

Номинация: «Психологическое благополучие»

Название программы:

«СОЗДАНИЕ ЗДОРОВОЙ СЕМЬИ: профилактика кризисных состояний и
формирование психологической устойчивости студенческих пар»

Абдуллина Галия Султановна

руководитель психологической службы

МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

г.Москва

2026г.

1. Актуальность программы

Обучающиеся, состоящие в браке или длительных отношениях, образуют группу повышенного риска по психоэмоциональным нагрузкам. Наличие академических стрессоров, финансовой нестабильности и нормативных семейных кризисов при низкой психологической компетентности провоцирует рост тревожных и депрессивных состояний, а также повторения деструктивных семейных сценариев.

Содержание программы коррелирует с задачами национального проекта «Семейные ценности» и направлено на укрепление института молодой семьи через призму доказательной психологии.

2. Описание участников программы

Обучающиеся, состоящие в браке или длительных отношениях (6 мес. и более). Возраст: 18 – 25 лет. В том числе иностранные (говорящие по-русски). В программе учтены барьеры целевой аудитории: низкая мобильность студенток в декрете, студенты с ОВЗ (доступность онлайн-лекций).

3. Цель и задачи

Цель: профилактика кризисных состояний и повышение стрессоустойчивости студентов через развитие осознанных партнерских и родительских компетенций на основе интеграции методов КПТ, ССТ и арт-терапии.

Задачи:

1. Осуществить когнитивную реструктуризацию дисфункциональных установок о семье и ролях партнеров.
2. Сформировать навыки эмоциональной саморегуляции и ассертивного поведения в конфликте.
3. Обеспечить раннее выявление рисков послеродовой депрессии и семейного насилия.
4. Создать поддерживающую среду для безопасного обмена опытом между студенческими семьями и рост психологической компетентности в области семейных отношений.

5. Выделить специальные часы для консультирования пар.

4. Методологическая основа

- Системная семейная терапия (ССТ). Анализ структуры отношений, циркулярных связей и межпоколенческих сценариев.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Работа с автоматическими мыслями, иррациональными убеждениями и выработки адаптивных копинг-стратегий.
- Арт-терапия и менторинг. Экологичное отреагирование подавленных эмоций и проективного планирования будущего.

5. Сроки реализации:

в течение ноября 2025 уч.года (9 ак.ч).

Формат проведения: смешанный (онлайн / оффлайн).

6. Ожидаемые результаты реализации программы

1. Охват: участие в программе не менее 150 студентов целевой группы (включая не менее 10% иностранных студентов и студентов с ОВЗ).

2. Развитие осознанных партнерских и родительских компетенций.

3. Снижение стигматизации:

рост числа обращений в психологическую службу ВУЗа по вопросам партнерских отношений.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Положительная обратная связь от 90% участников о практической применимости полученных навыков.

8. Результаты

Программа апробирована. Общее количество участников составило 187 человек, из них 12 иностранных студентов и 3 обучающихся с ОВЗ. По итогам анкетирования 94% участников отметили высокую практическую значимость полученных навыков. Отмечается рост обращений в психологическую службу по

теме «Отношения в паре» на 24% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. Наблюдается интерес к парным консультациям.

9. Содержательный план и ключевые индикаторы мероприятий

№	Формат	Содержание	Время
1.	Лекция-дискуссия «Здоровая семья»	Анализ 6 признаков функциональной семьи (по ССТ); развенчание мифов о «бесконфликтном браке»; обсуждение концепции личной ответственности и границ; снижение уровня невротизации от завышенных ожиданий к партнеру.	1ч20мин
2.	Мастер-класс «Самопознание»	Тренинг соматической осознанности (якорение в «здесь и сейчас»); техника «Колесо баланса» для определения дефицитов и ресурсов; упражнения на ассертивный отказ и защиту границ. повышение уровня дифференциации «Я», профилактика созависимых отношений.	1ч20мин
3.	Лекция «Влияние убеждений на выбор партнера»	Анализ глубинных убеждений (КПТ) о любви («Я не достоин любви», «Я должна терпеть»); психопросвещение о типах привязанности; формирование адаптивных когнитивных схем; осознанный подход к выбору партнера, снижение риска попадания в абьюзивные отношения	1ч20мин
4.	Мастер-класс «Эффективная коммуникация»	Тренировка техник активного слушания и валидации чувств; алгоритм ненасильственного общения (ННО); техники управления гневом (тайм-аут, когнитивная переоценка); овладение инструментами разрешения конфликтов без эскалации.	1ч20мин
5.	Проектный семинар «Осознанное родительство»	Рольевые модели отца и матери в контексте психологического развития ребенка; принципы эмоционального воспитания по Дж. Готтману; ресурсы студенческой семьи в воспитании; формирование единой воспитательной стратегии пары.	1ч20мин
6.	Лекция Семейные кризисы и способы преодоления»	Классификация нормативных и ненормативных кризисов; ключевой блок: распознавание маркеров домашнего насилия; контакты служб помощи и кризисных центров; повышение осведомленности о ресурсах помощи, профилактика виктимности.	1ч20мин
7.	Лекция-тренинг «Семья и карьера»	Техники менторинга и целеполагания (SWOT-анализ и SMART); анализ ролевого конфликта «работающая мать/студент»; тайм-менеджмент для пары; снижение уровня тревоги о будущем трудоустройстве.	1ч20мин
8.	Лекция «Мамочкина депрессия»	Дифференциация клинической послеродовой депрессии и здорового поведения неопытной мамы; признаки, по которым пора обратиться к психиатру; практики самопомощи и поддержки партнера; раннее выявление симптомов ПРД, маршрутизация к специалистам.	1ч20мин
9.	Арт-техника	Проективная методика (рисунок/коллаж); презентация	1ч20мин

	«Моя идеальная семья»	и защита проектов в безопасной среде; закрепление позитивного образа будущего; эмоциональная интеграция полученных знаний, групповая поддержка.	
--	-----------------------	---	--

Заключение

Программа «Создание здоровой семьи» представляет собой целостную систему психолого-педагогического сопровождения студенческих пар. Интеграция доказательных методов (КПТ, ССТ) с гибкими форматами работы (онлайн для маломобильных групп и родителей в декрете) позволяет реализовать принципы инклюзии и адресности. Реализация данной программы способствует не только индивидуальной стрессоустойчивости студентов, но и формированию поддерживающей и психологически безопасной среды образовательной организации в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. — СПб.: Питер, 2020. — 416 с.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. — М.: Академический проект, 2021. — 240 с.
3. Варга, А.Я. Введение в системную семейную психотерапию. — М.: Когито-Центр, 2017. — 182 с.
4. Готтман, Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 272 с.
5. Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. — СПб.: Питер, 2019. — 368 с.
6. Черников, А.В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики. — М.: Класс, 2016. — 208 с.
7. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. — СПб.: Речь, 2002. — 352 с.