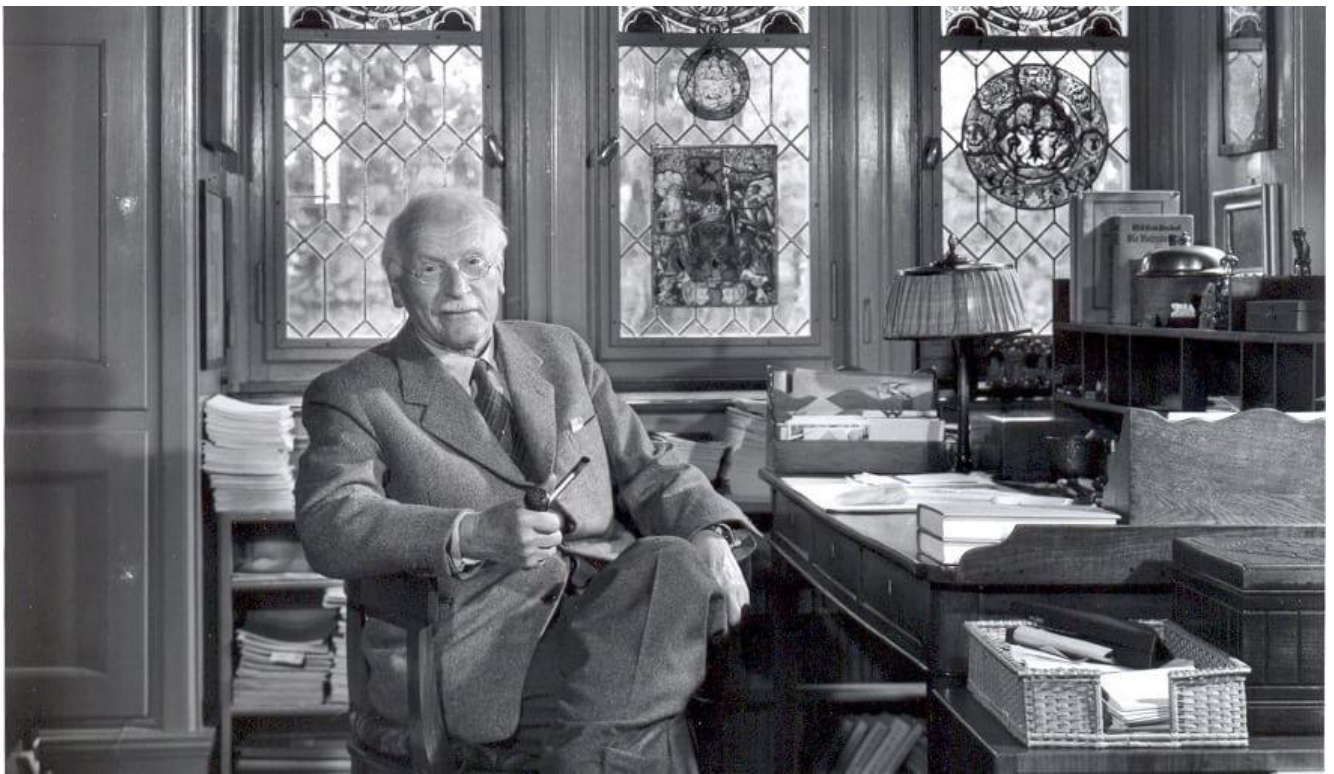
31 Фрейд З. Тотем и табу. Будущее одной иллюзии / перевод В. Желнинов. – Москва, 2022. – 352 с.

- 32 Фромм Э. Бегство от свободы / перевод А. В. Александрова. – Москва, 2016. – 288 с.
- 33 Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию / перевод Т. О. Шапошникова. – Москва, 2019. – 520 с.
- 34 Шкала доверия М. Розенберга (методика «Вера в людей», Faith in People Scale), экспресс-версия из 3 пунктов : описание, ключи и онлайн-расчёт. – Текст : электронный // StatBlank : [сайт]. – URL: <https://statblank.com/metodiki/shkala-doveriya-rozenberga> (дата обращения: 22.07.2026).
- 35 Энциклопедия психологических тестов - 2. – М.: Терра – Книжный клуб, 200, с. 233- 241.
- 36 Юнг К. Г. Архетип и символ / перевод А. М. Руткевич. – Москва, 1991. – 297 с.

**ВИРТУАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ВЫСКАЗЫВАНИЙ ВЕЛИКИХ
ПСИХОЛОГОВ «ЭХО МУДРОСТИ» (ДЕНЬ ПЕРВЫЙ)**



Зигмунд Фрейд (6 мая 1856, Пршибор, Нови-Йичин – 23 сентября 1939, Лондон) – австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог еврейского происхождения



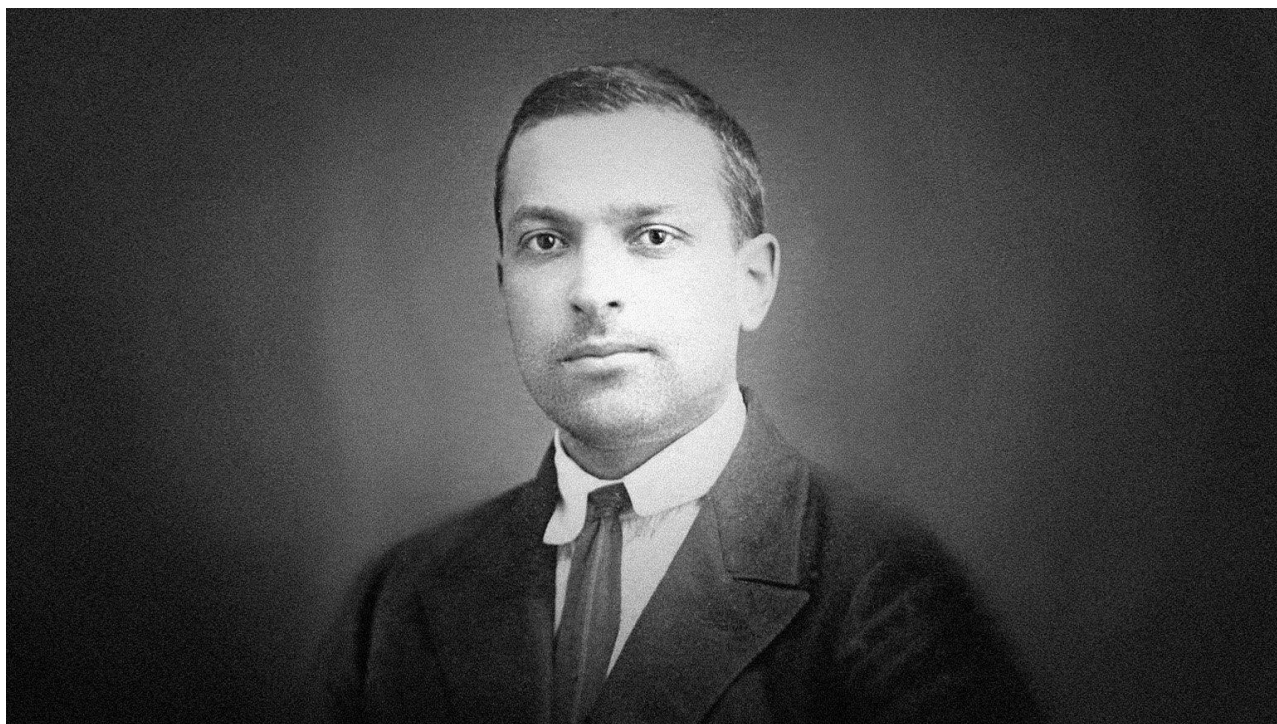
Карл Густав Юнг (26 июля 1875, Кесвиль, Тургау, Швейцария – 6 июня 1961, Кюснахт, Цюрих, Швейцария) – швейцарский психолог и психиатр, философ и культуролог, педагог, основоположник аналитической психологии



Эрих Зелигманн Фромм (23 марта 1900, Франкфурт-на-Майне, Пруссия – 18 марта 1980, Муральто, Тичино) – немецкий социолог, философ, социальный психолог, психоаналитик, представитель Франкфуртской школы, один из основателей неопрейдизма и фрейдомарксизма.



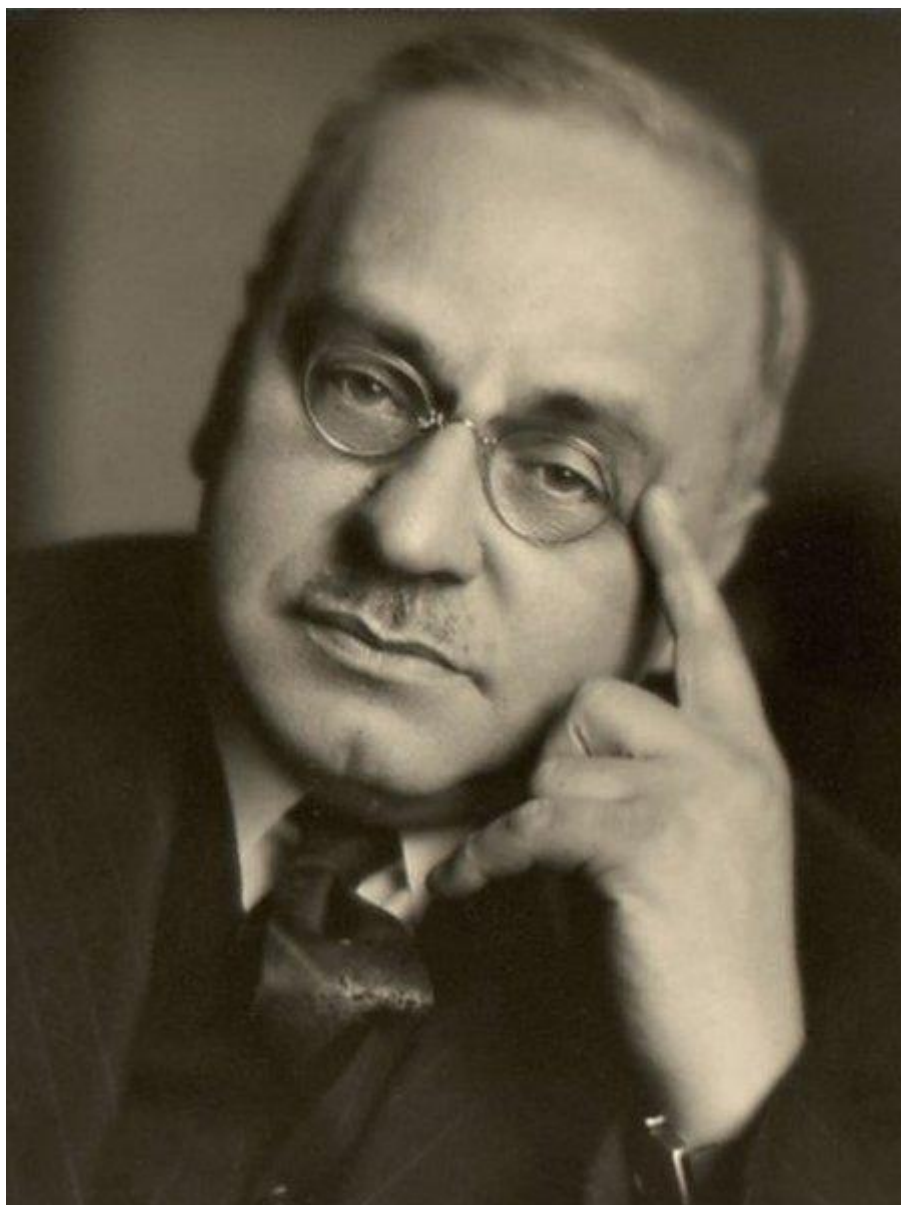
Виктор Эмиль Франкл (26 марта 1905, Вена, Австро-Венгрия — 2 сентября 1997, Вена, Австрия) – австрийский психиатр, психолог, философ и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Известен как создатель логотерапии (буквально: исцеление смыслом) – направления в экзистенциальной психологии и психотерапии и как основатель третьей венской школы (после психоанализа Фрейда и индивидуальной психологии Адлера).



Лев Семёнович Выготский (5 ноября 1896, Орша, Могилёвская губерния – 11 июня 1934, Москва) – один из самых влиятельных советских психологов XX века, создатель культурно-исторической теории развития психики. Его идеи легли в основу современной возрастной, педагогической и коррекционной психологии.



Карен Хорни (урождённая Даниельсен) (16 сентября 1885, Гамбург, Германская империя – 4 декабря 1952, Нью-Йорк, США) – германский и американский психоаналитик и психолог, одна из ключевых фигур неопрейдизма. Акцентировала значение воздействия окружающей социальной среды на формирование личности.



Альфред Адлер (7 февраля 1870, Рудольфсхайм, Вена, Австро-Венгрия – 28 мая 1937, Абердин, Шотландия, Великобритания) – австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии.

ЧАТ-БОТ «КОМПАС ОТНОШЕНИЙ» (ДЕНЬ ТРЕТИЙ)

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ (ПО ТАИС ГИБСОН)

Тест поможет вам определить свой тип привязанности [35, с. 233].

Об авторе и история создания теста

Тест создала американский психолог Таис Гибсон в книге «Привязанность. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог», издана в 2020 году, автор перевода теста на русский язык – Н. Завалковская (2022).

Как подсчитываются результаты

Методика состоит из 60 утверждений об особенностях поведения в близких отношениях с вариантами ответа да/нет.

Инструкция: «Из представленных ниже утверждений выберите те, которые в наибольшей степени относятся к вам».

1 Я могу быть эмоционально доступен для других людей, но мне требуется время, чтобы открыться и показать другим свои уязвимые стороны.

2 Я могу заботиться и о самом себе, и о партнерше.

3 Я часто ставлю свою партнершу на пьедестал.

4 Я легко раздражаюсь или становлюсь нетерпимым, когда общаюсь со своей партнершей.

5 Мне комфортно с моей партнершей, я наслаждаюсь ее компанией.

6 Я испытываю сильную потребность в искреннем общении с любимым человеком.

7 Я очень расстраиваюсь, когда кто-то ограничивает мою свободу и не дает мне побыть в одиночестве.

8 Я не люблю проводить много времени в одиночестве.

9 Я не склонен на эмоциях принимать решения о расставании.

10 Я довольно часто теряю связь со своими эмоциями.

11 Я очень чутко отношусь к потребностям партнерши и обращаю внимание на изменения в ее поведении.

12 Мне легко выражать эмоции.

13 Я постоянно хочу эмоциональной близости с партнершей.

14 Я знаю, как эффективно управлять эмоциями, когда расстраиваюсь.

15 Я легко определяю перемены в настроении людей по их мимике, жестам и тону голоса.

16 Я беспокоюсь, что моя партнерша разлюбит меня или что я ей наскучу.

17 Мне легко идти на компромисс и договариваться.

18 В отношениях я испытываю сильные эмоции.

19 Мне очень не нравится ощущать свою уязвимость, когда я общаюсь с людьми.

20 Если я замечаю какие-то признаки холодности партнерши, то впадаю в панику и хочу как можно быстрее вернуть ощущение близости.

21 Я не склонен ворчать или долго держать обиду.

22 Я активно выражаю гнев, если мне больно, я чувствую себя беспомощным или обманутым.

23 Я не думаю, что между мной и любимым человеком должны быть какие-то границы.

24 Меня не пугают конфликты, и я считаю, что мне под силу справиться с проблемами.

25 Для меня не редкость переживать «эмоциональные качели» в длительных романтических отношениях.

26 Я бываю сдержан в присутствии людей, которых не очень хорошо знаю.

27 Я часто бываю излишне горяч или, наоборот, холоден по отношению к партнерше или к другим дорогим мне людям.

28 Я знаю, что достоин здоровых и счастливых отношений.

29 Я хочу, чтобы моя партнерша позаботилась о своих эмоциях и потребностях – сама, без моих подсказок.

30 Если я обижен, то думаю о немедленном разрыве отношений.

31 Я не чувствую, что мне что-то нужно от любимого человека.

32 Мне не сложно слушать, как другие люди говорят о своих потребностях, и не сложно рассказывать о своих.

33 Я часто беспокоюсь, что моя партнерша может меня оттолкнуть.

34 Мне не нравится быть одному, без пары.

35 Если поведение партнерши меня обижает, я скажу ей о своих чувствах и попытаюсь понять, почему она так повела себя.

36 Отношения часто бывают сложны для меня в эмоциональном плане.

37 Я не люблю строить совместные планы.

38 Иногда я чувствую, что постоянно требую от партнерши любви и внимания.

39 Мне трудно доверять партнерше, меня часто мучают подозрения.

40 Мне кажется нормальным устанавливать границы.

41 Несколько раз я грозился уйти, а потом менял свое решение.

42 Я стараюсь избегать конфликтов, и меня очень ранит критика.

43 Я не боюсь обязательств, но не бросаюсь в отношения, предварительно не оценив ситуацию.

44 Я боюсь, что если я буду требовать от партнерши слишком многого, то она меня бросит.

45 Я больше внимания уделяю отношениям, чем самому себе.

46 Я быстро влюбляюсь, но при этом я как будто постоянно сомневаюсь в партнерше, проверяю ее, когда мы становимся по-настоящему близки.

47 Иногда мысль об обязательствах вызывает у меня страх или тяжелое чувство, будто меня поработили.

48 Я часто защищаю свою территорию, свое личное пространство и имущество.

49 Я эмоционально стабилен в романтических отношениях.

50 Я склонен бросаться в крайности, бываю то слишком открыт, то, наоборот, требую личного пространства и времени для себя.

51 Мне легко открываться людям, и иногда я слишком много рассказываю о себе.

52 Мне нелегко показывать свои чувства окружающим.

53 Я не слишком много рассказываю о себе, но я не боюсь делиться своими чувствами с партнершей.

54 Я чувствую, что на меня давят, если партнерша требует слишком много физических проявлений любви.

55 Я жажду близости, но часто боюсь показаться уязвимым перед партнершей.

56 Мне гораздо проще разобраться со своими эмоциями самому, чем вместе с кем-то.

57 Я бы хотел проводить большую часть свободного времени с любимым человеком.

58 Мне легко озвучивать свои потребности в присутствии партнерши.

59 Обычно моя партнерша быстрее эмоционально восстанавливается после конфликта, чем я.

60 Я очень боюсь, что любимый человек меня бросит.

Ключи

FA = тревожно-избегающий

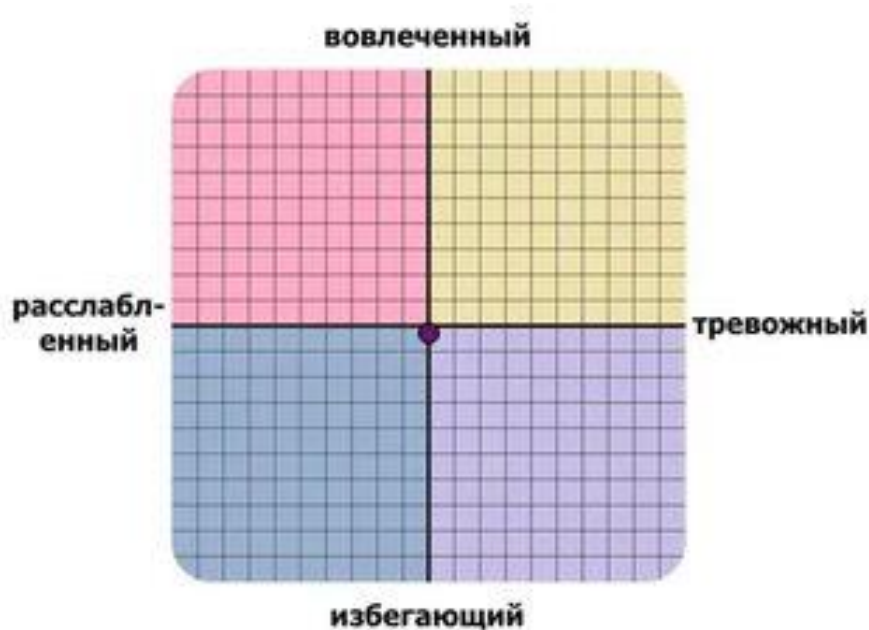
DA = избегающе-отвергающий

S = безопасный (надёжный)

A = тревожный.

№	Значение	№	Значение	№	Значение
1	FA	21	S	41	FA
2	S	22	FA	42	DA
3	A	23	A	43	S
4	DA	24	S	44	A
5	S	25	FA	45	A
6	FA	26	DA	46	FA
7	DA	27	FA	47	DA
8	A	28	S	48	DA
9	S	29	DA	49	S
10	DA	30	FA	50	FA
11	FA	31	DA	51	A
12	A	32	S	52	DA
13	A	33	A	53	S
14	S	34	A	54	DA
15	FA	35	S	55	FA
16	A	36	FA	56	DA
17	S	37	DA	57	A
18	FA	38	A	58	S
19	DA	39	FA	59	DA
20	A	40	S	60	A

Интерпретация результатов



Надежный тип привязанности

- Надежность в отношениях.
- Способность оказать поддержку, открытость в общении с друзьями и романтическими партнерами.
- Такой человек может создать безопасное пространство во взаимодействии с другими, может наладить надежную связь и избавить своих близких от проблем, связанных с их болезненными паттернами общения.
- Надежная привязанность формируется, если в детстве у ребенка есть **эмоционально доступные, заботливые родители**. Растущий человек привыкает к тому, что можно быть уязвимым в отношениях с близкими и при этом чувствовать себя в безопасности, привыкает к тому, что его потребности важны. В рамках исследований такие дети спокойно изучали окружающую обстановку, когда значимый взрослый был рядом, и заметно расстраивались, когда он уходил.

Тревожный тип привязанности

- **Жертвенность**, стремление «порадовать других» даже во вред собственным интересам.
- Страх быть отвергнутым.
- Страх одиночества.

Такая модель возникает, если объект привязанности в детстве ведет себя непоследовательно или часто отсутствует (о насилии речь обычно не идет). В целом тревожная привязанность формируется из-за отсутствия предсказуемого и постоянного значимого взрослого. Базовая травма — **ощущение собственной никчемности и ожидание «меня могут отвергнуть»**. Такой ребенок сначала постоянно получал внимание родителя, а затем был его лишен — отсюда и проблемы во взрослом возрасте. Сценарии бывают разные — например, если родитель заботится и поддерживает, но часто уезжает или бывает недоступен по другой причине.

Тревожная привязанность часто приводит к гиперкомпенсации в дружбе или в романтических отношениях и неизбежно приводит к обидам. Человек с тревожным типом привязанности часто путает компромисс и жертвенность: ему трудно отличить одно от другого. Он либо заикливается на своих потребностях, либо полностью отказывается от них, что порождает вечные конфликты. Со временем возникают нездоровые привычки, например привычка чувствовать себя никчемным и страдать от проблем в отношениях. Эту ситуацию можно изменить, если партнер относится к такому человеку уважительно, проявляет любовь, а отношения стабильны.

Избегающий тип привязанности

- Человеку трудно полностью погрузиться в отношения с партнером.
- Он чувствует себя подавленным, если от него слишком много требуют.
- Он физически и эмоционально отстраняется в результате.

Базовые убеждения (повторяющиеся паттерны восприятия): **ощущение собственной «дефективности», неуверенность в отношениях**. Такие люди внутренне убеждены, что **близость с другими небезопасна** и что из-за своей уязвимости они обречены на страдания.

Хотя человек с избегающе-отвергающим типом привязанности может терпеть неудачи в отношениях (как и все остальные), он может стать и превосходным партнером — если близкий человек будет учитывать его особенности.

Итак, почему ваш партнер такой отстраненный? Часто такое бывает, если **родители были «эмоционально отсутствующими»**, если у человека в детстве не было качественного контакта со значимыми взрослыми. Родительское равнодушие может проявляться в эмоциональном и физическом плане. Дети сильно зависят от родителей, и если отношение матери и отца пренебрежительное, начинается поиск способов самоуспокоения. В результате формируется убеждение, что **полагаться в этой жизни можно только на себя**. Это убеждение человек несет с собой и во взрослую жизнь. Строя отношения с окружающими, он ведет себя отстраненно. Но с этим можно справиться.

Здоровые отношения с таким человеком можно построить при условии постоянной эмоциональной поддержки, уважения и открытого общения.

Тревожно-избегающий тип привязанности

- В отношениях наблюдается **амбивалентность** — такие люди постоянно колеблются между желанием близости с партнером и стремлением отстраниться. Причем такое поведение характерно для всех типов отношений, не только для романтических.
- Для таких людей характерна глубинная проработка — **склонность слишком детально анализировать даже малейшие проявления эмоций**. Человек с тревожно-избегающим типом привязанности постоянно анализирует язык тела окружающих, их речь, всюду ищет признаки предательства. Изучив его детский опыт, можно увидеть, что надежных отношений со значимыми взрослыми не было. Родители таких людей чаще всего эмоционально нестабильные или страдают какой-то пагубной зависимостью.

- Подозрительность.
- Человек ждет, что его вот-вот обманут.

Базовые травмы в этом случае связаны с ощущением собственной ничтожности, «использованности», **близкие отношения представляются небезопасными**. Беспокойное поведение таких людей обычно является следствием пережитого в детстве **насилия**. Насилие иногда усугубляется еще и тем, что один или оба родителя были непредсказуемы в плане готовности оказать эмоциональную поддержку. Такая комбинация формирует ощущение неопределенности: дети постоянно ждут предательства, отчаянно нуждаясь при этом в любви. Научиться налаживать эмоциональную близость со значимыми взрослыми действительно трудно, если те все время ведут себя непоследовательно.

Люди с тревожно-избегающим типом привязанности воспринимают любовь как нечто хаотичное и во взрослом возрасте постоянно конфликтуют с окружающими. Стремление к близости сочетается с подсознательным убеждением «**близость — это угроза**». Это приводит к обидам или фрустрации. Такой человек может стать любящим партнером, но он пугается и отстраняется, если задеть его уязвимые стороны. Чтобы наладить с ним крепкие отношения, нужно быть постоянно эмоционально доступным. Важны открытость и уважение к границам, а также поддержка.

Индекс удовлетворённости парой (Couples Satisfaction Index, CSI-32) — это научный психологический инструмент для оценки удовлетворённости романтическими отношениями, разработанный Джанет Фанк и Рональдом Рогге в 2007 году. CSI-32 отличается от других тестов высокой психометрической точностью благодаря использованию теории отклика на задания (IRT). Тест даёт единый показатель удовлетворённости от 0 до 161 балла с клиническим порогом 104.5.

Бланк

1. Пожалуйста, отметьте общий уровень счастья в ваших отношениях, учитывая все возможные факторы.

- 0 Крайне несчастные
- 1 Довольно несчастные
- 2 Немного несчастные
- 3 Счастливые
- 4 Очень счастливые
- 5 Крайне счастливые
- 6 Идеально счастливые

2. О количестве времени, проведенном вместе

- 5 Всегда соглашаемся
- 4 Почти всегда соглашаемся
- 3 Иногда не соглашаемся
- 2 Часто не соглашаемся
- 1 Почти всегда не соглашаемся
- 0 Всегда не соглашаемся

3. Во время приема важных решений

- 5 Всегда соглашаемся
- 4 Почти всегда соглашаемся
- 3 Иногда не соглашаемся
- 2 Часто не соглашаемся
- 1 Почти всегда не соглашаемся
- 0 Всегда не соглашаемся

4. О демонстрации чувств друг к другу

- 5 Постоянно
- 4 Большую часть времени
- 3 Чаще чем нет
- 2 Иногда
- 1 Редко
- 0 Никогда

5. В целом, как часто вы думаете, что в отношениях между вами и вашим партнером всё хорошо?

- 5 Постоянно
- 4 Большую часть времени
- 3 Чаще чем нет
- 2 Иногда
- 1 Редко
- 0 Никогда

6. Как часто вы желаете, чтобы никогда не начинали эти отношения?

- 5 Постоянно
- 4 Большую часть времени
- 3 Чаще чем нет
- 2 Иногда
- 1 Редко
- 0 Никогда

7. Я всё еще ощущаю сильную связь с моим партнером.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

8. Если бы я начала свою жизнь сначала, я бы вышла замуж за того же человека.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

9. Наши отношения крепкие.

- 0 Совершенно неверно

- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

10. Я иногда думаю, может, для меня есть где-то другой человек.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

11. Мои отношения с моим партнером делают меня счастливой.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

12. У меня теплые и комфортные отношения с моим партнером.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

13. Я не могу представить окончание отношений с моим партнером.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

14. Я чувствую, что могу довериться партнеру практически во всем.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно
- 4 Почти полностью верно
- 5 Полностью верно

15. В последнее время у меня сомнения по поводу этих отношений.

- 0 Совершенно неверно
- 1 Слегка верно
- 2 Немного верно
- 3 В основном верно

4 Почти полностью верно

5 Полностью верно

16. Мой партнер – идеальный партнер для отношений.

0 Совершенно неверно

1 Слегка верно

2 Немного верно

3 В основном верно

4 Почти полностью верно

5 Полностью верно

17. Я чувствую, что мы с моим партнером – одна команда.

0 Совершенно неверно

1 Слегка верно

2 Немного верно

3 В основном верно

4 Почти полностью верно

5 Полностью верно

18. Я не могу представить, чтобы кто-нибудь делал меня настолько счастливой, насколько делает мой партнер.

0 Совершенно неверно

1 Слегка верно

2 Немного верно

3 В основном верно

4 Почти полностью верно

5 Полностью верно

19. Насколько взаимно обогащающие ваши отношения с партнером?

0 Совсем нет

1 Немного

2 В какой-то степени

3 В основном

4 Почти полностью

5 Полностью

20. Как хорошо ваш партнер удовлетворяет ваши потребности?

0 Совсем нет

1 Немного

2 В какой-то степени

3 В основном

4 Почти полностью

5 Полностью

21. Насколько ваши теперешние отношения отвечают вашим изначальным ожиданиям?

0 Совсем нет

1 Немного

2 В какой-то степени

3 В основном

4 Почти полностью

5 Полностью

22. В целом, насколько вы удовлетворены вашими отношениями?

0 Совсем нет

1 Немного

2 В какой-то степени

3 В основном

4 Почти полностью

5 Полностью

23. Насколько хорошие у вас отношения, по сравнению с большинством пар?

0 Хуже всех (очень плохие)

1

2

3

4

5 Лучше всех (очень хорошие)

24. Нравится ли вам быть в обществе своего партнера?

0 Никогда

1 Реже чем раз в месяц

2 Раз или два в месяц

3 Раз или два в неделю

4 Раз в день

5 Чаще чем раз в день

25. Как часто вы и ваш партнер веселитесь вместе?

0 Никогда

1 Реже чем раз в месяц

2 Раз или два в месяц

3 Раз или два в неделю

4 Раз в день

5 Чаще чем раз в день

26. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях. Старайтесь выбирать не раздумывая.

(5) Интересные

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Скучные

27. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Плохие

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Хорошие

28. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Полные

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Пустые

29. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Одинокие

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Дружные

30. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Крепкие

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Хрупкие

31. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Опустошающие

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Обнадеживающие

32. Выберите ответ, который лучше всего описывает, что вы чувствуете/думаете о ваших отношениях.

(5) Полные удовольствия

(4)

(3)

(2)

(1)

(0) Скучные

Ключ: Чтобы получить итоговый индекс по опроснику, сложите все баллы вместе.

Диапазон может варьироваться от 0 до 161 балла. Индекс меньше 105 баллов считается индикатором проблем в отношениях.

КАКОВ ВАШ УРОВЕНЬ ДОВЕРИЯ В ОТНОШЕНИЯХ

Автор теста – американский психолог, профессор Джон Готтман.

«Приведенный ниже тест дает краткую характеристику уровня доверия, на котором находятся ваши отношения. Попросите своего партнера тоже ответить на вопросы, если есть возможность. Затем сравните полученные вами баллы. Вычисление вашего уровня доверия создаст благодатную почву для размышлений и разговоров о ваших отношениях – что в них действительно хорошо, а над чем стоит поработать».

- 1 – Абсолютно не согласен
- 2 – Не согласен
- 3 – Затрудняюсь с ответом
- 4 – Согласен
- 5 – Абсолютно согласен

Бланк

- 1 Я чувствую себя защищенным в обществе своего партнера.
- 2 Мой партнер верен мне.
- 3 Мой партнер оказывает мне финансовую поддержку.
- 4 Иногда в обществе своего партнера я чувствую себя некомфортно.
- 5 Я не думаю, что мой партнер имеет интимные отношения с кем-либо еще, кроме меня.
- 6 На данный момент мой партнер не хочет иметь детей ни от кого, кроме меня.
- 7 Мой партнер искренне любит наших детей и/или по крайней мере уважает моих детей от предыдущего брака.
- 8 Я верю, что большинству людей можно доверять.
- 9 Мой партнер помогает мне чувствовать себя эмоционально защищенной.
- 10 Я знаю, что мой партнер всегда будет мне очень близким другом.
- 11 Мой партнер обязательно будет обеспечивать наших детей.
- 12 Я могу рассчитывать на то, что в сложных жизненных обстоятельствах мой партнер сделает выбор в пользу меня и нашей семьи.
- 13 Мой партнер делает работу по дому.
- 14 Мой партнер будет много работать ради нашего финансового благополучия.
- 15 Мой партнер не уважает меня.
- 16 Со своим партнером я чувствую себя сексуально желанной.
- 17 Мой партнер считается со мной при принятии решений.
- 18 Я знаю, что мой партнер будет заботиться обо мне, если я заболею.
- 19 Когда наши отношения напряжены, мой партнер вместе со мной старается их улучшить.

- 20 Мой партнер всегда оказывает мне эмоциональную поддержку.
- 21 Мой партнер не злоупотребляет алкоголем и наркотиками.
- 22 Мой партнер романтичен по отношению ко мне.
- 23 Мой партнер хорошо относится к моей семье.
- 24 Я могу рассчитывать на то, что мой партнер будет разговаривать со мной, когда мне грустно или когда я рассержена.
- 25 Мой партнер недооценивает и/или унижает меня.
- 26 В жизни моего партнера есть, по меньшей мере, один человек, который ему важнее, чем я.
- 27 Мой партнер и я представляем собой части одной финансовой единицы.
- 28 Я обладаю определенной силой и влиянием в наших отношениях.
- 29 Мой партнер прилюдно демонстрирует свою заботу обо мне.
- 30 Мой партнер принимает такое же участие в заботе о детях, как и я.
- 31 Я не могу полностью доверять своему партнеру.
- 32 Мой партнер выполняет свои обещания.
- 33 Мой партнер – высоконравственный человек.
- 34 Мой партнер делает только то, что он согласен делать.
- 35 Мой партнер предаёт мое доверие.
- 36 Мой партнер нежен со мной.
- 37 Когда мы спорим, я могу быть уверен, что мой партнер действительно выслушает меня.
- 38 Мой партнер делится со мной своими мечтами и уважительно относится к моим.
- 39 Я боюсь, что мой партнер уйдет от меня.
- 40 Слова и поступки моего партнера отражают нашу общую систему ценностей.
- 41 Мы с моим партнером часто занимаемся любовью.
- 42 Я могу рассчитывать на своего партнера в плане построения или поддержания чувства, что мы – настоящая семья, представляющая из себя единое целое.

Ключ для подсчёта баллов

Шаг 1. Оцените ответы на вопросы 4, 15, 25, 26, 31, 35 и 39 по следующей шкале и сложите полученные баллы:

- **Абсолютно согласен** – 1;
- **Согласен** – 2;
- **Затрудняюсь с ответом** – 3;
- **Не согласен** – 4;
- **Абсолютно не согласен** – 5.

Шаг 2. Оцените ответы на оставшиеся вопросы по другой шкале и сложите баллы:

- **Абсолютно согласен** – 5;
- **Согласен** – 4;
- **Затрудняюсь с ответом** – 3;

- **Не согласен** – 2;
- **Абсолютно не согласен** – 1.

Шаг 3. Сложите результаты обоих шагов – это и будет итоговый балл, который показывает уровень доверия.

Интерпретация результатов

Итоговая сумма баллов	Уровень доверия
0–52	Низкий уровень доверия к партнёру и отношениям.

Важные рекомендации

- **Пройдите тест отдельно.** Каждый партнёр должен отвечать на вопросы самостоятельно, без обсуждения с другим.
- **Отвечайте честно.** Не подстраивайтесь под то, что, как вам кажется, хочет партнёр — это исказит результат.
- **Сравните результаты.** Если есть возможность, попросите партнёра тоже пройти тест и сравните полученные баллы. Это может стать поводом для откровенного разговора об отношениях.
- **Обсудите результаты.** Если результаты вызывают беспокойство, обсудите их с партнёром, при необходимости — с привлечением специалиста.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТИПА КОММУНИКАТИВНОЙ УСТАНОВКИ В. В. БОЙКО

Цель: выявление деструктивных установок в межличностных отношениях испытуемых.

Инструкция. Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем по ходу наших дальнейших пояснений обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни.

Опросник

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.

6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
7. Большинство людей лишены чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях стараются прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Большинство подростков сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
16. Я очень доверчивый человек.
17. Правы те, кто считает, что надо больше бояться людей, а не зверей.
18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.
19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.
20. Воспитанность в моем окружении на работе — редкое качество.
21. Я практически всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.
22. Большинство людей готовы совершить безнравственные поступки ради личных интересов.
23. Люди, как правило, безынициативны в работе.
24. Большинство пожилых людей показывают свою озлобленность каждому.
25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Обработка и интерпретация данных

Завуалированная жестокость в отношении к людям, в суждениях о них

Вернитесь, пожалуйста, к вопросам, на которые вы отвечали в самом начале раздела. О завуалированной жестокости в отношении к людям свидетельствуют такие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 — да (3); 6 — да (3); 11 — да (7), 16 — нет (3); 21 — нет (4).

Максимально можно набрать 20 баллов. Чем больше заработанных баллов, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

Открытая жестокость в отношении к людям

Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие,

однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости вы можете судить по таким вопросам из выше приведенного опросника: 2 – да (9); 7 – да (8); 12 – да (10); 17 – да (10); 22 – да (8).

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ Т. ЛИРИ

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке [25, с. 187].

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование–подчинение и дружелюбие–агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование – подчинение, дружелюбие – агрессивность, эмоциональность – аналитичность.

Инструкция

Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте. Заполняйте бланк по порядку, не пропуская вопросы.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим

13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Неуверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении

58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный

103. Эгоистичный
 104. Холодный, черствый
 105. Язвительный, насмешливый
 106. Злой, жестокий
 107. Часто гневлив
 108. Бесчувственный, равнодушный
 109. Злопамятный
 110. Проникнут духом противоречия
 111. Упрямый
 112. Недоверчивый, подозрительный
 113. Робкий
 114. Стыдливый
 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
 116. Мягкотелый
 117. Почти никогда никому не возражает
 118. Навязчивый
 119. Любит, чтобы его опекали
 120. Чрезмерно доверчив
 121. Стремится сыскать расположение каждого
 122. Со всеми соглашается
 123. Всегда дружелюбен
 124. Любит всех
 125. Слишком снисходителен к окружающим
 126. Старается утешить каждого
 127. Заботится о других в ущерб себе
 128. Портит людей чрезмерной добротой
- Спасибо!

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование – подчинение, дружелюбие – враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем *ближе результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных*. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование – подчинение) и горизонтальная (дружелюбие – враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей

интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное число определений. При обработке подсчитывается число отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т. е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

- **0–4 балла – низкая**
- **5–8 баллов – умеренная адаптивное поведение**
- **9–12 баллов – высокая экстремальное поведение до патологии.**
- **13–16 баллов – экстремальная**

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное "я"», «реальное "я"», «мои партнеры» и т. д. Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

Структура ключа

В опроснике 128 суждений, сгруппированных в 8 блоков по 16 пунктов в каждом. Ключ указывает, какие именно номера утверждений относятся к каждому типу:

Тип отношения (октант)	Номера утверждений
Авторитарный	1–4, 33–36, 65–68, 97–100
Эгоистичный	5–8, 37–40, 69–72, 101–104
Агрессивный	9–12, 41–44, 73–76, 105–108
Подозрительный	13–16, 45–48, 77–80, 109–112
Подчиняемый	17–20, 49–52, 81–84, 113–116
Зависимый	21–24, 53–56, 85–88, 117–120
Дружелюбный	25–28, 57–60, 89–92, 121–124
Альтруистический	29–32, 61–64, 93–96, 125–128

Как работает ключ

После того как испытуемый отмечает в бланке те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе (или об идеальном «Я», или об оцениваемом человеке), психолог, используя ключ, подсчитывает количество

отметок «+» в каждом блоке («+» - 1 балл, «-» - 0 баллов). Полученные баллы (максимум — 16) наносятся на круговую схему, и их соединение образует личностный профиль.

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С. В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (*шизоидный тип характера*).

9-12 – критичный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический,

разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоуничижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 – очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп, *имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).*

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть это внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.



ШКАЛА ДОВЕРИЯ РОЗЕНБЕРГА

Экспресс-оценка уровня общего (генерализованного, межличностного) доверия – веры человека в то, что большинству людей можно доверять [34].

Шкала доверия Розенберга – короткая методика из 3 пунктов, оценивающая обобщённую установку человека по отношению к людям: склонен ли он в целом доверять другим или относиться к ним с осторожностью. В каждом пункте испытуемый выбирает одно из двух суждений (А или В). За «доверчивый» ответ начисляется 1 балл, суммарный балл варьируется от 0 до 3: чем выше, тем сильнее выражена вера в людей.

Шкала «Вера в людей» была предложена социологом **Моррисом Розенбергом** в 1956 году и первоначально строилась как кумулятивная шкала Гуттмана. Трёхпунктовая экспресс-версия с 1964 года широко применяется в национальных социологических опросах и в русскоязычных практикумах по психологии безопасности и социальной психологии.

В дипломных работах методику используют для **сравнения уровня доверия «до / после»** тренинга (например, программы командообразования, развития доверия в коллективе) или **между группами** (например, доверие у подростков из разных социальных условий). Важно учитывать малую разрешающую способность шкалы: диапазон 0–3 балла подходит для экспресс-оценки, но для тонких сравнений выборку берут побольше.

Шкалы методики

Доверие к людям

Уровень общего (генерализованного) доверия – вера в то, что большинству людей можно доверять и что люди в целом честны и склонны помогать. Суммарный балл 0–3: чем выше, тем сильнее доверие.

пункты 1–3 (ключ: 1-А, 2-А, 3-В)

Полный текст методики

Внимательно прочитайте пары суждений. В каждой паре выберите одно суждение (А или В), которое ближе вашему представлению о людях.

Шкала ответов: В каждом пункте выберите один вариант: А или В

1. Как вы думаете, большинству людей можно доверять или во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность? А. Большинству людей можно доверять. В. Во взаимодействии с другими нужно соблюдать осторожность.

2. Могли бы вы сказать, что люди чаще всего стремятся быть полезными другим, или они думают только о себе? А. Стремятся быть полезными другим. В. Думают только о себе.

3. Как вы думаете, большинство людей попытались бы обмануть вас, если бы им представилась такая возможность, или вели бы себя честно? А. Попытались бы обмануть, если бы им представилась такая возможность. В. Вели бы себя честно.

Ключи: как обрабатываются ответы

1. В каждом из 3 пунктов испытуемый выбирает одно суждение – А или В.

2. За «доверчивый» ответ начисляется 1 балл, за противоположный – 0. Ключ: пункт 1 – А, пункт 2 – А, пункт 3 – В.

3. Баллы по трём пунктам суммируются. Итоговый диапазон – от 0 до 3.

4. Интерпретация: 0–1 – низкий уровень доверия; 2 – средний; 3 – высокий уровень доверия.

КЕЙСЫ К РОЛЕВОЙ ИГРЕ «ПРИЁМ У ПСИХОЛОГА» С РОТАЦИЕЙ РОЛЕЙ (ДЕНЬ ТРЕТИЙ)

Каждый кейс содержит: ситуацию, эмоцию/трудность, примерный запрос и подсказки для психолога.

1. «Сессия на грани»

Ситуация: Студентка 3-го курса чувствует, что не успевает: курсовая, 3 экзамена, подработка. Просыпается с тревогой, вечером не может уснуть. На парах «выпадает», боится, что всё завалит.

Эмоция: сильная тревога, ощущение перегрузки.

Запрос: «Помогите понять, как всё успеть и перестать паниковать».

Подсказки для психолога: фокус на расстановке приоритетов, техника «разделение задачи», нормализация стресса, выявление катастрофизации («если не сдам — всё пропало»).

2. «Конфликт с преподавателем»

Ситуация: Студент считает, что преподаватель к нему предвзят: занижает оценки, перебивает на семинарах. Пытался поговорить — стало только хуже.

Чувствует обиду и беспомощность.

Эмоция: обида, несправедливость, раздражение.

Запрос: «Что делать? Как защитить себя и не испортить отношения?»

Подсказки: отделить факты от интерпретаций, проработка эмоций, варианты конструктивного диалога, план письма/встречи.

3. «Одиночество в новом городе»

Ситуация: Первокурсник переехал из небольшого города, живёт в общежитии. Чувствует себя «чужим», не может найти общий язык с одногруппниками.

Вечером накатывает тоска, пропадает мотивация учиться.

Эмоция: одиночество, неуверенность, стыд за «слабость».

Запрос: «Как перестать чувствовать себя лишним и начать общаться?»

Подсказки: нормализация адаптации, маленькие шаги (1 разговор в день), поиск «безопасных» ситуаций для знакомства, работа с внутренним критиком.

4. «Родители давят с выбором карьеры»

Ситуация: Родители настаивают на «надёжной» профессии, а студент хочет заниматься творчеством. Боится разочаровать семью, но и идти против себя не может.

Эмоция: вина, тревога, внутренний конфликт.

Запрос: «Как поговорить с родителями, чтобы меня услышали?»

Подсказки: формулирование «я-сообщений», подготовка аргументов, разделение ответственности, поиск компромисса.

5. «Выгорание после волонтерства»

Ситуация: Активная студентка год занималась волонтерством, помогала другим, а теперь «ничего не хочется». Чувствует вину, что «бросает людей», но сил нет.

Эмоция: опустошённость, вина, усталость.

Запрос: «Как вернуть силы и не чувствовать себя плохой?»

Подсказки: признание выгорания, восстановление границ, план восстановления (сон, отдых, снижение нагрузки), работа с чувством вины.

6. «Страх публичных выступлений»

Ситуация: Студенту нужно выступить с докладом, но от одной мысли бросает в дрожь. Уже несколько раз «пропускал» выступления, теперь стыдно.

Эмоция: страх, стыд, избегание.

Запрос: «Как справиться с паникой и выступить?»

Подсказки: работа с телесными реакциями (дыхание), когнитивная реструктуризация («что самое страшное может случиться?»), репетиция в безопасной обстановке.

7. «Неуверенность перед стажировкой»

Ситуация: Студент прошёл отбор на стажировку, но уверен, что «случайно» и скоро его «раскроют». Перед каждым заданием — паника.

Эмоция: тревога, синдром самозванца.

Запрос: «Как поверить в себя и не провалиться?»

Подсказки: факты vs. страхи, список компетенций, план «мини-успехов», техники самоподдержки.

8. «Ссора с близким другом»

Ситуация: Долго дружили, но недавно сильно поссорились. Друг не отвечает на сообщения. Студент чувствует вину и злость одновременно, не знает, как помириться.

Эмоция: смешанные чувства, растерянность.

Запрос: «Стоит ли мириться? Как правильно извиниться?»

Подсказки: прояснение своих чувств, формулирование извинения без оправданий, план сообщения, готовность к разным реакциям.

9. «Перегруз от соцсетей и новостей»

Ситуация: Постоянно листает ленту, чувствует тревогу из-за новостей, но не может остановиться. Из-за этого страдает сон и концентрация.

Эмоция: фоновая тревога, раздражительность.

Запрос: «Как снизить влияние новостей и не выпадать из жизни?»

Подсказки: цифровой детокс, «правило 20 минут», планирование времени на новости, техники заземления.

10. «Чувство, что «не справляюсь» с бытом»

Ситуация: Студент живёт один, но не справляется с простыми делами: забывает купить продукты, не успевает приготовить, копится стирка. Чувствует, что «взрослые должны уметь это».

Эмоция: стыд, усталость, беспомощность.

Запрос: «Как организовать быт и не ругать себя?»

Подсказки: разбивка на микрошаги, чек-листы, нормализация «бытовых» трудностей, поиск простых решений.

Чек-лист для психолога (роль «психолог»)

Заполняется мысленно или кратко фиксируется наблюдателем. Подходит для всех кейсов.

- **Установление контакта (0–2 мин):**
 - Приветствие, создание безопасного тона.
 - Уточнение, как к клиенту обращаться.
 - Краткое объяснение формата: «Мы поработаем 7–10 минут, я буду слушать и помогать формулировать шаги».
- **Выяснение запроса:**
 - «Что для вас сейчас самое трудное?»
 - «Какой результат вы хотели бы получить сегодня?»
- **Активное слушание и эмпатия:**
 - Перефразирование: «Правильно ли я понял, что...»
 - Валидация чувств: «Понятно, почему вы злитесь/переживаете».
 - Минимум советов в первые 3–4 минуты.
- **Работа с проблемой:**
 - Выделение 1–2 ключевых трудностей.
 - Помощь в формулировании цели на сессию (1 конкретный шаг).
 - Использование 1–2 простых техник (дыхание, список «плюсы/минусы», «что я могу контролировать»).
- **Завершение и план:**
 - Подведение итогов: «Сегодня мы...»
 - 1–2 конкретных шага на ближайшие 24–48 часов.
 - Предложение ресурсов (чат поддержки, центр психологической помощи, статьи).
- **Этика и границы:**
 - Не давать «волшебных» решений.
 - Не обесценивать проблему.
 - При необходимости мягко обозначить пределы консультации: «Это серьёзная тема, лучше обсудить с профильным специалистом».

Чек-лист для клиента (роль «клиент»)

Помогает студенту осознанно играть роль и не «теряться» в диалоге.

- **Формулировка проблемы:**
 - Назовите 1–2 главные трудности.
 - Укажите, что уже пробовали делать.
- **Эмоции:**
 - Назовите 1–2 основные эмоции (тревога, обида, стыд и т. п.).
 - Если сложно — используйте шкалу от 0 до 10: «Сейчас моя тревога на 7 из 10».
- **Запрос:**
 - Сформулируйте 1 конкретную цель на сессию: «Хочу понять, как поговорить с преподавателем» или «Хочу снизить тревогу перед выступлением».
- **Реакция на вопросы психолога:**
 - Отвечайте развёрнуто, но без перегруза деталями.
 - Если вопрос «не заходит» — скажите: «Мне сложно об этом сейчас, давайте про другое».
- **Обратная связь в конце:**

- Что было полезно?
- Что хотелось бы услышать дополнительно?

Чек-лист для наблюдателя/супервизора (офлайн и онлайн)

Подходит для всех ролей и форматов.

- **Контакт и безопасность:**
 - Тон голоса, невербальные сигналы (кивки, открытая поза).
 - Было ли ощущение безопасности у клиента?
- **Техники:**
 - Использовались ли перефразирование и эмпатические реплики?
 - Были ли открытые вопросы?
 - Избегали ли советов в начале?
- **Структура сессии:**
 - Был ли сформулирован запрос?
 - Была ли цель на сессию?
 - Предложен ли конкретный шаг на будущее?
- **Психологические защиты (на уровне наблюдения):**
 - Проявлялось ли избегание (уход от темы, шутки)?
 - Рационализация («я просто ленивый»)?
 - Катастрофизация («всё пропало»)?
- **Этика:**
 - Не было ли обесценивания, давления, «спасения» клиента.
 - Соблюдены ли границы (не давать «волшебные» решения).
- **Комментарии и рекомендации (1–2 пункта):**
 - Что усилить?
 - Чего избегать?