

Номинация

Номинация 3. «Инновационные практики»: программы Недели психологии с использованием современных форматов и технологий.

Название программы

«Психологическая мастерская: от теории к практике»

Фамилия, имя, отчество автора

Макаров Сергей Анатольевич,

Место работы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)

Должность

Старший преподаватель кафедры специальной и клинической психологии Института образования и практической психологии Челябинского государственного университета.

Обоснование практической актуальности

Психологическое образование предполагает формирование не только системы теоретических знаний, но и готовности будущего специалиста применять их в практической деятельности. При этом профессиональное становление студента происходит в условиях постоянного расширения спектра психологических подходов, методов и направлений деятельности. На этапе обучения студенту необходимо не только получить информацию о существующих профессиональных возможностях, но и сформировать собственное представление о том, какие модели психологической работы соответствуют его интересам, способностям и профессиональным намерениям.

В данном контексте особое значение приобретает создание образовательной среды, в которой студент может получить опыт практического взаимодействия с различными психологическими подходами до начала самостоятельной профессиональной деятельности.

«Психологическая мастерская» отвечает данной потребности, объединяя образовательную, развивающую и профориентационную функции. В рамках программы студент получает возможность познакомиться с различными направлениями психологии не только через усвоение теоретического материала, но и посредством непосредственного выполнения практических упражнений, анализа психологических ситуаций, группового взаимодействия и рефлексии.

Проект способствует формированию более осознанной позиции студента по отношению к собственному профессиональному развитию. Практическое знакомство с различными подходами позволяет сопоставить теоретические представления с собственным опытом и сформировать предварительные профессиональные предпочтения. Это создает основу для дальнейшего осознанного выбора дисциплин, дополнительных образовательных программ, практик, исследовательской деятельности и направления профессиональной специализации.

Значимость проекта определяется также его вкладом в развитие современной образовательной среды. Использование деятельностных и интерактивных форм работы повышает включенность студентов в образовательный процесс, создает возможности для самостоятельной активности и позволяет рассматривать психологическое образование как пространство не только получения знаний, но и профессиональных проб.

Уникальность «Психологической мастерской» заключается в сочетании практического знакомства с различными психологическими направлениями, группового формата и профессиональной рефлексии.

В отличие от традиционного учебного занятия, на котором психологический подход преимущественно рассматривается как объект изучения, в «Психологической мастерской» он становится объектом непосредственного практического освоения. Студент получает возможность не только узнать, что представляет собой определенное направление, но и попробовать отдельные способы работы, характерные для него, после чего осмыслить полученный опыт.

Такой формат позволяет сформировать у студентов целостное представление о различиях между психологическими подходами. Сопоставление собственного опыта участия в упражнениях с теоретическими положениями способствует более глубокому пониманию специфики каждого направления.

Дополнительной особенностью программы является ее профориентационный потенциал. Практическая проба различных способов психологической работы рассматривается как инструмент профессионального самоопределения. Студент получает возможность обнаружить, какие темы, методы, форматы взаимодействия и профессиональные задачи вызывают у него наибольший интерес.

Проект также отличается высокой вариативностью содержания. В рамках одной программы участники последовательно знакомятся с несколькими психологическими подходами, что позволяет увидеть психологию как многообразное профессиональное поле, а не как совокупность изолированных дисциплин.

Еще одной особенностью является сочетание индивидуального опыта и групповой рефлексии. Практическое упражнение становится не конечным результатом встречи, а отправной точкой для обсуждения того, как именно работает конкретный психологический инструмент, какие особенности взаимодействия он предполагает и в каких профессиональных ситуациях может применяться.

Таким образом, «Психологическая мастерская» занимает промежуточное пространство между академическим изучением психологии и профессиональной практикой, создавая для студентов возможность получить опыт осознанной профессиональной пробы в безопасной образовательной среде.

Описание участников программы

Целевой аудиторией программы являются студенты института, обучающиеся по направлениям, связанным с психологией и помогающими профессиями, заинтересованные в расширении практических знаний, знакомстве с различными направлениями психологической деятельности и определении собственных профессиональных интересов.

Основную группу участников составляют студенты, находящиеся на различных этапах профессионального становления. Для обучающихся младших курсов особую значимость представляет первичное знакомство с многообразием психологических подходов и возможностей профессиональной деятельности. Для студентов старших курсов программа может выполнять функцию углубления уже сформированных представлений, расширения практического опыта и уточнения индивидуальной профессиональной траектории.

Участие в программе предполагает добровольный характер и не требует предварительной специализации в каком-либо конкретном психологическом направлении. Различия в уровне подготовки участников рассматриваются как ресурс групповой работы и позволяют организовывать взаимный обмен опытом и представлениями.

Предполагаемое количество участников одной группы – 15–25 человек, что позволяет сочетать различные формы работы: индивидуальные упражнения, работу в парах и малых группах, общегрупповое обсуждение и рефлекссию.

Особенность данной категории участников заключается в том, что они одновременно находятся в позиции обучающегося и будущего специалиста. Поэтому программа ориентирована не только на получение нового знания, но и на формирование личного практического опыта, позволяющего сопоставить различные подходы с собственными интересами, профессиональными установками и предполагаемой сферой деятельности.

По итогам участия студент получает возможность расширить представление о психологической профессии, познакомиться с различными способами организации психологической работы и сформировать более осознанное отношение к выбору дальнейшего профессионального направления.

Описание цели и задач программы

Цель: создание условий для практического освоения студентами основных направлений психологии, формирования первичных представлений о специфике применения психологических методов и поддержки профессионального самоопределения.

Задачи

1. Познакомить студентов с основными направлениями и подходами современной психологии.
2. Продемонстрировать специфику практической работы в рамках различных психологических школ и подходов.
3. Освоить базовые психологические упражнения и техники в образовательном формате.
4. Развивать навыки самонаблюдения, рефлексии и анализа собственного психологического опыта.
5. Формировать навыки конструктивного группового взаимодействия.
6. Создать условия для осознанного выбора дальнейшей образовательной и профессиональной траектории.
7. Повысить интерес студентов к практическим аспектам психологической деятельности.

Научные, методологические и методические основания программы

Программа основывается на деятельностном, практико-ориентированном, субъектном и личностно-развивающем подходах.

Деятельностный подход предполагает освоение знаний непосредственно через активную деятельность участника. Студент выступает не пассивным получателем информации, а активным субъектом образовательного процесса.

Практико-ориентированный подход обеспечивает связь теоретических положений с конкретными методами психологической работы. Освоение материала осуществляется посредством упражнений, моделирования, анализа кейсов, элементов психологических техник и последующей рефлексии.

Субъектный подход предполагает учет индивидуального опыта, интересов и профессиональных предпочтений участников программы.

Личностно-развивающий подход направлен на развитие саморефлексии, эмоциональной осознанности, коммуникативной компетентности и способности к осмыслению собственного профессионального выбора.

Методическую основу программы составляют:

- практические психологические упражнения;
- групповые дискуссии;
- анализ кейсов и ситуаций;
- ролевое моделирование;
- элементы арт-терапевтических, когнитивно-поведенческих, гуманистических, психодинамических и других подходов;
- техники самонаблюдения и рефлексии;
- диагностические и рефлексивные инструменты;
- групповая обратная связь.

При использовании элементов психотерапевтических подходов они рассматриваются исключительно в образовательных и развивающих целях и не заменяют профессиональную психотерапевтическую помощь.

Сроки и этапы реализации программы

Предлагаемый вариант можно заложить как 1 учебный год – 10 месяцев, 160 академических часа.

Этап	Содержание	Объем
Подготовительный	Формирование группы, информирование студентов, подготовка материалов и пространства	4
Основной	Проведение тематических практических встреч	152

Рефлексивно-аналитический	Итоговое занятие, обратная связь, оценка результатов	2
Итоговый	Анализ результатов программы и подготовка отчета	2
Итого		160

Оптимальный формат одной встречи – 4 академических часа.

Таким образом, программа может включать 38 практических встреч по 4 академических часа.

Ожидаемые результаты реализации программы

По итогам участия в программе предполагается:

1. Расширение знаний студентов об основных направлениях и методах психологической работы.
2. Формирование начальных представлений о практическом применении психологических техник.
3. Освоение набора базовых упражнений, применяемых в различных психологических подходах.
4. Повышение уровня психологической рефлексии и самонаблюдения.
5. Развитие навыков группового взаимодействия и конструктивной обратной связи.
6. Повышение интереса к практической деятельности психолога.
7. Формирование более осознанных представлений о собственных профессиональных предпочтениях.
8. Повышение мотивации к дальнейшему изучению отдельных направлений психологии.

В более долгосрочной перспективе программа может способствовать формированию осознанной индивидуальной образовательной и профессиональной траектории студентов.

Критерии оценки планируемых результатов

Эффективность программы целесообразно оценивать до и после ее реализации.

Критерий	Показатель	Метод оценки
Теоретическая осведомленность	Знание основных направлений и их особенностей	Краткий входной и итоговый опрос
Практическая компетентность	Способность объяснить назначение и алгоритм базовой техники	Практические задания
Рефлексивность	Способность анализировать собственные реакции и опыт	Рефлексивные задания
Профессиональная определенность	Осознанность профессиональных интересов и предпочтений	Анкетирование
Вовлеченность	Уровень активности участников	Наблюдение, посещаемость
Удовлетворенность	Оценка формата и содержания программы	Итоговое анкетирование

Ключевым количественным показателем может выступать динамика результатов входного и итогового анкетирования.

Тематический план программы

№	Тема встречи	Основное направление	Практическая работа	Часы
1	Психология как практика познания человека	Введение	Самонаблюдение, знакомство с форматом мастерской	4
2	Эмоции и их регуляция	Когнитивно-поведенческий подход	Выявление автоматических мыслей, работа с эмоциями	4

3	Личность и самоотношение	Гуманистический подход	Упражнения на самопринятие и самоисследование	4
4	Человек в отношениях	Гуманистический / системный подход	Упражнения на эмпатию и активное слушание	4
5	Поведение и научение	Поведенческий подход	Анализ механизмов подкрепления	8
6	Мысли, убеждения и поведение	Когнитивный подход	Работа с когнитивными искажениями	18
7	Неосознаваемые процессы	Психодинамический подход	Ассоциативные и проективные упражнения	18
8	Внутренние конфликты	Психодинамический подход	Анализ внутриличностных противоречий	8
9	Тело и психологическое состояние	Телесно-ориентированный подход	Практики осознания телесных реакций	18
10	Творчество как способ психологического исследования	Арт-подходы	Рисуночные и метафорические техники	8
11	Психология группы	Групповая психология	Групповые упражнения и анализ взаимодействия	8
12	Психология выбора и принятия решений	Когнитивный подход	Практики анализа выбора	8
13	Жизненные смыслы и ценности	Экзистенциальный подход	Работа с ценностями и жизненными ориентирами	18
14	Время, цели и личностные изменения	Психология личности	Упражнения на целеполагание	8
15	Как выбрать свое направление в психологии?	Профессиональное самоопределение	Карта профессиональных интересов	8
16	Итоговая психологическая мастерская	Интегративный формат	Рефлексия, обратная связь, подведение итогов	8
Итого				152

Содержание программы

Модуль 1. Введение в практическую психологию

Студенты знакомятся с форматом программы, принципами групповой работы и особенностями практической деятельности психолога. Выполняются упражнения на самонаблюдение и определение индивидуальных ожиданий от участия.

Модуль 2. Когнитивно-поведенческие подходы

Рассматривается взаимосвязь мыслей, эмоций и поведения. Практическая часть включает выявление автоматических мыслей, когнитивных искажений, анализ ситуаций и освоение отдельных техник когнитивной саморегуляции.

Модуль 3. Гуманистическое направление

Основное внимание уделяется проблематике самоотношения, самопринятия, эмпатии и личностного развития. Используются упражнения на осознание собственных потребностей, ценностей и эмоциональных состояний.

Модуль 4. Психодинамический подход

Участники знакомятся с представлениями о неосознаваемых психологических процессах, внутриличностных противоречиях и роли прошлого опыта. Применяются ассоциативные и рефлексивные упражнения.

Модуль 5. Поведенческий подход

Рассматриваются механизмы формирования и изменения поведения. Практические задания направлены на анализ подкрепления, привычек и поведенческих паттернов.

Модуль 6. Телесно-ориентированные и арт-подходы

Используются упражнения, позволяющие исследовать взаимосвязь эмоционального и телесного состояния, а также творческие методы самовыражения и саморефлексии.

Модуль 7. Групповая психология

Студенты получают возможность наблюдать и анализировать собственные способы взаимодействия с группой, распределение ролей, процессы коммуникации и обратной связи.

Модуль 8. Экзистенциальный подход и профессиональное самоопределение

Работа направлена на осмысление ценностей, жизненных целей, личного выбора и профессиональных интересов. Итоговым продуктом может стать индивидуальная карта профессиональных интересов в психологии.

Основные используемые технологии

В рамках программы применяются:

- интерактивное мини-обучение;
- практические упражнения;
- групповые дискуссии;
- кейс-метод;
- ролевое моделирование;
- техники самонаблюдения;
- рефлексивные практики;
- элементы психологического тренинга;
- арт-ориентированные упражнения;
- цифровое анкетирование;
- итоговая рефлексия.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам

Реализация программы предполагает наличие ведущего с профильным высшим психологическим образованием и опытом работы со студенческими группами. Желательны компетенции в области групповой работы, практической психологии и современных психологических подходов.

При необходимости отдельные встречи могут проводиться приглашенными специалистами, представляющими различные направления психологической практики.

Учебно-методические материалы

Необходимы:

- рабочие материалы и раздаточные материалы;
- презентации;
- карточки с упражнениями;
- диагностические и рефлексивные анкеты;
- кейсы;
- методические рекомендации для ведущего;
- список рекомендованной литературы.

Материально-техническое обеспечение

- аудитория, позволяющая организовать работу в круге;
- мультимедийное оборудование;
- компьютер;
- проектор/экран;

- маркерная доска;
- канцелярские материалы;
- материалы для творческих упражнений.

Информационные и цифровые ресурсы

Для организации обратной связи и оценки результатов могут использоваться:

- электронные анкеты;
- онлайн-формы;
- интерактивные презентации;
- цифровые доски;
- сервисы совместной работы;
- образовательная платформа университета.

Соблюдение правил заимствования

При разработке и реализации программы соблюдаются требования законодательства Российской Федерации и образовательной организации в области авторского права и академической добросовестности.

При использовании научных, методических и учебных материалов указываются источники заимствования. Материалы, созданные автором программы самостоятельно, обозначаются как авторские разработки.

При использовании диагностических методик, психологических упражнений и материалов сторонних авторов соблюдаются условия их правомерного использования и требования соответствующих правообладателей.

Сведения о практической апробации программы

Отдельные элементы программы были апробированы в работе со студентами института в формате практических занятий и внеучебных встреч. В ходе апробации использовались упражнения, ориентированные на развитие саморефлексии, эмоциональной осознанности, коммуникативных навыков и знакомство с отдельными психологическими подходами. Полученная обратная связь показала высокий интерес студентов к практическому формату освоения психологических знаний.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер; 2001.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер; 2002.
3. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер; 2009.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл; 2003.
5. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Смысл; 2004.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер; 2002.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс; 1994.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер; 2019.
9. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. СПб.: Питер; 2003.
10. Эллис А. Разум и эмоции в психотерапии. М.: Эксмо; 2002.
11. Перлз Ф., Хефферлайн Р., Гудман П. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований; 2005.
12. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс; 1999.
13. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. СПб.: Питер; 2000.
14. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический проект; 2005.
15. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб.: Питер; 2006.
16. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер; 2016.
17. Немов Р.С. Психология. М.: Юрайт; 2020.
18. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер; 2008.