

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ЛУЧШИХ ПРОГРАММ
ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Номинация 1. «Психологическое благополучие»: программы Недели
психологии, ориентированные на решение актуальных проблем
целевых групп**

**Программа Недели Психологии: «Психологическое благополучие
студентов с ОВЗ и инвалидностью, обучающихся в педагогическом
университете»**

Пчельникова Екатерина Игоревна

**Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Луганский государственный
педагогический университет»**

**педагог-психолог 1 категории отдела инклюзивного образования
и реабилитации**

Структурные компоненты программы:

1. Обоснование практической актуальности;
2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).
3. Описание цели и задач программы.
4. Научные, методологические и методические основания программы.
5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).
6. Ожидаемые результаты реализации программы.
7. Критерии оценки планируемых результатов.
8. Тематический план программы (в форме таблицы).
9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).
10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:
 - требования к специалистам;
 - перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
 - требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);
 - требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, информационнокоммуникационная сеть «Интернет» и иное);
 - современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные библиотеки и иное);
11. Соблюдение правил заимствования.
12. Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация).
13. Список литературы.
14. Приложение (при наличии).

ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

В современном обществе растет число студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, поступающих в высшие учебные заведения, в том числе и в педагогические университеты. Осознавая важность инклюзивного образования, необходимо уделять пристальное внимание психологическому благополучию данной категории обучающихся. Переход к инклюзивному образованию часто сопряжен с трудностями социализации, адаптации к учебному процессу и риском возникновения вторичных нарушений психологического здоровья. Недостаточная психологическая поддержка может привести к снижению успеваемости, эмоциональным проблемам, социальной изоляции и, как следствие, к трудностям в будущей профессиональной деятельности. Проведение «Недели психологии» в университете направлено на профилактику эмоционального выгорания, развитие навыков саморегуляции и формирование инклюзивной культуры в студенческой среде. Поэтому разработка и реализация комплексной программы, направленной на повышение психологического благополучия студентов с ОВЗ и инвалидностью, является насущной задачей для педагогического университета, готовящего будущих специалистов, в том числе для работы с различными категориями обучающихся.

ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участниками программы являются студенты педагогического университета, имеющие официальный статус инвалидности или ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), подтвержденный соответствующими документами. К специфическим характеристикам данной группы относятся: наличие различных нозологий (нарушения слуха (глухота, тугоухость), нарушения зрения (слепота, слабовидение), нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП, отсутствие одной (или более) из конечностей или ограничение движения в ней, повреждение позвоночника), нарушения со стороны нервной системы (эпилепсия, рассеянный склероз), эндокринные заболевания (сахарный диабет, поражение гипофиза, нарушения функции щитовидной железы), соматические заболевания); возможные трудности в адаптации к новой образовательной среде; потребность в индивидуализированном подходе как в обучении, так и в психологической поддержке; наличие как внутренних (личные ресурсы, копинг-стратегии), так и внешних (социальная поддержка, доступная инфраструктура) факторов, влияющих на их благополучие. Каждое из перечисленных нарушений здоровья, студентов с ОВЗ и инвалидностью, накладывает свой отпечаток на их образовательные потребности и создает определенные барьеры в процессе обучения и социализации.

Также в качестве косвенных участников привлекаются кураторы учебных групп и волонтеры из числа студенческого актива, что позволяет создать расширенный круг поддержки и развивать эмпатию внутри вузовского сообщества.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение уровня психологического благополучия студентов с ОВЗ и инвалидностью, обучающихся в педагогическом университете, создание условий для их успешной академической адаптации, социальной интеграции и профессионального самоопределения.

Задачи:

- Диагностика актуального уровня психологического благополучия, уровня стресса и социально-психологической адаптации студентов с ОВЗ и инвалидностью;
- Содействие в формировании позитивной профессиональной идентичности будущего педагога несмотря на наличие ограничений по здоровью;
- Развить у студентов с ОВЗ и инвалидностью эффективные копинг-стратегии для преодоления стрессовых ситуаций и трудностей адаптации;
- Способствовать развитию коммуникативных навыков и навыков социального взаимодействия;
- Оказать психологическую поддержку в процессе профессионального самоопределения и формирования будущей карьерной траектории;
- Повысить осведомленность нормотипичных студентов и преподавательского состава о вопросах инклюзивного образования и психологической поддержки студентов с ОВЗ и инвалидностью;
- Создание пространства для обмена опытом и взаимной поддержки между студентами с различными нозологиями;
- Содействовать формированию толерантной и поддерживающей среды в университете.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа основывается на современных достижениях возрастной, социальной, педагогической психологии и психологии развития. Методологической основой являются: системный подход (рассмотрение студента как целостной системы с учетом всех влияющих факторов); личностно-ориентированный подход (признание уникальности каждого студента и построение поддержки с учетом его индивидуальных потребностей); деятельностный подход (активное вовлечение студентов в процессы самопознания и саморазвития). Применяются различные методические подходы: психодиагностический, коррекционно-развивающий, консультативный, просветительский.

Программа базируется на принципах гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу), теории деятельности (А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн) и культурно-историческом подходе Л. С. Выготского. Методологической основой выступает концепция инклюзивного образования, рассматривающая разнообразие как ценность. В работе используются положения

экзистенциального анализа о поиске смысла (В. Франкл) и когнитивно-поведенческий подход для коррекции дезадаптивных установок. Методический инструментарий опирается на арт-терапевтические техники, методы телесно-ориентированной терапии (адаптированные под нозологии), элементы сказкотерапии и современные коучинговые технологии, адаптированные для работы с лицами с ОВЗ и инвалидностью.

СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 5 рабочих дней (одна учебная неделя) в объеме 20 академических часов (4 акад. часа в день).

Подготовительный этап (1 неделя до старта): информирование студентов, сбор заявок, подготовка материально-технической базы.

Основной этап (Просветительско-развивающий), (3 дня): проведение психодиагностического обследования, проведение тренингов, мастер-классов, лекций, направленных на развитие копинг-стратегий, коммуникативных навыков, повышение самооценки.

Консультативный и групповой этап (1 день): Индивидуальные и групповые консультации, работа в малых группах по решению конкретных проблем.

Интегративный и завершающий (1 день): Проведение итоговой диагностики, рефлексия, формулирование дальнейших рекомендаций, анализ эффективности, коррекция индивидуальных маршрутов сопровождения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

У студентов с ОВЗ и инвалидностью: повышение уровня самопринятия и уверенности в себе; снижение уровня тревожности и стресса; улучшение навыков межличностного общения и взаимодействия; формирование более адекватной самооценки; повышение мотивации к учебной деятельности и профессиональному самоопределению; получение практических инструментов для самостоятельной работы над своим психологическим благополучием и удовлетворенности жизнью.

Для университета: повышение информированности профессорско-преподавательского состава и студентов по вопросам инклюзивного образования; формирование более толерантной и поддерживающей образовательной среды; снизится уровень стигматизации, улучшится психологический климат в учебных группах. Ожидается рост вовлеченности студентов с инвалидностью во внеучебную деятельность и повышение успеваемости. Университет получит отработанные методические материалы для регулярного проведения подобных мероприятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Результативность оценивается по трем блокам критериев:

Когнитивный: знание техник саморегуляции, копинг-стратегий, понимание сильных и слабых сторон своих индивидуальных особенностей (оценивается через опросники и блиц-тестирование).

Эмоционально-личностный: динамика показателей тревожности, уровня субъективного контроля и самооценки (оценивается методами «Шкала субъективного благополучия», тестом Спилберга-Ханина до и после программы).

Поведенческий: активность в групповых дискуссиях, готовность использовать полученные навыки в учебе, частота обращений за помощью к педагогу-психологу (качественный анализ). Интегральным показателем служит индекс удовлетворенности участников (CSI).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

День	Время (акад. часов)	Тема мероприятия	Форма проведения
День 1	2	Вступительная лекция: «Психологическое благополучие в условиях инклюзии»	Лекция
	2	Диагностический блок: использование комплекса методик: «Шкала субъективного благополучия» (К. Рифф), «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина)	Психодиагностика
День 2	2	Тренинг: «Сила позитивного мышления и самоподдержки. Мой уникальный ресурс в борьбе с заболеваниями»	Тренинг
	2	Тренинг «Психологическая профилактика эмоционального срыва, панических атак и повышенной тревожности среди обучающихся университета» https://max.ru/itsuniver/AZ2WEXLbT-U	Тренинг
День 3	1	Тренинг: «Коммуникативные барьеры и пути их преодоления»	Тренинг
	1	Кейс-стади «Профессиональные вызовы», встреча с успешными выпускниками с ОВЗ и инвалидностью	Кейс-стади
	2	Групповая дискуссия: «Профессиональное самоопределение: мои сильные стороны»	Групповая дискуссия
День 4	2	Индивидуальные консультации (по запросу)	Индивидуальная консультация
	2	Групповая работа: «Создание поддерживающей среды в учебной группе»	Групповая работа
День 5	2	Семинар: «Ресурсы университета для студентов с ОВЗ и инвалидностью»	Семинар

	1	Заключительная рефлексия: «Мои достижения и дальнейшие шаги»	Рефлексивная сессия
	1	Итоговая психодиагностика и анкетирование	Психодиагностика, анкетирование

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя ряд мероприятий, направленных на достижение поставленных цели и задач.

Перечень и описание программных мероприятий:

Вступительная лекция «Психологическое благополучие в условиях инклюзии»: Ознакомление студентов с основными понятиями, актуальностью темы, целями программы [1; 2; 3].

Диагностический блок включает использование комплекса методик: «Шкала субъективного благополучия» (К. Рифф) **см. Приложение 1**, «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина) **см. Приложение 2**.

Тренинг «Сила позитивного мышления и самоподдержки. Мой уникальный ресурс в борьбе с заболеваниями»: развитие навыков позитивной саморегуляции, формирование установки на достижение внутренней гармонии, мандалотерапия **см. Приложения 3-6**, использование притч позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [4; 5].

Тренинг «Психологическая профилактика эмоционального срыва, панических атак и повышенной тревожности среди обучающихся университета»: обучение практическим техникам снижения стресса (дыхательные упражнения, релаксация, визуализация), развитие навыков решения проблем, использование техник аутотренинга **см. Приложения 7-11**.
<https://max.ru/itsuniver/AZ2WEXLbT-U>

Тренинг «Коммуникативные барьеры и пути их преодоления»: Развитие навыков активного слушания, эмпатии, ассертивного поведения, преодоление страха публичных выступлений (использование техник А. Пиза и П. Экмана) [6; 9; 10].

Кейс-стади «Профессиональные вызовы», встреча с успешными выпускниками с ОВЗ и инвалидностью для выработки позитивного видения себя в будущей профессии у студентов с ОВЗ и инвалидностью.

Групповая дискуссия «Профессиональное самоопределение: мои сильные стороны»: Обсуждение профессиональных перспектив, выявление сильных сторон студентов, планирование профессионального будущего.

Индивидуальные консультации: Возможность для студентов получить поддержку по индивидуальным проблемам (по запросу).

Групповая работа «Создание поддерживающей среды в учебной группе»: Разработка правил взаимодействия в группе, формирование навыков взаимопомощи и поддержки.

Семинар «Ресурсы университета для студентов с ОВЗ и инвалидностью»: Информирование о доступных службах поддержки, стипендиях, реабилитационных программах.

Заключительная рефлексия «Мои достижения и дальнейшие шаги»: Подведение итогов, обсуждение полученного опыта, формирование плана дальнейшего развития.

Описание используемых методик и технологий, психологического инструментария:

Психодиагностические методики: анкета, тест, шкала (указаны в описании мероприятий).

Тренинговые технологии: ролевые игры, упражнения на взаимодействие, дискуссии, мозговые штурмы.

Методы активного обучения: кейс-стади, проектная деятельность (в рамках групповой работы).

Психокоррекционные техники: техники релаксации, визуализации, арт-терапевтические элементы.

Индивидуальное и групповое консультирование.

Интерактивные методы: использование проектора, презентаций, онлайн-опросов.

Функциональные модули:

Психодиагностический модуль: направлен на оценку текущего состояния студентов, выявление их потребностей и ресурсов. Модуль диагностики включает использование комплекса методик: «Шкала субъективного благополучия» (К. Рифф) [7], «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина) [8].

Модуль социально-психологической адаптации: Развитие навыков, способствующих успешной интеграции в университетскую среду. Используется технология «Peer-to-peer» (равный-равному), где студенты с опытом успешной адаптации делятся стратегиями преодоления трудностей.

Модуль психоэмоциональной регуляции: Формирование навыков управления эмоциями, снижения стресса.

Модуль развития личностных ресурсов: Актуализация внутренних сил студентов, повышение самооценки и уверенности.

Модуль профориентации и профессионального самоопределения: Помощь в осознании своих профессиональных интересов и возможностей.

Модуль просвещения и информирования: Повышение осведомленности участников о проблемах и возможностях инклюзивного образования.

Особое внимание уделяется использованию ассистивных технологий: тексты лекций дублируются электронными голосовыми читалками, видеоконтент снабжается субтитрами.

**РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к специалистам: реализацию программы осуществляет педагог-психолог, имеющий удостоверения и сертификаты по инклюзивному образованию и опыт работы с лицами с ОВЗ и инвалидностью не менее 1 года.

Учебные материалы: психодиагностические методики (бланки, ключи, инструкции), рабочие тетради для участников, наборы МАК (метафорических ассоциативных карт), подборка аудиокниг, наборы для арт-терапии (карандаши, антистресс раскраски), памятки, презентации к лекциям и мастер-классам, рекомендации по техникам релаксации и самоподдержки, методические пособия по инклюзивному образованию.

Материально-техническая база: доступные помещения (лифты, пандусы), комната психологической разгрузки, комфортная для проведения групповых занятий (возможность передвижения, размещения участников), мультимедийное оборудование, кресла-груши для релаксации, беспроводные наушники.

Информационное обеспечение: Доступ к базе eLibrary, подписка на журналы по спецпедагогике, сайт университета <https://lgpu.org/centr-sgr/otdel-reabilitacii.html> с разделом «Инклюзия», список доступных в университете ресурсов и служб поддержки.

Цифровые технологии: приложение «Читайка» для озвучивания текстов, мультимедийная доска, доступ к онлайн-платформам для проведения вебинаров или интерактивных опросов.

СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ

При разработке программы использованы материалы открытых источников, научные публикации и методические рекомендации, на которые оформлены ссылки в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Заимствованные методики (тесты, опросники) используются с указанием авторов. Авторские тренинговые упражнения и сценарии мероприятий разработаны педагогом-психологом и принадлежат организации. Учебные материалы распространяются в соответствии с лицензией Creative Commons (CC BY-NC-SA), если иное не оговорено правообладателем. Плагиат в итоговых отчетах участников недели исключается путем проверки через систему «Антиплагиат.ВУЗ».

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа прошла апробацию в период с 13 по 17 апреля 2026 года на базе отдела инклюзивного образования и реабилитации Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет». В апробации приняли участие 45 студентов с различными нозологиями (из них 12 с нарушениями зрения, 18 с нарушениями ОДА, 15 с соматическими заболеваниями). По итогам апробации зафиксирован рост индекса удовлетворенности жизнью на 18% (по шкале К. Рифф) и снижение уровня ситуативной тревожности на 22% (по тесту Ч. Д. Спилберга). Получены

положительные отзывы от 92% участников, что подтверждает высокую эффективность и жизнеспособность предложенной модели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алехина С. В. Инклюзивное образование: от политики к практике / С. В. Алехина // Психологическая наука и образование. – 2016. – Т. 21 – № 1 – С. 136–145.
2. Гонеев А. Д. Основы коррекционной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева ; Под ред. В. А. Сластенина. – 3-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Малофеев Н. Н. Специальное образование в меняющемся мире. Россия. Учеб. пособие для студентов пед. вузов. В 2 ч. Ч. 1 / Н. Н. Малофеев. – М. : Просвещение, 2010 – 319 с. : ил.
4. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия : семья как терапевт : [пер. с англ., нем.] / Н. Пезешкиан ; [послесл. В. Е. Кагана]. – Москва : Смысл, 1993. – 331 с. : ил.
5. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. Межкультур. и междисциплинар. аспекты на примере 40 историй болезни / Н. Пезешкиан; Пер. с нем. Т. В. Куличенко. – Москва : Медицина, 1996. – 463 с. : ил.
6. Пиз А. Язык телодвижений : как читать мысли окружающих по их жестам / Аллан и Барбара Пиз ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. – Москва : Бомбора, 2018. – 387 с. : ил.
7. Рифф К. Психологическое благополучие. Опросник. – Текст : электронный // studfile.net : [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/15300539/page:28/> (дата обращения: 01.08.2026).
8. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина) : описание, ключи и онлайн-расчет. – Текст : электронный // StatBlank : [сайт]. – URL: <https://statblank.com/metodiki/shkala-trevozhnosti-spilbergera-hanina> (дата обращения: 03.08.2026).
9. Экман П. Психология лжи / П.Экман ; Пер. с англ. Н. Исуповой, Н. Мальгиной, Н. Миронова, О. Тереховой. – СПб. : Питер, 2010. – 270 с.
10. Экман П. Психология эмоций / П.Экман ; Пер. с англ. : В. Кузин. – СПб. : Питер, 2010. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

К. Рифф психологическое благополучие

Опросник

Параметров 7: позитивное отношение, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, Психологическое благополучие (сумма всех показателей) вопросов 84.

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее, не согласен	Скорее, согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6

8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6

20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6

32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6

45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6

57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению	1	2	3	4	5	6

общества в том, как себя вести и как мыслить.						
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю	1	2	3	4	5	6

важным, а не из того, что считают важным другие.						
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

1. Шкала "Положительные отношения с другими".

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

2. Шкала "Автономия".

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

3. Шкала "Управление окружением".

Высокий балл - респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует представляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства,

безрассудно относится к представляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

4. Шкала "Личностный рост".

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя "растущим" и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

5. Шкала "Цель в жизни".

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

По адаптированной методике

Дополнительные шкалы.

1. Баланс аффекта.

Высокие баллы свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворенностью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчемности и бессилия. Недостаточна способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки.

Низкие и нормальные баллы свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами.

Общая удовлетворенность собственной жизнью.

2. Осмысленность жизни.

Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлые и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью для испытуемого.

Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются, как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремленного.

3. Человек как открытая система.

Низкие баллы означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

Высокие и нормативные баллы отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

НОРМЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (классический вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	63±7,12	56±6,86	57±6,27	65±4,94	63±5,16	59±6,99	363±24,20
Женщины	65±8,28	58±7,31	58±7,35	65±6,04	64±8,19	61 ±9,08	370±34,68

Возраст от 35 до 55 лет

	Позитив-ные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Мужчины	54±6.52	57±7.73	56±8,27	58±7,80	58±8,51	52±5,31	336±33,94
Женщины	58±7,59	57±5,61	59±8,32	63±7,90	59±6,99	57±6,14	351±23,93

Нормы для оценки выраженности общего показателя и компонентов психологического благополучия (новый вариант методики)

Возраст от 20 до 35 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	91±17,09	99±7,64	65±5,62	40±6,33
Женщины	84±15,61	97±12,61	65±6,07	38±6,76

Возраст от 35 до 55 лет

	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система	Автономия
Мужчины	105±13,66	95±12,74	63±5,58	37±6,67
Женщины	93±9,58	95±10,06	64±3,95	39±4,69

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ:

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

6. Шкала "Самопринятие".

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Средний показатель позитивных отношений с другими.

Самоопределение и независимость; способен противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; саморегулирует свое поведение; оценивает себя, исходя из личных стандартов.

Средний показатель управления окружением.

Обладает чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видит свой рост и экспансию; открыт новому опыту; наблюдает все большее совершенствование себя и своего поведения с течением времени; изменения отражают все большее познание себя и эффективность.

Имеет цели в жизни и чувство направленности; чувство осмысленности своего прошлого и настоящего; имеет убеждения, придающие жизни цель; у него есть основания и причины для того, чтобы жить.

Средний показатель самопринятия.

Средне выраженная тенденция к позитивной самооценке, принятию себя со всеми достоинствами и недостатками. Склонность к умеренно позитивной оценке собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Средняя уверенность в себе, собственных силах и возможностях. Общая средняя удовлетворенность собственной жизнью.

Наличие жизненных целей и присутствие смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются, как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремленного.

Высокая способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

Интегральный тестовый показатель:

Высокий уровень актуального психологического благополучия - субъективного самоощущения целостности и осмысленности личностью своей жизни.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности

Автор Ч. Д. Спилбергер (в адаптации Ю. Л. Ханина)

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий "веер" ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Ф.И.О.

Возраст

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в

зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4

24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, где $\Sigma 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, где $\Sigma 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

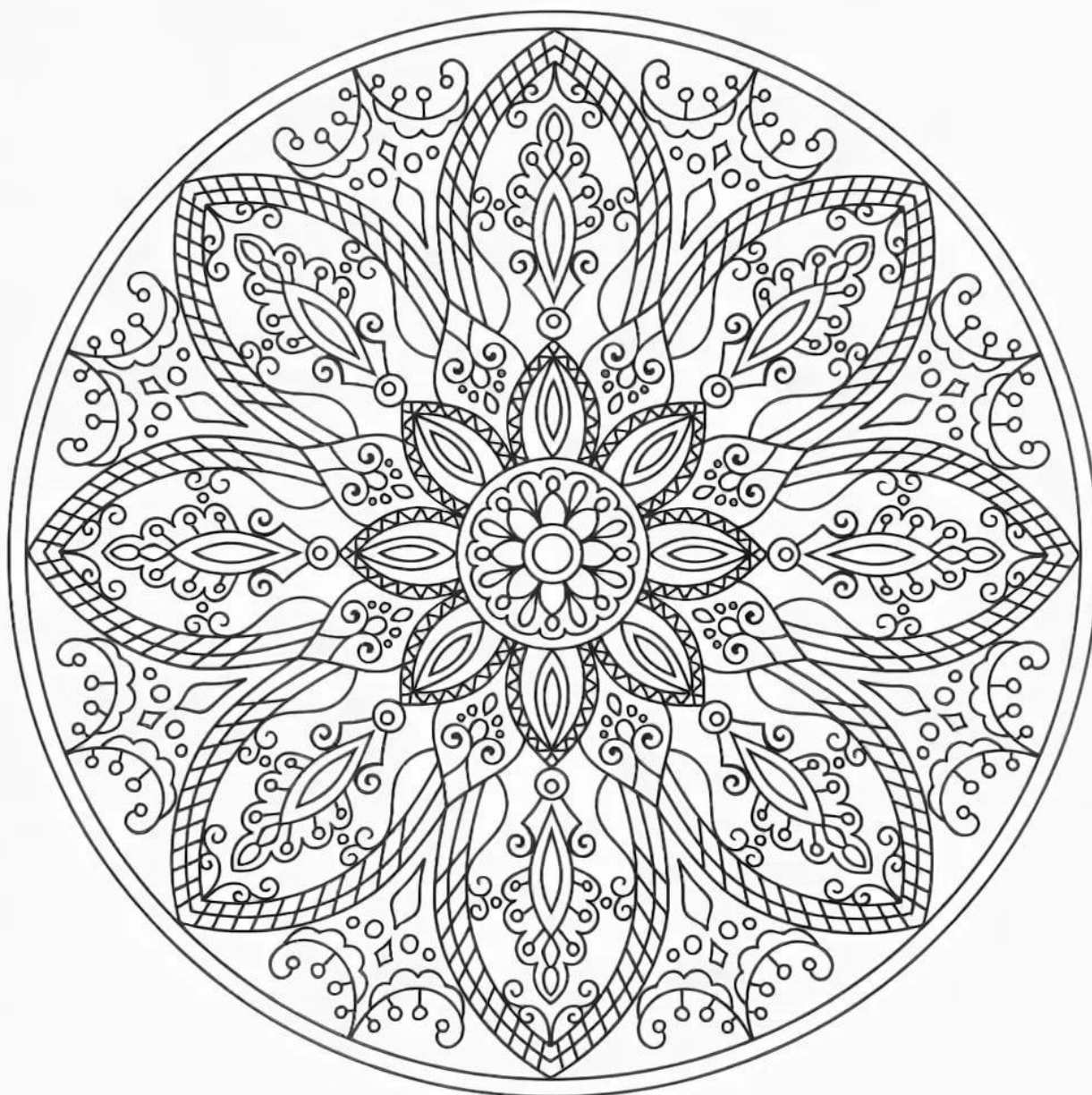
46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести

акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

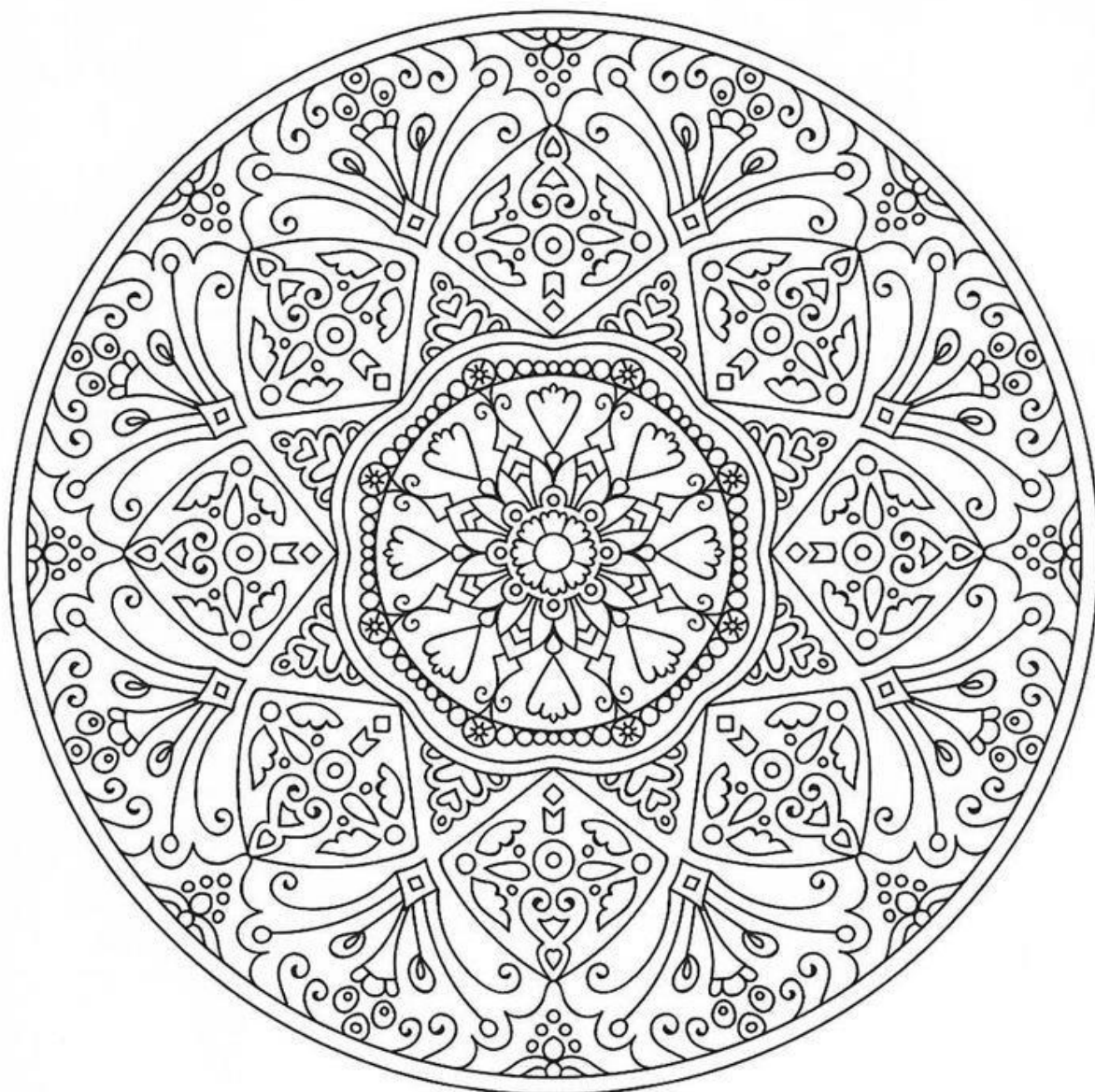
Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.



✿ Гармония ✿

Я нахожусь в гармонии с собой и миром. Единство и согласие — вот мои добрые спутники, они помогают мне строить гармоничные отношения со всеми. Гармония в моей жизни — это равновесие энергий, баланс ресурсов, созвучие искренних чувств.

<https://ru.pinterest.com/pin/733734964331847521/>

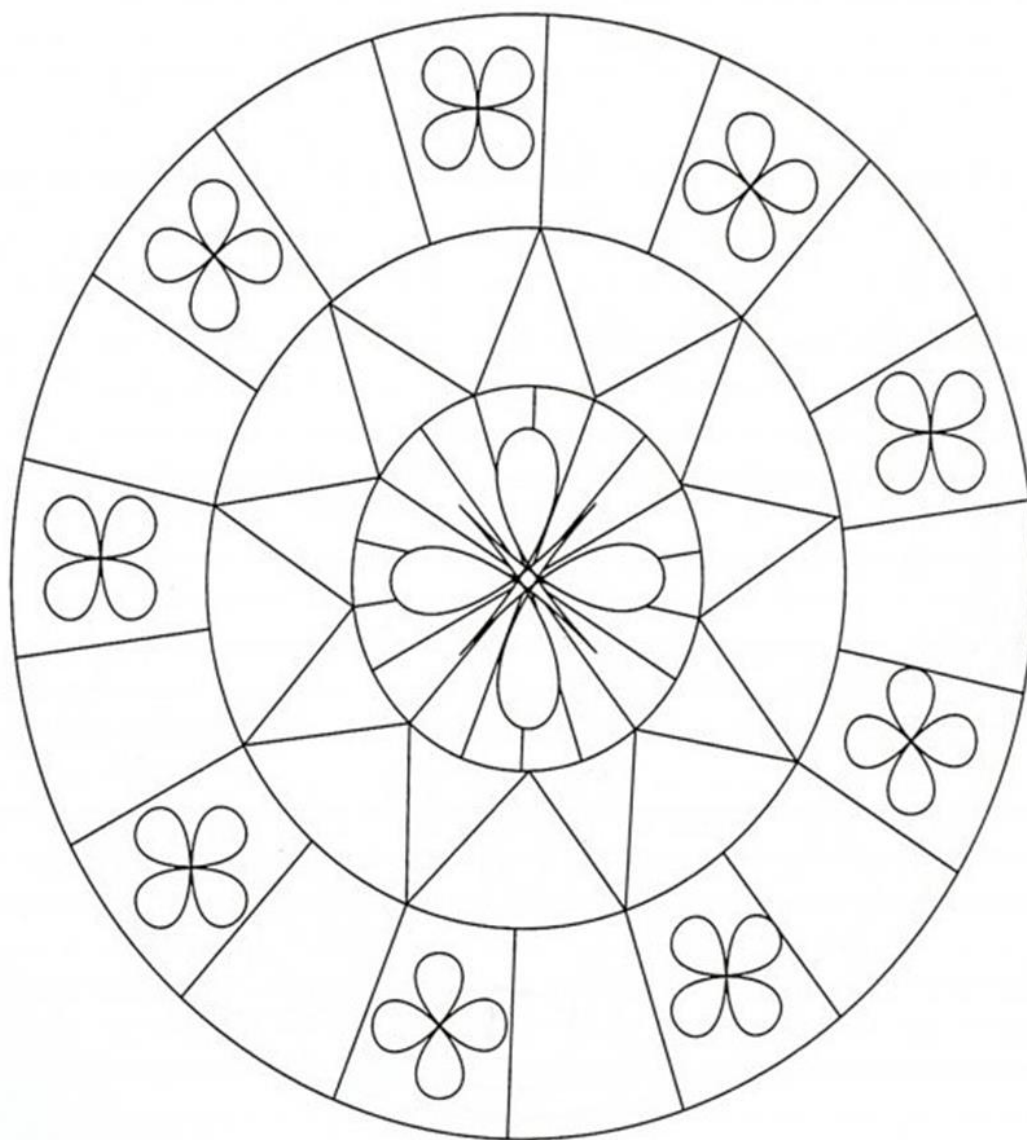


Здоровье

Я здорова! Мое физическое тело крепкое, сильное, молодое, красивое. Я отпускаю тревогу за свое будущее. Страх покидает меня, и вместе с ним уходят печали и обиды, а значит, наступает исцеление. Сила и энергия расцветают во мне, дарят хорошее самочувствие и прекрасное настроение!

<https://ru.pinterest.com/pin/733734964331847521/>

МАНДАЛА ЗДОРОВЬЯ



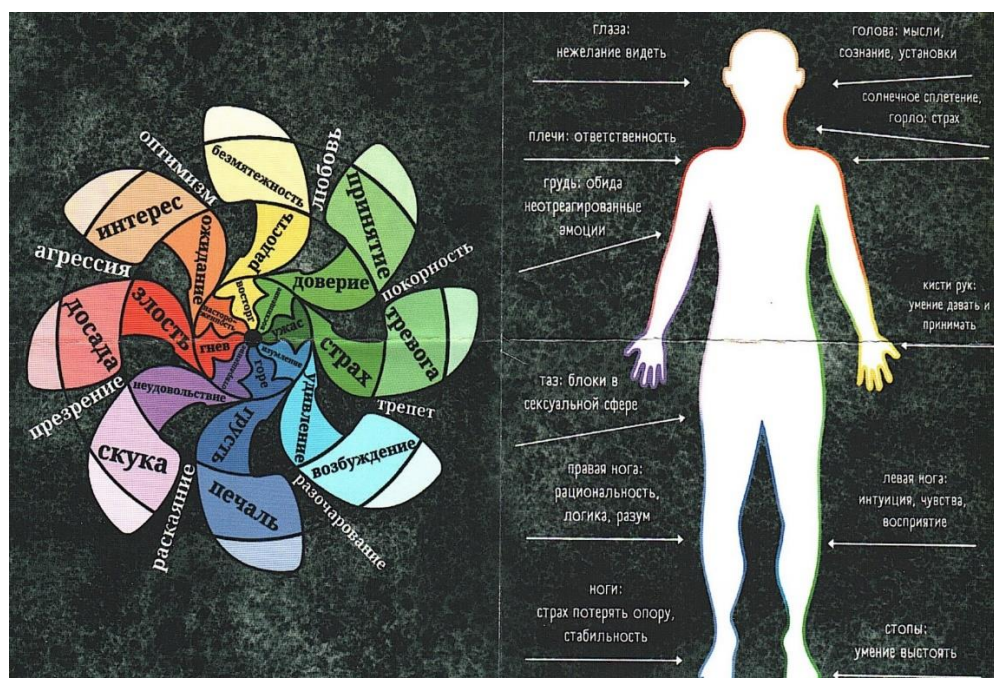
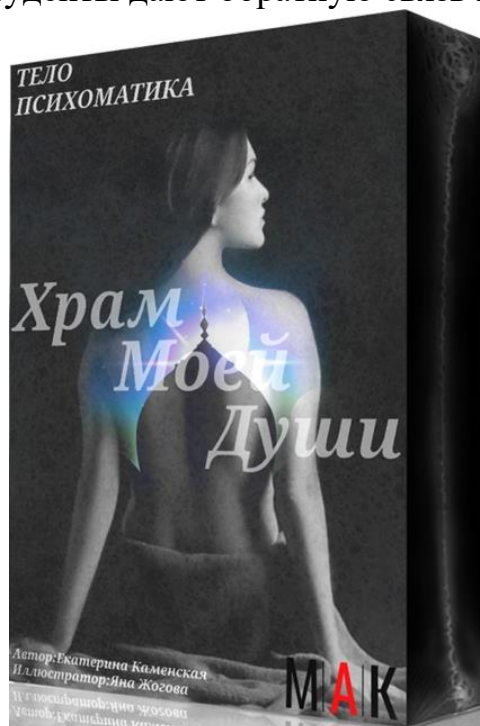
Не ждите от этой матрицы точного медицинского диагноза и четких алгоритмов лечения заболевания. Задача мандалы здоровья в другом — привлечь энергию, которая активизирует важные жизненные процессы, заставить работать те системы вашего организма, которые по каким-то причинам дали сбой. Выбирайте цвета интуитивно — и ваш организм будет стремиться к гармонии и созидательной силе, и как результат — ваше физическое самочувствие улучшится.

Приложение 6

С помощью представленной колоды МАК студенты с ОВЗ и инвалидностью мысленно представляют, где они ощущают в своем теле дискомфорт, при этом пытаются понять, какую эмоцию они при этом испытывают. Затем студенты вытягивают одну из карт МАК. В соответствии с расшифровкой, которая представлена ниже, они соотносят дискомфорт и эмоцию в теле с соответствующей психосоматической проблемой.

После обсуждения эмоций и причин, связанных с психосоматическим откликом, студентам предлагается подумать, какой ресурс необходим, чтобы он помог справиться с психосоматическим расстройством. После этого, студенты вытягивают ресурсную карту МАК.

В конце тренинга студенты дают обратную связь и рефлексия.



Здоровая тревога

- Появляется, когда что-то уже идёт не так, в случае, когда проблема уже есть
- Основана на фактах
- Появляется в ситуации стресса и проходит после неё сама собой
- Связана с мыслями о том, как решить проблему
- Связана с моментами, когда вы не чувствуете себя в безопасности
- Интенсивность адекватна ситуации и проблеме
- Помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь, приносит позитивный результат

Высокая тревожность

- Навязчивые мысли, о том, что что-то может пойти не так
- Основана на нашем воображении и прошлом негативном опыте
- Присутствует постоянно - когда одна проблема решается, тут же переключаемся на другую
- Беспокойство часто не связано с поисками вариантов решения проблемы
- Тревожно, даже когда всё хорошо
- Интенсивность гораздо выше, чем значимость ситуации
- Не помогает, истощает, создаёт постоянный стресс, может приводить к расстройствам



Как вести себя с неприятной эмоцией

- Возьмите паузу.
Признайте наличие эмоции

- Дайте ей немного пространства, не вытесняйте

- Прислушайтесь к тому, как ваше тело реагирует на эмоцию

- Назовите эмоцию (в этом может помочь таблица эмоций)

- Напомните себе, что любая эмоция - временное явление



Когда мы отрицаем, игнорируем, избегаем неприятные чувства или, наоборот, обрушиваемся под их влиянием на окружающих людей, проецируя на них наши собственные нерешённые проблемы и внутренние конфликты, — эти дискомфортные чувства лишь усиливаются и продолжают копиться внутри нас.

- Попробуйте определить причину возникновения эмоции

- Эмоции часто сообщают нам о наших потребностях, которые не удовлетворены - о чём говорит ваша?

- Выберите способ взаимодействия с ней - как вы можете снизить интенсивность. Для этого можно использовать различные техники проживания эмоций

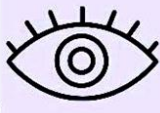
@to_be_better



5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

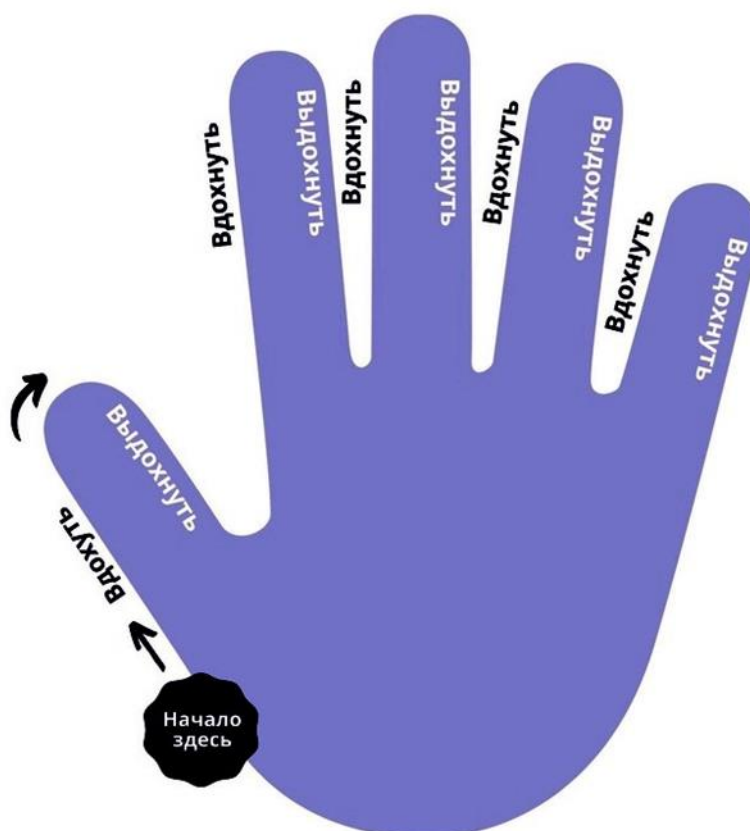
Успокаивающая практика, которая поможет вам соединиться с настоящим, исследуя пять чувств

 5 вещей, которые ты видишь вокруг	 4 вещи, которые ты можешь потрогать	
 3 звуки, которые ты слышишь вокруг	 2 аромата, которые ты чувствуешь	 1 то, которую ты можешь попробовать на вкус

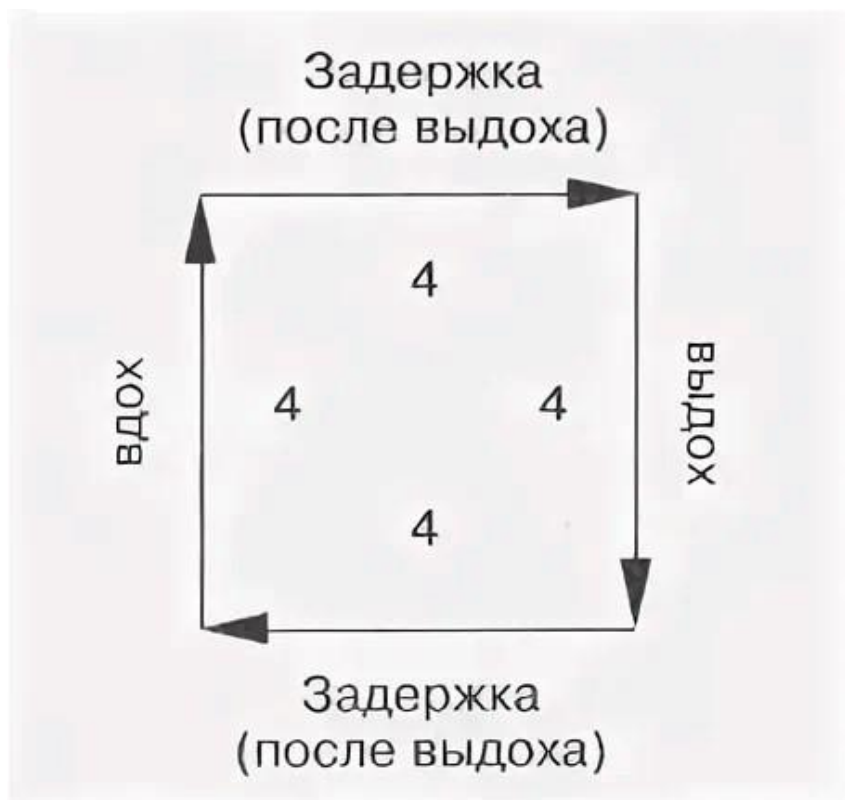
КАК САМОМУ ОСТАНОВИТЬ ПОТОК ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ

 Глубокое дыхание Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд и медленно выдохните через рот. Повторите несколько раз	 Мышечная релаксация Напрягите, а затем расслабьте каждую группу мышц тела, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук	 Визуализация Закройте глаза и представьте успокаивающее место или ситуацию. Визуализируйте детали и погрузитесь в это место.
 Мяч для снятия стресса Повторяющиеся движения рук помогут отвлечься от плохих мыслей.	 Творчество и воображение Занимайтесь любой творческой деятельностью, которая позволяет вам выразить свои эмоции и мысли.	 Используйте аффирмации Повторяйте про себя позитивные утверждения или фразы, например: «Я способен справиться с этим»

УСПОКОЙСЯ
ДЫХАНИЕ НА 5 ПАЛЬЦЕВ



Медленно проведите указательным пальцем по внешней стороне руки, вдыхая, когда проводите пальцем вверх, и выдыхая, когда проводите вниз. Вы также можете выполнять это дыхательное упражнение, используя свою руку.



Квадратное дыхание (также известное как дыхание по квадрату, box breathing или техника 4×4) — это простая, но эффективная дыхательная практика, которая помогает быстро снизить уровень стресса, тревоги и напряжения. Её суть в том, чтобы разделить дыхательный цикл на четыре равные фазы, визуально напоминающие стороны квадрата.

<https://www.kp.ru/doctor/bolezni/dyhanie-po-kvadratu/>

Как выполнять технику

Примите удобное положение. Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях. Можно стоять. Положите одну руку на грудь, другую — на живот, чтобы контролировать движение диафрагмы.

Сделайте один свободный выдох. Это подготовит дыхательную систему к работе.

Выполните четыре фазы дыхания, каждая длится 4 секунды (один полный цикл занимает 16 секунд):

Вдох на 4 счёта. Медленно вдыхайте через нос, считая про себя до четырёх. Старайтесь дышать диафрагмой (животом), а не грудью.

Задержка на 4 счёта. Не зажимайте горло — просто остановите движение воздуха. Мышцы лица и плечи должны оставаться расслабленными.

Выдох на 4 счёта. Медленно и полностью выдыхайте через рот или нос, считая до четырёх. Выдох должен быть плавным и без ускорения.

Задержка на 4 счёта. После полного выдоха задержите дыхание ещё на четыре секунды.

Повторите цикл. Для начала достаточно 4–6 повторений (около 1–1,5 минуты).