

Номинация «Психологическое благополучие»

**«Цикл психообразовательных встреч
«Лаборатория отношений»**

Автор: Исаева Мария Александровна

Место работы: Московский физико-технический институт
(национальный исследовательский центр)

Должность: психолог-педагог МФТИ, ассистент кафедры педагогики
и работы с одарённой молодежью

Практическая актуальность

Актуальность программы обусловлена важностью изучения особенностей романтической сферы у молодёжи, а также высокой психологической нагрузкой в вузах естественно научного профиля, которая влияет на межличностные отношения.

Актуальность программы для студентов МФТИ подтверждается рядом факторов. Во-первых, она отвечает на реальный запрос участников. Анализируя с коллегами статистику обращений студентов МФТИ на индивидуальных психологических консультациях с мая 2022 по август 2026 уч.г., мы отметили довольно высокий процент запросов на темы «трудности в коммуникации» и «трудности в отношениях». Отдельно за период с 1 января по 15 июля 2026г. около 40% консультаций по данным опросов психологической службы МФТИ связаны с романтическими отношениями. Среди частых тем обращений студентов фигурируют следующие сложности - несовпадение ожиданий, трудности в выражении чувств, конфликты из-за разных стилей разрешения споров. Данная статистика подтверждает тот факт, что романтические отношения это важная часть жизни для молодежного возраста (17 - 27 лет.) В теории психосоциального развития Эрика Эриксона главная задача этого возрастного периода так и звучит: научиться строить близкие, доверительные отношения, не теряя при этом собственной идентичности.

Результаты недавно проведенного исследования о романтических взаимоотношениях среди обучающихся МФТИ (количество респондентов – 510, статья и исследование будут представлены на конференции «Герценовские чтения» 7-8 октября 2026г.), также подтверждают важность изучения темы отношений для студентов и аспирантов.

Во-вторых, специфика учебного процесса в МФТИ создаёт дополнительные вызовы. Интенсивная научная и проектная работа, напряженный ритм жизни, жизнь в общежитии — всё это напрямую влияет на личную сферу. С учётом большой академической нагрузки могут возникать трудности в межличностной коммуникации: студенты могут не замечать нарастающее напряжение в паре, откладывать важный разговор или не находить времени для романтического партнёра/поиска романтического партнёра. Программа помогает научиться встраивать заботу об отношениях в свой график. Когда у человека получается создать в отношениях чувство безопасности и понятные правила взаимодействия, то у него появляется больше сил на учёбу, проекты и развитие.

Навыки, которые развиваются в ходе программы (умение конструктивно обсуждать чувства, договариваться, развивать эмпатию), переносятся и в другие сферы жизни студента. Это улучшает коммуникацию в проектных командах, создает и укрепляет дружеские связи. Таким образом, программа работает не изолированно, а способствует общему развитию soft skills и адаптации в университетской среде.

В-третьих, сам характер общения среди молодёжи за последние 20 лет сильно изменился в связи с появлением современных гаджетов. Многие студенты знакомятся и часть диалога ведут в цифровом пространстве (социальные сети, мессенджеры). Это порождает свои сложности: риск недопонимания из-за отсутствия невербального общения, зависимость от онлайн-взаимодействия. В программе данная тема разбирается при помощи кейсового метода: как распознавать тревожные сигналы в цифровом общении, как переводить часть диалога в «живой» формат, на что обратить внимание при знакомстве в социальных сетях с позиции информационной безопасности.

В настоящий момент после проведения Конгресса «Психологическое сопровождение и благополучие в системе высшего образования» в ноябре 2025г. в различных университетах России реализуются ряд способов поддержки молодых семей (например, комната матери и ребенка, создание терапевтических групп для молодых родителей, создание и т.п.). Цикл «Лаборатория отношений» является интересной площадкой для формирования здоровых представлений о романтических отношениях, развития эмоционального интеллекта, обучения навыкам коммуникации, подготовки к семейной жизни.

Цикл «Лаборатория отношений» отличается высокой методической гибкостью: каждую встречу можно использовать как самостоятельное занятие либо как часть системного цикла. Эта особенность существенно расширяет возможности внедрения программы цикла в разных образовательных контекстах, в том числе и в рамках Недели психологии.

Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)

Участниками программы являются студенты Московского физико-технического института, для которых она и была разработана.

Для студентов МФТИ характерен высокий уровень академической успешности. Среди учащихся много победителей международных, российских и региональных олимпиад по математике, физике или информатике. Студенты стремятся к самосовершенствованию в различных сферах науки и жизни, многие из них мечтают совершить (и совершают ещё в процессе обучения) научные открытия. Высокий уровень требований к себе и постоянное нахождение в среде других талантливых студентов часто формирует сильную конкуренцию в том числе и в области межличностных отношений.

Обучение в МФТИ предполагает высокий уровень академической нагрузки. Вследствие чего часто наблюдается дефицит свободного времени для изучения литературы по межличностным отношениям. Классические источники по психологии отношений (монографии, научные статьи, развёрнутые курсы) требуют высокой когнитивной вовлечённости и длительного чтения — таких ресурсов зачастую у студентов, особенно младших курсов, просто нет. В результате важные навыки (управление конфликтами, отстаивание границ, эмоциональная саморегуляция) осваиваются стихийно, что повышает риск деструктивных сценариев в паре и эмоционального выгорания. При этом, как видно из статистики запросов на тему «романтических отношений» выше, у

студентов МФТИ высокая мотивация к развитию навыков, влияющих на отношения.

Программа «Лаборатория отношений» решает эту проблему за счёт своего формата: материал подаётся через понятные модели и теории (теория привязанности и т.п.), а навыки закрепляются с помощью коротких и интенсивных упражнений. Таким образом, программа делает психологическую компетентность в области романтических отношений доступной в условиях дефицита времени.

Также стоит отметить, что ввиду большой академической нагрузки и высоких требований к обучению у многих студентов МФТИ отмечается в целом повышенный уровень стресса (данное суждение основано на анализе результатов проведенного исследования среди обучающихся МФТИ, результаты опубликованы в материалах «Всероссийской научно-практической конференции», которая проводилась 23-24 апреля 2026г.).

Программа «Лаборатория отношений» помогает снизить ситуативную тревожность, связанную с романтической сферой, особенно в сессионные периоды. Через освоение моделей коммуникации и отработку навыков эмоциональной саморегуляции участники учатся лучше понимать себя и партнёра, конструктивно разрешать конфликты.

Описание цели и задач программы

Цель программы: сформировать у студентов МФТИ навыки осознанного построения романтических отношений, управления типичными трудностями (конфликты, несовпадение ожиданий, ревность, баланс с учебной нагрузкой) через научно-обоснованные методы групповой работы.

Задачи:

- Организация безопасного психологического пространства с определёнными правилами поведения. Правила направлены на обеспечение эффективности, безопасности процесса и исключение психологического травмирования участников.
 - Сформировать у участников навыки осознанного анализа собственных паттернов взаимодействия в паре.
 - Обучение и развитие эффективных методов общения и разрешения конфликтов, навыков активного слушания, развитие эмпатии.
 - Обучение новым знаниям о романтических отношениях с опорой на достоверные источники в области психологии отношений.
 - Снизить уровень ситуативной тревожности, связанной с отношениями, за счёт структурированных моделей и техник регуляции.

- Повысить уровень эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости.
- Создание и поддержание атмосферы взаимопонимания и уважения среди участников.
- Обучение и развитие навыков самопрезентации и рефлексии.
- Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой.

Научные, методологические и методические основания программы

При создании и подготовке программы мы руководствовались следующими научными концепциями и работами:

- Положения о целостности личности, факторах, влияющих на её формирование, развитие и саморазвитие (Л. С. Выготский, И. С. Кон, Д. А. Леонтьев);
- Исследования коммуникативных процессов Б. Г. Ананьева, А. А. Бодалёва, А. Н. Леонтьева, Б. Р. Ломова, В. Н. Мясищева. Авторы подчёркивают, что в процессе общения важным является не только проявление личностных качеств субъекта, но и их развитие и формирование в процессе общения.
- Исследования и концепции в области изучения стресса и стрессоустойчивости (Г. Селье, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Щербатых, Ш. Мельник, Г. Б. Моница, Н. В. Раннала);
- Коммуникативная компетенция и ее развитие у студентов вуза в условиях преемственности образования: монография /М. В. Стурикова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. Ун-та, 2020 164 с.
- Теория привязанности (Дж. Боулби, М. Эйнсворт) и её применение к взрослым романтическим отношениям (С. Хазан, Ф. Шейвер).
- Трёхкомпонентная теория любви Р. Стернберга (близость, страсть, обязательства).
- Концепция любви Э. Фромма — любовь как активная сила, требующая знаний, заботы, ответственности и уважения, а не пассивное чувство. Этот тезис задаёт основу программы: отношения — это навык, которому можно и нужно учиться.
- Исследования совладающего поведения в романтических отношениях («Романтические отношения в юношеском возрасте: представления о преодолении трудностей : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / К. А. Бочавер; [Место защиты: Моск. гор. психол.-пед. ун-т]. — Москва, 2012. — 26 с.) Эмпирическое исследование с участием 289 студентов московских вузов показало, что у юношей и девушек различаются предпочитаемые

стратегии преодоления трудностей в отношениях. Программа использует эти данные для разработки кейсов и ролевых ситуаций.

- Исследования романтических чувств студенческой молодёжи («Исследования романтических чувств студенческой молодёжи» / Е. Г. Трошина // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. — 2021. — № 3. — С. 123–142.).

- Теория эмоционального интеллекта (Г. Гарднер, Д. Гоулман). Эмоциональный интеллект — ключевой элемент soft skills. Для студентов технических вузов развитие эмоционального интеллекта особенно значимо, поскольку их образовательная программа традиционно сфокусирована на hard skills.

- Концепции совладающего поведения (копинг-стратегии, WCQ) и жизнестойкости (Мадди) — личностные ресурсы влияют на устойчивость отношений и выбор стратегий преодоления трудностей.

- Исследование образов идеального романтического партнёра у московских студентов. («Факторы, определяющие образ идеального романтического партнёра у московских студентов» / Ю. А. Анташко// Социальная психология и общество. — 2012. — Т. 3, № 4. — С. 116–120.)

Методологические основания программы:

- Культурологический подход (М. С. Каган, М. М. Бахтин, Е. В. Иванов и др.).

- Деятельностный подход (А. Н. Леонтьев): развитие происходит через действие и рефлекссию над ним. На занятиях участники не просто слушают теорию, а выполняют упражнения, проигрывают ситуации, затем анализируют, что сработало, а что нет. Это позволяет превратить абстрактные концепции (например, «стиль привязанности») в конкретные навыки.

- Личностно-ориентированный (человекоцентрированный) подход (К. Роджерс, И.С. Якиманская).

- Интерактивно-коммуникативный подход (Л. Л. Балакина, С. И. Мельник, Е. А. Маслыко и др.).

- Возрастной подход (Э. Эриксон) — задачи развития периода поздней юности / ранней зрелости (18–25 лет). Программа учитывает задачи развития ранней зрелости, где ключевой является задача «близость против изоляции». Методически это значит, что темы и кейсы подбираются так, чтобы быть релевантными именно студенческому опыту (совмещение учёбы и отношений, неопределённость будущего и т.п.).

Методические основания:

- Принцип субъективности. Программа составляется с учётом индивидуальности, мотивационной направленности обучающихся.

- Принцип кооперации действий. Создаётся безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению обучающихся на основе совместной деятельности и обратной связи на неё от остальных участников.

- Принцип научной обоснованности. Все темы, упражнения и диагностические инструменты опираются на валидизированные психологические модели и методики.

- Принцип практико-ориентированности и деятельностной отработки навыков. Формирование компетенций происходит через активные методы: ситуационно-ролевые игры, разбор реальных кейсов, групповую дискуссию и структурированную обратную связь. Каждый лекционный материал сопровождается 1–2 практическими техниками, которые участник может применить. Такой подход обеспечивает перенос навыков из учебной среды в повседневную жизнь.

- Принцип этичности и соблюдения границ компетенции. Ведущий строго соблюдает этические нормы (конфиденциальность, не навязывание ценностей, отказ от оценочных суждений) и знает алгоритмы действий при выявлении ситуаций риска (насилие, острые кризисные состояния) — с обязательным направлением к специалистам для индивидуальной консультации.

- Метод обратной связи - способствует развитию саморефлексии.

- Кейсовый метод - разбор конкретных ситуаций из консультативной практики, основанный на эмпирических данных о типичных трудностях студентов (несовпадение ожиданий, неумение идти на компромисс, асимметричная вовлечённость в отношения, дефицит доверия, страх собственной «неидеальности» и т.п.).

- Диагностический компонент - программа включает диагностику с использованием валидизированных методик.

Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов)

Программа реализуется в течение учебного года в рамках Недели психологии.

Периодичность занятий возможна в двух форматах: 2-3 встречи из цикла в рамках Недели психологии или 6-7 встреч каждый день на протяжении всей Недели психологии. Цикл «Лаборатория отношений» отличается высокой методической гибкостью: каждую встречу можно использовать как самостоятельное занятие либо как полный цикл встреч. Мы рекомендуем второй вариант - системный подход позволяет лучше изучить тему романтических отношений, закрепить новые знания и навыки у обучающихся.

Продолжительность одного занятия: 3 ак. часа. Объём всей программы – 24 ак. часа.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Развитие и повышение навыка рефлексии и повышение уровня осознанности при выстраивании романтических отношений за счёт анализа собственных паттернов взаимодействия.
- Развитие и повышение уровня коммуникативных компетенций у обучающихся.
- Снижение/потеря страха перед общением со сверстниками, потенциальными романтическими партнерами.
- Снижение/потеря страха перед построением межличностных отношений.
- Овладение навыком самопрезентации.
- Развитие и повышение навыков активного слушания, развитие эмпатии.
- Снижение уровня неопределённости как фактора тревоги.
- Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой у обучающихся с высоким уровнем стресса и тревожности.
- Увеличение социальных связей у участников встреч, что благотворно влияет на адаптацию к обществу вуза, к учебному процессу, развитию коммуникации вне программы (Особенно важно для студентов первого курса).

Критерии оценки планируемых результатов

На данный момент следующие критерии являются рабочими инструментами для отслеживания состояния участников:

- обратная связь от участников о повышении навыка рефлексии и повышении уровня осознанности при выстраивании романтических отношений (осознание своих потребностей, планов и пр.), обратная связь от участников о повышении уровня коммуникативных компетенций.
- наблюдения психологов за состоянием участников в ходе индивидуальных консультаций (в случаях, когда программу «Лаборатория отношений» рекомендовал психолог, к которому обращается студент за консультациями на регулярной основе);
- Проведение психодиагностики у обучающихся по индивидуальному запросу.

Тематический план программы (в форме таблицы)

	Дата	Коли ч-во ак.ч.	Тема встречи	Ожидаемые результаты	Ведущая
	19.02.2026	3 ак. часа	«Знакомство. Первое свидание: ожидание и реальность».	Развитие и повышение уровня коммуникативных компетенций у обучающихся. Снижение страха перед общением со сверстниками. Развитие и повышение навыка рефлексии и повышение уровня осознанности при выстраивании романтических отношений за счёт анализа собственных паттернов взаимодействия. Развитие и повышение навыков активного слушания, развитие эмпатии. Снижение уровня неопределённости как фактора тревоги. Улучшение и стабилизация психологического состояния в связи с высокой академической нагрузкой у обучающихся с высоким уровнем стресса и тревожности.	Исаева Мария Александровна
	26.02.2026	3 ак. часа	«Страхи в отношениях».		
	05.03.2026	3 ак. часа	«Коммуникация в отношениях».		
	12.03.2026	3 ак. часа	«Негативные сценарии в отношениях».		
	19.03.2026	3 ак. часа	«Созависимые отношения».		
	26.04.2026	3 ак. часа	«Типы привязанности в отношениях».		
	26.06.2026	3 ак. часа	«Ревность – яд и лекарство?»		
	02.07.2026	3 ак. часа	«Доверие против ревности: стратегии доверительных отношений».		

				Увеличение социальных связей у участников встреч.	
--	--	--	--	---	--

Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Количество участников на каждой встрече - до 30 человек.
 Категория участников: студенты МФТИ, магистры, аспиранты.
 Частота встреч: в зависимости от программы Недели психологии. Желательный формат: по одному занятию в день в течение недели. (Прим. седьмое и восьмое занятие рекомендуется в этом случае объединить).
 Продолжительность одной встречи: 3 ак. часа
 Место проведения: Психологическая служба МФТИ.

Методы групповой работы:

- Лекция-диалог (психообразование с интерактивным элементом).
- Структурированная групповая дискуссия.
- Арт-методы (метафорические ассоциативные карты, рекомендуется использовать разные наборы. Например, для занятия «Страхи в отношениях» хорошо подходят МАК «Внутренний страх» и т.п.).
- «Мозговой штурм» в малых группах.
- Психодиагностические методы: стандартизированные опросники (ECR-R – определение типа привязанности, тест для определения уровня созависимости (авторы - Гавердовская-Сигитова) - оценка выраженности созависимых паттернов в отношениях, «Многомерная шкала ревности» – определение структуры и компонентов ревности).
- Моделирующие и игровые методы: психологические настольные игры. (Например, «Искренность», «Миндальная связь» и т.п.)

Правила для участников групповых встреч:

- Общение по принципу здесь и сейчас: мы обсуждаем только то, что происходит с нами в пределах этой группы и что волнует нас именно сейчас.
- Конфиденциальность; все, что здесь происходит, не разглашается и не обсуждается вне занятия (можем рассказать о своих действиях и словах, но не о том, чем поделился другой студент).

- Персонификация; говорим только от своего имени и только лично кому-то.
- Уважение к говорящему; внимательно слушаем, не перебиваем, даём высказаться.
- Правило «стоп»; если кто-то чувствует небезопасность для себя в высказывании другого, он останавливает его словом «стоп».

Содержание программы:

Встреча первая «Знакомство. Первое свидание: ожидание и реальность».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.
2. Мини-опрос «Ваши ожидания от встреч? Какие темы особенно интересны?»
3. Открытое обсуждение «Зачем мы вступаем в близкие отношения? Ожидания от отношений?».
4. Теоретический блок. Определение «близкие отношения», «романтические отношения» [3, 13, 17].
5. Открытое обсуждение «Как люди знакомятся?»
6. Упражнение по парам на знакомства с помощью метафорических ассоциативных карт. Задача: рассказать о том, что привело на встречу, что интересно. Цель: создать безопасную среду для самораскрытия, сформировать первые точки соприкосновения.
7. Упражнение на знакомство парах/тройках с помощью настольной психологической игры «Искренность». Задача: узнать несколько фактов о собеседнике, и поделиться информацией о себе. Цель: создать безопасную среду для самораскрытия, сформировать первые точки соприкосновения.
8. Просмотр видефрагментов из зарубежных и отечественных фильмов на тему первого свидания.
9. Упражнение «Red and green flags» на первом свидании. Участники делятся на две группы. Общее обсуждение. Задача: выяснить что привлекает, а что отталкивает на первом свидании.
10. Упражнение в парах «Бинго на первом свидании». Задача: описать качества подходящего романтического партнера. Общее обсуждение.
11. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча вторая «Страхи в отношениях».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.
2. Рефлексия с прошлой встречи.

3. Теоретический блок. «Страх в отношениях: не «слабость», а эволюционный механизм и маркер значимых потребностей.» Принципы доверительного общения. Обоснование через концепцию ненасильственного общения (М. Розенберг) [3, 13, 14, 15].

4. Упражнение с метафорическими картами в парах на тему «Страх быть /вступить в отношения».

5. Мини-кейсы в парах/тройках: разбор 3 коротких ситуаций (например, «боюсь сказать о своих потребностях», «боюсь, что партнёр уйдёт, если узнает правду», «боюсь потерять себя в отношениях»). Задача: назвать страх, потребность и один возможный шаг к диалогу.

6. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча третья «Коммуникация в отношениях».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.

2. Рефлексия с прошлой встречи.

3. Мини-опрос о самых частых трудностях в коммуникации? На каких этапах романтических отношений чаще сталкиваетесь с трудностями в коммуникации?

4. Теоретический блок. Модель развития отношений, автор – социолог Марк Кнапп. Далее – детальный разбор каждого этапа модели отдельно и упражнение к нему. Цель упражнений: развитие рефлексии, развитие коммуникативных навыков, связь теории с практическими навыками. [13]

4.1. Этап «Инициация». Игра «Оглянись, уходя».

4.2. Этап «Экспериментирование». Упражнение в парах/тройках с помощью настольной психологической игры «Искренность» с категориями «Контакты», «Деятельность», «Смыслы».

4.3. Этап «Интенсификация». Упражнение с метафорическими картами в парах/тройках «Карта приятных воспоминаний».

4.4. Этапы «Интеграция» и «Дифференциация». Игра в парах/тройках «Ты такой же, как и я». Вторая часть игры «Я отличаюсь от тебя ...».

4.5. Этап «Объединение». Игра в парах/тройках «Конкретный комплимент».

5. Теоретический блок. Базовые компоненты коммуникации: сообщение, активное и пассивное слушание, слушание, невербальные сигналы. Типичные барьеры в коммуникации: защитные реакции, обобщения («всегда/никогда»), чтение мыслей, перебивание и т.п. Правило «Я-сообщений». Опора на концепции: ненасильственное общение (М. Розенберг, наблюдение — чувство — потребность — просьба) [13], базовые

принципы эмоционально-фокусированной терапии (С. Джонсон, безопасность контакта как условие открытости) [5].

6. Разбор 3 авторских мини-кейсов от ведущей в подгруппах: 3 ситуации с типичными конфликтами (например, «партнёр не отвечает на сообщения», «разные планы на выходные», «резкая реакция на замечание»). Задача: предложить варианты «Я-сообщения», назвать типы барьеров, какие чувства испытывают партнеры. Обсуждение каждого кейса с ведущей.

7. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча четвертая «Негативные сценарии в отношениях».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.

2. Рефлексия с прошлой встречи.

3. Обсуждение списка негативных сценариев по версии искусственного интеллекта.

4. Теоретический блок. Определение «гостинга», признаки гостинга, причины гостинга, правила поведения и коммуникации при гостинге.) [3, 14, 15].

5. Просмотр видеофрагмента из х/ф «Газовый свет» 1944г. с участниками для определения признаков гостинга.

6. Теоретический блок. Определение «газлайтинга», признаки газлайтинга, правила поведения и коммуникации при газлайтинге. Определение «негативного танца», признаки «негативного танца» [5, 9, 17,18].

7. Совместный разбор с участниками кейса с признаками «негативного танца» из книги психолога С. Джонсона «Обними меня крепче» [5].

8. Теоретический блок. Профилактика/восстановление после токсичных отношений [5, 19, 17,18].

9. Упражнение «Карта моих ресурсов». Каждый участник выполняет его индивидуально. Цель: осознание поддержки, которая уже есть в жизни, и укрепление чувства безопасности.

10. Игра в парах/ тройках «Нет». Цель упражнения: установление границ и развитие уверенности.

11. Упражнение «Письмо поддержки себе». Каждый участник выполняет его индивидуально. Цель: развитие самоподдержки и снижение внутренней критики.

12. Задание для выполнения после встречи: упражнение «Колесо достоинств». Цель: сознание и признание своих сильных сторон.

13. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча пятая «Созависимые отношения».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.
2. Рефлексия с прошлой встречи.
3. Прохождение теста на созависимое поведение с помощью qr-кода на слайде презентации. Для участников без мобильных устройств распечатаны запасные бумажные бланки. Используется тест на определение уровня созависимости Гавердовской-Сигитовой.
4. Обсуждение результатов с переходом к теоретическому блоку.
5. Теоретический блок. Определение «созависимые отношения», «созависимость». Внешняя и внутренняя феноменология созависимых. Газлайтинг и фокус внимания. Десенситизация. Причины вступления в созависимые отношения. (Используется материал из авторского курса о созависимости гештальт-терапевта Полины Гавердовской). Упражнение «Фокус внимания». Каждый участник выполняет его индивидуально с помощью ведущей. Цель: увеличение личностной интеграции, уменьшение десенситизации. (Упражнение взято из авторского курса о созависимости гештальт-терапевта Полины Гавердовской.)
6. Обсуждение 1-2 кейсов из авторского курса о созависимости гештальт-терапевта Полины Гавердовской. Задача участников: подумать, как развернуть фокус внимания участника кейса вовнутрь, попробовать определить причину созависимого поведения, назвать признаки созависимого поведения.
7. Обсуждение в парах/тройках похожих ситуаций созависимого поведения из своей жизни/жизни знакомых без детализации/из художественных фильмов, книг. Задача: обозначить признаки созависимого поведения.
8. Профилактика созависимых отношений. Правила безопасности. Когда оставаться в созависимых отношениях небезопасно для жизни и здоровья. [4, 13]
9. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча шестая «Типы привязанности в отношениях».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.
2. Рефлексия с прошлой встречи.
3. Прохождение теста на тип привязанности с помощью qr-кода на слайде презентации. Для участников без мобильных устройств распечатаны запасные бумажные бланки. Используется тест из книги А. Левина «Подходим ли мы друг другу» [9]. Тест представляет собой модификацию опросника ECR-R и помогает понять, насколько

комфортна близость и насколько человек доверяет партнёру/потенциальному партнеру.

4. Обсуждение результатов с переходом к теоретическому блоку.

5. Теоретический блок. Основы теории привязанности: Дж. Боулби и М. Эйнсворт; базовая потребность в безопасности, рабочие модели «я» и «другой». Четыре основных типа привязанности (по схеме «потребность — страх — поведение»). Причины и история классификации типов привязанности. Как стили проявляются в типичных фразах и реакциях. Особенности поведения людей с различными типами привязанности. Важно: тип привязанности может меняться в течение жизни неоднократно. [2, 4, 12,14]

6. Работа в четырех подгруппах с кейсами. Кейсы взяты из книги А. Левина «Подходим ли мы друг другу» и адаптированы под студенческую аудиторию. [9] Задача: определить тип привязанности у героев кейсов. Совместное обсуждение.

7. Упражнение в парах-тройках с помощью настольной психологической игры «Искренность. Жизненный путь». Задача: в процессе коммуникации увидеть, заметить особенности своего поведения в связи с типом привязанности. Общее обсуждение.

8. Игра «Безопасный запрос». В парах разыгрывают короткую ситуацию на основе кейсов от ведущего (например, партнёр не отвечает на сообщения). Задача: один участник озвучивает потребность без обвинений, второй отражает и предлагает вариант договорённости. Фокус на снижении напряжения, а не на «правильном решении».

9. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча седьмая «Ревность – яд и лекарство?»

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.

2. Рефлексия с прошлой встречи.

3. Мини-опрос «Ревнивы ли вы? Что хотите узнать на встрече?»

4. Мифы о ревности. [1,11]

5. Теоретический блок. Определение «ревности» Ч. Дарвина. Классификация Дарвина (Происхождение человека и половой отбор» 1871г.). Определение ревности З. Фрейда. Классификация ревности З. Фрейда («О некоторых невротических механизмах при ревности, паранойе и гомосексуализме», 1922г.) Тема ревности в культуре. Эволюционный взгляд, теория американского психолога Дэвида Басса, 1995г. Ревность как адаптивный механизм. Анатомия ревности. Нейрогормональные механизмы ревности. [1,10,11,16]

6. Прохождение теста «Многомерная шкала ревности»

(Multidimensional Jealousy Scale, MJS) с помощью qr-кода на слайде презентации. Для участников без мобильных устройств распечатаны запасные бумажные бланки. Шкала разработана С. Пфайффером и П. Вонгом в 1989 году и включает 24 вопроса. Представлена в адаптации А. О. Вергейчика.

Обсуждение результатов. Теоретический блок о создании методики, компоненты ревности. [10]

7. Работа в подгруппах. Чтение и обсуждение рассказа Н. Тэффи «Ревность». Вопросы для обсуждения:

- Как проявляется ревность в отношениях героев?

- В чём выгода данной ситуации для обоих супругов?

- Логичны ли поступки М. И. с точки зрения здравого смысла?

- Были ли похожие ситуации в вашей жизни?

(у друзей/родителей/знакомых? коллег?)

Теоретический блок. Признаки здоровой ревности. Признаки деструктивной ревности. Факторы развития патологической ревности. Методы самопомощи. [1, 10]

8. Работа в парах с метафорическими картами на тему «Моя ревность. Что может помочь мне чувствовать себя лучше, когда я ревную?».

9. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

Встреча восьмая «Доверие против ревности: стратегии доверительных отношений».

1. Приветствие и правила группы: конфиденциальность, право «стоп», уважительный диалог и т.п.

2. Рефлексия с прошлой встречи.

3. Теоретический блок. Определение ревности и доверия. Когда доверие сверхнормы? Компоненты доверия. Этапы формирования доверия. Что разрушает доверие и может послужить основанием для ревности? [10,11]

4. Совместное обсуждение с ведущей авторского кейса. Задача: в процессе обсуждения научиться отличать «факт» от «интерпретации».

5. Теоретический блок. Восстановление доверия в паре: метод Дж. Готтмана и С. Джонсон. [4]

6. Работа в парах с метафорическими картами «Что для меня доверие в романтических отношениях».

7. Работа в подгруппах с авторскими кейсами. Упражнение «Факт vs интерпретация» (задача, как в предыдущем обсуждении, но теперь самостоятельно, без помощи ведущей). Общее обсуждение.

8. Теоретический блок. Баланс доверия и ревности: практические стратегии.

9. Общая рефлексия: «Как себя чувствуете, с какими мыслями завершаете встречу?»

10. Обратная связь по всему циклу «Лаборатория отношений».

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам: высшее психологическое образование, опыт в проведении групповых мероприятий (тренинги, лекции, психотерапевтические группы и т.п.), владение валидизированными методиками диагностики, высокий уровень коммуникативных навыков, эрудированность, опыт публичных выступлений, грамотная речь. Личные качества ведущих: харизматичность, артистизм, эмпатия, дружелюбие, высокий уровень осознанной саморегуляции. Из дополнительного, но не обязательного: повышение квалификации/переквалификации по специальности «клиническая психология» и повышение квалификации в области секс-терапии.

Программа не затрагивает напрямую вопросы сексуальности, фокус сделан на коммуникации, привязанности, управлении конфликтами и навыке находить баланс между личной и учебной жизнью. Однако тема романтических отношений неразрывно связана с темой сексуальности, и вопросы на эту тему от участников встреч вполне логичны. Сексуальность в молодёжной среде часто окружена стыдом, мифами, стигмами, искажёнными представлениями из интернета и других ненадежных источников. Знания в области секс-терапии позволяют ведущему нормализовать переживания, снизить чувство стыда благодаря этичному подходу к обсуждению интимной сферы отношений (с помощью психообразования, нормализации вариативности). Это повышает безопасность и эффективность просветительской работы со студентами.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- «Методические рекомендации по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования».
- Пакет психодиагностического инструментария стандартизированные опросники (ECR-R - определение типа привязанности, тест уровня созависимости (авторы - Гавердовская-Сигитова) - оценка выраженности созависимых паттернов в отношениях, «Многомерная шкала ревности» - определение структуры и компонентов ревности) и т.п.
- Боулби, Дж. Привязанность/Дж. Боулби ; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской ; общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской. — Москва : Гардарики, 2003. — 320 с.
- Розенберг, М. Ненасильственное общение. Язык жизни

/М. Розенберг ; пер. с англ. А. Максимова. — Москва : София, 2009. — 268 с.

- Микулинджер, М. Привязанность у взрослых: структура, динамика и изменения = Attachment in adulthood / М. Микулинджер, Ф. Р. Шейвер ; пер. с англ. Ю. В. Максименко. — Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2023. — 808 с.
- Левин, А. Подходим друг другу: как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / А. Левин, Р. Хеллер ; пер. с англ. Е. Петровой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2025. — 256 с.
- Таткин, С. Созданы для любви: как знания о мозге и стиле привязанности помогут избегать конфликтов и лучше понимать партнёра / С. Таткин ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 288 с.
- Джонсон, С. Сила привязанности : эмоционально-фокусированная терапия для создания гармоничных отношений /Сью Джонсон ; перевод с английского Эммы Каировой и Юлии Распутиной. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 540 с.
- Готтман, Дж. 8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь / Дж. Готтман, Дж. Шварц-Готтман ; пер. с англ. — Москва : БОМБОРА, 2023. — 288 с.
- Шталь, С. Любит / не любит : что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить / Стефани Шталь ; перевод с немецкого Н. И. Христофоровой. — Москва : Эксмо : Бомбора, 2020. — 349 с.
- Софер, О. Дж. От говорения к слушанию: осознанная коммуникация на основе ненасильственного общения / О. Дж. Софер ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 272 с.
- Беккер-Фелпс, Л. Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнёре / Лесли Беккер-Фелпс ; пер. с англ. Д. Смирновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 224 с.
- Дэвид, С. Эмоциональная гибкость: как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / С. Дэвид ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 320 с.
- Екимчик, О. А. Романтические отношения в юношеском возрасте (представления о преодолении трудностей) : автореф. дис. канд. психол. наук / О. А. Екимчик. — Кострома, 2009. — 26 с.
- Крюкова, Т. Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина. — Кострома : КГУ, 2020. — 160 с.
- Сапоровская, М. В. Близкие отношения как вид межличностных отношений / М. В. Сапоровская, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. — 2021. — № 4.

Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы: помещение, где планируется проведение групповых встреч, должно быть достаточно просторным (для комфортного перемещения обучающихся и работы в тройках/парах) и оснащено под использование электрооборудования (ноутбук, проектор). Бытовое обеспечение согласно гос. стандартам с возможностью регулировки интенсивности светоподдачи. Из мебели необходимы: большой круглый или овальный стол (или несколько парт), стулья, кресла-мешки, пуфики.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: информационно-коммуникационная сеть Интернет, использование сетевых ресурсов участниками и ведущим. Рекомендуются информировать обучающихся вузов о проведении цикла с помощью объявлений в социальных сетях вуза (примеры афиш представлены в Приложении 1 и 2), через чат с кураторами курсов, старостами. Также актуальна рекомендация к посещению групповых встреч от других специалистов Психологической службы, преподавателей, кураторов.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы: программы для создания презентаций, сбора обратной связи, интерактивов (Яндекс.формы и т.д.). Для повышения интереса к нашей программе среди обучающихся был создан чат в социальной сети с участниками групповых встреч, где анонсировались темы будущих встреч, прикреплялись материалы с прошедших встреч для повторения и углубления материала. В чате студенты могут поделиться обратной связью

Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).

Этап апробации программы проходил с 19 февраля по 26 марта 2026г. с периодичностью раз в неделю. Также проводились две встречи - 26 июня и 2 июля 2026г. - по запросу обучающихся как продолжение программы в рамках Недели психологии. Групповые встречи длились 3 ак. часа. Общее количество часов программы в период апробации – 24 ак.ч. (в рамках цикла 6 встреч, с учётом встреч на Неделе психологии - 8). Общее количество участников, посетивших цикл психообразовательных встреч – около 120 человек. После апробации цикла встреч было получено много положительных отзывов от участников и запросов на расширение количества тем.

Также одна встреча из цикла на тему «Коммуникация в отношениях» была проведена в «Московском техническом университете связи и информатики» (МТУСИ) в рамках фестиваля психологических практик «Новые грани личности» 28 апреля 2026г.

На период апробации программа носила название «Про отношения и не только». На завершающем занятии участниками было предложено изменить

название на «Лаборатория отношений». Для обучающихся Физтеха, где много занятий проходит в лабораториях, слово «лаборатория» несёт особый смысл: это пространство экспериментов, поиска решений и работы с неопределённостью, где результат достигается через практику и анализ. Новое название программы таким образом соотносится с академической культурой Физтеха и повышает релевантность содержания для студентов: отношения здесь осмысляются не как абстрактная категория, а как область, где можно учиться новым навыкам и стратегиям взаимодействия.

С 21 сентября 2026г. программа цикла будет представлена для обучающихся МФТИ в расширенном виде с названием «Лаборатория отношений».

Список литературы

1. Беккер Фелпс, Л. Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнёре / Л. Беккер Фелпс ; пер. с англ. Д. Смирновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 224 с.
2. Боулби, Дж. Привязанность / Дж. Боулби ; пер. с англ. Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской ; общ. ред. и вступ. ст. Г. В. Бурменской. — Москва : Гардарики, 2003. — 320 с.
3. Готтман, Дж. 8 важных свиданий: как создать отношения на всю жизнь / Дж. Готтман, Дж. Шварц-Готтман ; пер. с англ. — Москва : БОМБОРА, 2023. — 288 с.
4. Джонсон, С. Обними меня крепче / С. Джонсон. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019.
5. Джонсон, С. Сила привязанности: эмоционально фокусированная терапия для создания гармоничных отношений / С. Джонсон ; пер. с англ. Э. Каировой, Ю. Распутиной. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 540 с.
6. Дэвид, С. Эмоциональная гибкость: как научиться радоваться переменам и получать удовольствие от работы и жизни / С. Дэвид ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 320 с.
7. Екимчик, О. А. Романтические отношения в юношеском возрасте (представления о преодолении трудностей) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. А. Екимчик. — Кострома, 2009. — 26 с.
8. Крюкова, Т. Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина. — Кострома : КГУ, 2020. — 160 с.
9. Левин, А. Подходим друг другу: как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / А. Левин, Р. Хеллер ; пер. с англ. Е. Петровой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2025. — 256 с.
10. Ливенцова, Н. Я ревную! 6 историй для работы с ревностью / Н. Ливенцова. — Москва : АСТ, 2023.
11. Лихи, Р. Ревность. Как с ней жить и сохранить отношения /

Р. Лихи. — Санкт-Петербург : Питер, 2021.

12. Микулинджер, М. Привязанность у взрослых: структура, динамика и изменения = Attachment in adulthood / М. Микулинджер, Ф. Р. Шейвер ; пер. с англ. Ю. В. Максименко. — Москва ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2023. — 808 с.

13. Розенберг, М. Ненасильственное общение. Язык жизни / М. Розенберг ; пер. с англ. А. Максимова. — Москва : София, 2009. — 268 с.

14. Сапоровская, М. В. Близкие отношения как вид межличностных отношений / М. В. Сапоровская, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. — 2021. — № 4.

15. Софер, О. Дж. От говорения к слушанию: осознанная коммуникация на основе ненасильственного общения / О. Дж. Софер ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. — 272 с.

16. Спиридонов, Я. Где ты была, пока я моргал? Анатомия ревности / Я. Спиридонов. — Москва : Эксмо, 2022.

17. Таткин, С. Созданы для любви: как знания о мозге и стиле привязанности помогут избегать конфликтов и лучше понимать партнёра / С. Таткин ; пер. с англ. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. — 288 с.

18. Шталь, С. Любит / не любит: что мешает вам создать крепкие отношения и как это исправить / С. Шталь ; пер. с нем. Н. И. Христофоровой. — Москва : Эксмо : Бомбора, 2020. — 349 с.

Приложение 1

Прикладываем в качестве примера ссылки на анонсы в соц.сетях МФТИ к программе (Примечание: на период апробации название программы было «Про отношения и не только»):

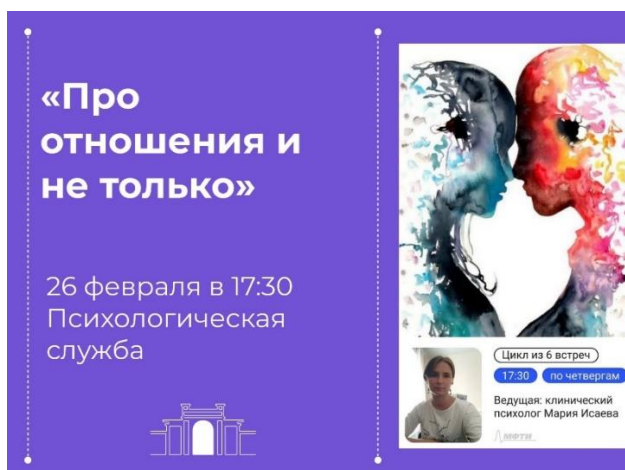
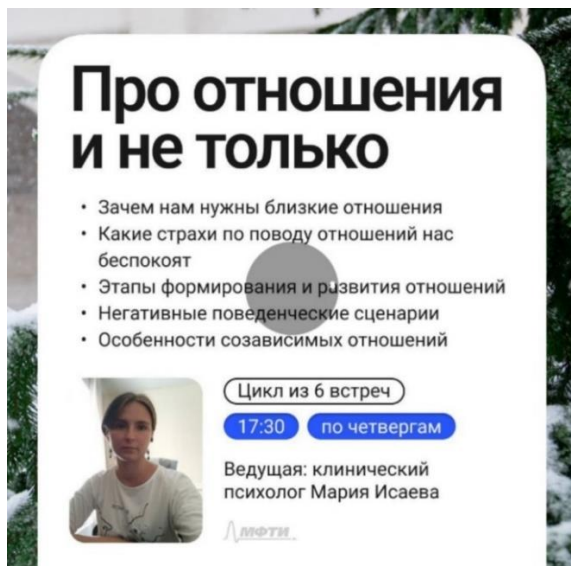
https://vk.ru/wall-73965718_21509

https://vk.ru/wall-73965718_21754

Приложение 2

Прикладываем примеры афиш, которые использовались в рамках проведения цикла встреч.

(Примечание: на период апробации название программы было «Про отношения и не только»).



ЦИКЛ «Про отношения и не только»

ψ служба

**Первая встреча
«О знакомстве»**

19 февраля 17:30

Зачем мы вступаем в отношения?

На что обратить внимание при знакомстве?

О чём говорить на первом свидании?

Ожидания и страхи по поводу отношений



Ведущая: Исаева Мария

**ЦИКЛ ВСТРЕЧ
«Про отношения и не только»**

ψ служба

С 19 февраля

Зачем нам нужны близкие отношения?

Ожидания от отношений и их реалистичность

Негативные поведенческие сценарии, препятствующие построению отношений

Этапы формирования и развития отношений



Ведущая: Исаева Мария

**ЦИКЛ ВСТРЕЧ
«Про отношения и не только»**

ψ служба

**Третья встреча
«Коммуникация в отношениях»**

5 марта 17:30

Искусство самопрезентации на свидании

Как понять, что я интересен собеседнику?

Стадии формирования отношений

Как создаётся доверие в отношениях?



Ведущая: Исаева Мария

ЦИКЛ ВСТРЕЧ
«Про отношения и не только»

ψ служба

Четвёртая встреча
«Негативные сценарии в отношениях»

12 марта 17:30

Откуда берутся негативные сценарии?

Как отслеживать негативные сценарии в отношениях?

Подробно разберем такие паттерны как:

- пассивная агрессия
- гостинг
- газлайтинг
- «негативный танец»
- манипуляции и контроль



Ведущая: Исаева Мария

ЦИКЛ ВСТРЕЧ
«Про отношения и не только»

ψ служба

Пятая встреча
«Созависимые отношения»

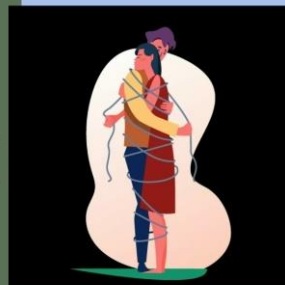
19 марта 17:30

Что такое созависимость?

Признаки созависимых отношений

Причины, по которым человек вступает в созависимые отношения

Созависимые отношения - прекращать или трансформировать?



Ведущая: Исаева Мария

пси-дни 2026

ψ служба

ЦИКЛ ВСТРЕЧ
«Ревность в отношениях»
Встреча вторая
«Доверие против ревности: стратегии здоровых отношений»

2 июля в 18:00

Причины ревности: какие факторы провоцируют ревновать партнера?

Эффективные способы работы с ревностью

Рекомендации по укреплению доверия в паре



Ведущая: Исаева Мария



Приложение 3

Прикладываем несколько отзывов от участников программы с комментариями (отзывы были получены с помощью яндекс-формы, по просьбам участников сохранена анонимность).

Ссылка на Яндекс-форму:

<https://forms.yandex.ru/u/6a46773a90fa7b4b6551f5b5>

Вы очень хороший лектор, спасибо Вам огромное. У Вас получается создать приятную доверительную атмосферу в группе, это очень много стоит. 2 с половиной часа прошли на одном дыхании. Отдельное спасибо за интерактив, групповую работу. Ваши лекции очень важны и нужны. Спасибо!

Iain

Понравилось в принципе всё, в особенности обсуждения, когда участники делились реальным жизненным опытом. Очень классно про то, как конкретно и что стоит делать в разных ситуациях, это круто

ign

Жаль меня не было на лекциях про типы привязанности, созависимые отношения((. Если будет возможность, то про них еще послушать.

Понравилась возможность пообщаться в группах по 2-3 человека на довольно личные темы. Ещё то, что было введено несколько полезных понятий, которые мне помогли лучше для себя сформулировать некоторые вещи и сравнить себя из прошлого с собой из настоящего

Не понравилось то, что достаточно очевидным вещам иногда уделялось много времени

большую часть информации уже слышал, но были и новые мысли. прикольно выполнять парные/групповые задания, так видишь перспективу других ребят и по-новому смотришь на свою ситуацию. лично я прихожу к тому, что теорию отношений до какого-то уровня разобрал, и теперь нужно больше ресурсов уделять практике) но, может, и загляну осенью из любопытства
