

НОМИНАЦИЯ 1.
«Психологическое благополучие»

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ
Повышение коллективной сплоченности (краткая программа)

ФИО членов авторского коллектива: Николаева Зинаида Георгиевна,
Унанян Наталья Савельевна

Место работы: Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования «Российский
государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский
университет) имени И.М. Губкина»

Должность: психолог

Москва, 2026

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Согласно Н.П. Аникеевой, коллектив – это группа, характеризующаяся совместной деятельностью, единством целей, взаимосвязанными отношениями и благоприятным психологическим климатом [1]. Организация сплочённой группы является одной из задач образовательной организации.

Сплочённость выступает важнейшей характеристикой малой группы, поскольку она является условием эффективной совместной деятельности. А.И. Донцов выделяет факторы, способствующие поддержанию сплочённости: эмоциональный (доверие, симпатия, приятная атмосфера в группе), смысловой (общность взглядов и ценностей), деятельностный (совместная работа для достижения общей цели) [2]. Уровень межличностных отношений и сплочённости не складывается стихийно, его необходимо формировать. Формирование устойчивых межличностных отношений предполагает осознание членами коллектива важности принадлежности к группе и поддержание сплочённости в совместной деятельности [3].

Зарубежные исследования также подтверждают значимость социальной сплочённости: она связана с повышением психологического и физического благополучия на индивидуальном уровне, повышением доверия и межличностной поддержки – на межличностном, а также высоким уровнем благополучия – на групповом [5-7]. Отечественные исследователи выделяют уровни сплочённости и их влияние на удовлетворённость жизнью: межличностное доверие, социальное доверие и плотность взаимоотношений выступают ведущими предикторами удовлетворённости жизнью [4].

Особого внимания заслуживает феномен групповой сплочённости как ощущения себя частью группы и осознания, что собственные действия влияют на её будущее. Исследования показывают, что такое восприятие связано с повышением социального благополучия, снижением чувства отчуждения и дезадаптации. Этот эффект опосредован коллективной идентификацией, гордостью за группу и восприятием группы как целостной сущности [8]. Важным условием сохранения групповой сплочённости является сформированное у членов группы представление о прошлом и будущем группы как о том, на что можно влиять.

Таким образом, формирование сплочённости является одним из механизмов, повышающих уровень удовлетворённости жизнью, который, в свою очередь, связан с психологической стабильностью и учебной мотивацией студентов. Ключевым условием формирования и сохранения групповой сплочённости выступает актуализация временной перспективы группы – осознание студентами её прошлого, настоящего и будущего как единой траектории, в которой они являются активными участниками. Согласно исследованиям, именно восприятие группы как устойчивой во времени общности, имеющей историю и будущее, создаёт основу для снижения отчуждения и дезадаптации первокурсников [8]. Поэтому работа с временной перспективой группы становится необходимым элементом программы сплочения.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ (КОНТИНГЕНТ, ЕГО СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА).

Студенты 1-го курса Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет нефти и газа (национальный исследовательский университет) имени И.М. Губкина» (технические специальности), находящиеся на этапе первичной социально-психологической адаптации к обучению в вузе и характеризующиеся несформированностью внутригрупповых связей.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: Формирование сплочённого студенческого коллектива как основы для успешной социально-психологической адаптации, повышения удовлетворённости жизнью и учебной мотивации первокурсников.

Задачи программы:

1. Формирование общих ценностей и смыслов учебной и внеучебной деятельности через совместное целеполагание.
2. Организация совместной деятельности, направленной на достижение общегрупповых целей и развитие навыков командного взаимодействия.
3. Формирование у студентов чувства принадлежности к группе и осознания возможности влиять на её настоящее и будущее.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.

а. Теория деятельности А.Н. Леонтьева – методологическая основа. Определяет совместную деятельность как системообразующий фактор группы. В программе этот принцип реализуется через организацию совместного творчества, обсуждений и принятия решений, в процессе которых формируются внутригрупповые связи.

б. Теория групповой сплоченности А.И. Донцова – содержательная основа. Выделяет три фактора сплочённости: эмоциональный (доверие, симпатия), смысловой (общность ценностей и взглядов) и деятельностный (совместная работа для достижения цели). Эти факторы задают структуру программы и логику каждого блока.

с. Модель групповой динамики Б. Такмена закономерных стадий развития малой группы: формирование, конфликт, нормирование и исполнение. В рамках программы модель выступает обоснованием выбора временного периода (весенний семестр), когда группа первокурсников естественным образом переходит на стадию нормирования, характеризующуюся снижением тревожности, готовностью к открытому диалогу и формированием чувства «Мы», что создаёт оптимальные условия для работы по сплочению.

д. Концепция временной перспективы Ф. Зимбардо обосновывает работу с групповым временем: осознание и согласование представлений о прошлом, настоящем и будущем группы через проективные методики способствует формированию устойчивого ощущения групповой общности.

е. Концепция воспринимаемой коллективной непрерывности Ф. Сани обосновывает конечный результат программы: ощущение группы как устойчивой во времени общности, что связано с повышением социального благополучия, снижением отчуждения и дезадаптации.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО АКАД. ЧАСОВ).

Программа рассчитана на 3 академических часа и рекомендуется к проведению во втором семестре (весенний период) первого года обучения. Выбор времени обусловлен закономерностями групповой динамики (модель Б. Такмена).

В осеннем семестре группа проходит стадии формирования и конфликта, когда энергия направлена на адаптацию, борьбу за статус и распределение ролей. К весеннему семестру группа естественным образом переходит на стадию нормирования, для которой характерны снижение тревожности, потребность в принятии, готовность к открытому диалогу и формирование чувства «Мы». Это создаёт оптимальные условия для рефлексии, ценностно-смыслового согласования и укрепления внутригрупповых связей. Кроме того, к этому периоду накапливается совместный опыт, дающий эмпирическую основу для работы с прошлым, настоящим и будущим группы.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Сформированность благоприятного психологического климата в группе (атмосфера доверия, взаимопомощи и уважения).
2. Повышение уровня групповой сплоченности: переход группы от формального объединения к субъекту совместной деятельности с общими целями и ценностями.
3. Сформированность ценностно-смыслового единства: появление у студентов общих представлений о значимости учебной и внеучебной деятельности, о целях и траекториях развития группы.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эффективность программы оценивается через анализ групповой рефлексии – совместного обсуждения участниками своего опыта, изменений в восприятии группы и совместно выработанных смыслов. В качестве критериев выступают: переход от индивидуальных формулировок («Я») к коллективным («Мы»), появление позитивных эмоциональных оценок группы (доверие, принятие, гордость), способность группы сформулировать общие цели и планы совместной деятельности («дорожная карта»), а также связное представление о прошлом, настоящем и будущем группы. Фиксация осуществляется через анализ высказываний участников в ходе итогового обсуждения.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ (В ФОРМЕ ТАБЛИЦЫ)

№ п/п	Методическое сопровождение	Количество ак. часов
-------	----------------------------	----------------------

Блок 1.	актуализация временной перспективы группы через проективные рисуночные методики	
1.1	Проективная рисуночная техника «Моя планета»/ «Мой дом»	1
1.2	Методика «Круги» Т.Коттла	1
Блок 2.	актуализация коллективной памяти, патриотических чувств и повышение доверия к отечественной психологии через получение представлений о работе отечественных психологов в годы Великой Отечественной войны	
2.1	Интерактивная лекция о достижениях отечественной психологии в годы ВОВ (приурочена к году 80-летия победы в ВОВ).	1

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1.: актуализация временной перспективы группы через проективные рисуночные методики

Задания блока направлены через проективные рисуночные методики создать у студентов образ группы как единого целого, имеющего прошлое, настоящее и будущее. Участники в совместном творчестве визуализируют:

- историю группы (что нас объединяет сегодня);
- траекторию развития (что мы хотим создать вместе);
- образ будущего (какой мы хотим видеть нашу группу)

№ п/п	Методическое сопровождение	Количество ак. часов
1.	Проективная рисуночная техника «Моя планета»/ «Мой дом»	1
2.	Методика «Круги» Т.Коттла	1

Проективные рисуночные методики «Моя планета» и «Мой дом» как инструмент формирования групповой сплочённости.

В рамках программы планируется использование проективных рисуночных методик «Моя планета» и «Мой дом», направленных на формирование групповой идентичности и ценностно-смыслового единства студентов-первокурсников.

Суть методик заключается в совместном создании студентами визуального образа своей группы как целостной общности. В методике «Моя планета» участники коллективно на маркерной доске создают образ планеты, который отражает их группу (атмосферу, настроение, особенности). В методике «Мой дом» участники рисуют на маркерной доске дом, который олицетворяет их группу, определяя расположение каждого члена группы и характер связей между ними. В обоих случаях работа через обсуждение идей и выход на общее понимание, что из себя представляет их академическая группа.

Механизмы, которые задействованы для сплочения:

1. Создание общего символического пространства. Совместное рисование планеты или дома позволяет студентам воспринимать группу не как случайное

объединение, а как единое целое - общую территорию, где у каждого есть своё место и где все связаны друг с другом. Это формирует ощущение принадлежности и снижает чувство изолированности, характерное для первокурсников.

2. Совместная деятельность как фактор сплочённости. Согласно А.И. Донцову, одним из ключевых факторов поддержания групповой сплочённости является совместная деятельность, направленная на достижение общей цели. В процессе создания общего образа группы студенты взаимодействуют, договариваются, распределяют роли, ищут компромиссы. Такое взаимодействие укрепляет внутригрупповые связи.

3. Формирование ценностно-смыслового единства. Обсуждение и согласование названия, законов, традиций и правил совместной жизни на «планете» или в «доме» создаёт общую ценностную основу группы - смысловой фактор сплочённости. Через диалог студенты приходят к единому пониманию того, что для их группы является важным и значимым.

4. Укрепление групповой идентичности. Проективные методики позволяют участникам выразить субъективную значимость общности и степень включённости в неё. Совместное создание визуального образа группы актуализирует чувство «Мы», что служит основой для формирования доверительных межличностных отношений – эмоционального фактора сплочённости.

5. Снижение отчуждения и дезадаптации. Исследования показывают, что проективные рисуночные методики в групповом формате способствуют снижению чувства отчуждения и дезадаптации, особенно в период вхождения в новую социальную среду. Осознание студентами своей включённости в общее пространство и общие смыслы создаёт основу для психологической стабильности.

Проективные методики «Моя планета» и «Мой дом» в групповом формате выступают действенным инструментом формирования групповой идентичности, ценностно-смыслового единства и доверительных межличностных отношений, что в совокупности обеспечивает устойчивый эффект сплочения студенческой группы и создаёт условия для успешной адаптации первокурсников.

Методика «Круги Коттла» как инструмент формирования групповой сплочённости.

В рамках программы планируется использование проективной методики «Круги Коттла», направленной на актуализацию индивидуальной временной перспективы и формирование коллективной непрерывности у студентов-первокурсников.

Суть методики заключается в том, что обучающимся предлагается изобразить своё прошлое, настоящее и будущее в виде трёх кругов. Оценка производится по двум параметрам: размер кругов (отражает значимость каждой временной зоны для человека) и расстояние между ними (показывает степень связанности временных периодов, то есть восприятие непрерывности жизни). В контексте групповой работы методика применяется не как диагностический, а

как формирующий инструмент: сначала студенты выполняют рисунки индивидуально, затем обсуждают их в малых группах, после чего создаётся общий образ «времени группы» — коллективное изображение прошлого, настоящего и будущего студенческой группы.

Использование методики обосновано механизмами:

1. Актуализация коллективной временной перспективы. Совместное осмысление прошлого группы (опыт, традиции, события), настоящего (актуальное состояние, сильные стороны, общие задачи) и будущего (желаемые цели, траектории развития) позволяет студентам воспринимать группу не как случайное объединение, а как целостную общность, существующую во времени. Согласно А.И. Донцову, осознание общих целей является деятельностным фактором, способствующим поддержанию сплочённости.

2. Формирование коллективной непрерывности (collective continuity). Исследования Сани и коллег показывают, что восприятие группы как устойчивой во времени сущности напрямую связано с повышением социального благополучия, снижением чувства отчуждения и дезадаптации. Осознание студентами того, что их группа имеет историю (даже короткую) и будущее, которое зависит от их совместных действий, создаёт ощущение сопричастности и ответственности — ключевые элементы групповой идентичности.

3. Формирование ценностно-смыслового единства. Обсуждение индивидуальных и коллективных образов времени способствует согласованию ценностных ориентаций обучающихся — смыслового фактора сплочённости по А.И. Донцову. Через диалог студенты приходят к общему пониманию того, что для группы является важным и значимым.

4. Переход от «Я» к «Мы». Индивидуальные образы временной перспективы, интегрируясь в общий групповой образ, позволяют обучающимся осознать себя частью единого целого. Это снижает чувство изолированности, характерное для первокурсников, и создаёт основу для доверительных межличностных отношений — эмоционального фактора сплочённости.

5. Проектирование совместного будущего. Завершающим этапом работы с методикой становится создание «Дорожной карты группы» — конкретного плана совместных действий на учебный год. Это переводит абстрактный образ будущего в реальные шаги, что обеспечивает деятельностную основу для поддержания сплочённости в долгосрочной перспективе.

Методика «Круги Коттла» в групповом формате выступает не только инструментом диагностики временной перспективы, но и действенным средством формирования групповой идентичности, коллективной непрерывности и ценностно-смыслового единства, что в совокупности обеспечивает устойчивый эффект сплочения студенческой группы.

Блок 2.: актуализация коллективной памяти, патриотических чувств и повышение доверия к отечественной психологии через получение представлений о работе отечественных психологов в годы Великой Отечественной войны.

Актуализация исторической памяти о вкладе отечественных психологов в достижение победы демонстрирует студентам технического вуза практическую значимость психологии как прикладной дисциплины, решавшей задачи восстановления работоспособности и повышения надёжности человека в экстремальных условиях, что снимает стереотип о её «ненаучности». Это формирует позитивный образ психологической службы, создавая основу для доверительного отношения. Одновременно обращение к героической истории профессии актуализирует коллективную непрерывность — ощущение студентами своей сопричастности к научному сообществу с глубокими корнями и значимым прошлым, что, согласно исследованиям [8], снижает отчуждение и дезадаптацию, укрепляя внутригрупповую сплочённость, а также доверие к психологической службе университета.

№ п/п	Методическое сопровождение	Количество ак.часов
1.	Интерактивная лекция о достижениях отечественной психологии в годы ВОВ (приурочена к году 80-летия победы в ВОВ).	1

Таким образом, предлагаемые в рамках программы мероприятия объединены общим психологическим механизмом — формированием устойчивого ощущения общности и включённости студентов в группу через обращение к временной перспективе, совместное творчество и разделение значимых исторических смыслов.

В блоке проективных методик («Круги Коттла», «Моя планета», «Мой дом») этот механизм реализуется через совместное создание визуальных образов прошлого, настоящего и будущего группы, а также общего символического пространства. Совместная творческая деятельность позволяет студентам осознать группу как устойчивую общность, имеющую историю и будущее, сформировать ценностно-смысловое единство и перейти от восприятия «Я» к восприятию «Мы». Это, согласно А.И. Донцову, задействует все три фактора сплочённости — деятельностный, смысловой и эмоциональный, и создаёт основу для доверительных межличностных отношений, снижая риск дезадаптации и отчуждения первокурсников.

В блоке актуализации памяти о Великой Отечественной войне этот же механизм реализуется через включение студентов в исторический контекст профессионального сообщества. Для студентов технических специальностей, изначально настроенных скептически по отношению к психологии, обращение к героическим страницам истории профессии демонстрирует её практическую значимость и серьёзность, снимает стереотипы и формирует доверие к психологической службе. Одновременно это создаёт общую ценностную основу, укрепляет чувство сопричастности к научному сообществу и стране, что способствует социальному благополучию и снижению дезадаптации.

Интегративный эффект: оба блока работают на формирование у студентов устойчивого ощущения, что их группа имеют значимое прошлое, настоящее и

будущее, в которых они являются активными участниками. Это создаёт психологическую основу для сплочённости, доверия и готовности к совместной деятельности – ключевых условий успешной адаптации и эффективного обучения на первом курсе.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. требования к специалистам; Высшее психологическое образование, знание используемых методик
2. перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы; Методика «круги» Т. Коттла, Проективная рисуночная техника «Моя планета»/ «Мой дом».
3. требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы: помещение для академической группы, оборудованное маркерной доской и проектором для демонстрации презентации;
4. требования к информационной обеспеченности организации для Реализации программы: коммуникационная сеть «Интернет»;
5. Информационно-современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное); не требуется

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

Соблюдение правил заимствования выполнено.

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Апробация программы проводилась в весенний семестр 2026г в рамках кураторских часов у первокурсников. Количество участников суммарно составило 46 человек.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аникеева, П. Н. Психологический климат в коллективе / П. Н. Аникеева. – Москва : Наука, 2003. – 224 с. – ISBN 5-02-013246-6 (в пер.).
2. Донцов, И. А. Проблемы групповой сплоченности / И. А. Донцов. – Москва : Издательство МГУ, 2000. – 128 с. – ISBN 5-211-04562-5.
3. Донцов, А. И. Психология коллектива / А. И. Донцов. – Москва, 1984. – 208 с.
4. Лавелина, Д. Я. Вклад социальной сплоченности в удовлетворенность жизнью в России / Д. Я. Лавелина, И. С. Прусова // Социальная психология и общество. – 2026. – Т. 17, № 1. – С. 5–22. – DOI 10.17759/sps.2026170101.
5. Chuang, Y. C. Social cohesion matters in health / Y. C. Chuang, K. Y. Chuang, T. H. Yang // International Journal for Equity in Health. – 2013. – Vol. 12. – P. 1–12. – DOI 10.1186/1475-9276-12-87.

6. Delhey, J. Social cohesion and its correlates: A comparison of Western and Asian societies / J. Delhey, K. Boehnke, G. Dragolov, Z. S. Ignácz, M. Larsen, J. Lorenz, M. Koch // *Comparative Sociology*. – 2018. – Vol. 17, No. 3–4. – P. 426–455. – DOI 10.1163/15691330-12341468.

7. Jen, M. H. Trustful societies, trustful individuals, and health: An analysis of self-rated health and social trust using the World Value Survey / M. H. Jen, E. R. Sund, R. Johnston, K. Jones // *Health & Place*. – 2010. – Vol. 16, No. 5. – P. 1022–1029. – DOI 10.1016/j.healthplace.2010.06.008.

8. Sani, F. Perceived collective continuity and social well-being: exploring the connections / F. Sani, M. Bowe, M. Herrera // *European Journal of Social Psychology*. – 2008. – Vol. 38, No. 2. – P. 365–374. – DOI 10.1002/ejsp.461.