

НОМИНАЦИЯ 1. «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

ПРОГРАММА НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ «ПРОСТРАНСТВО КОНТАКТА»

Гиренко Александра Игоревна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», руководитель Центра «Психологическая служба»

Белугина Алина Эдуардовна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Центра «Психологическая служба»

Лысаченко Ольга Константиновна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Центра «Психологическая служба»

Сердцева Карина Сергеевна, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Севастопольский государственный университет», психолог Центра «Психологическая служба»



Пояснительная записка

Обоснование практической актуальности

Поступление в высшее учебное заведение является значимым этапом в жизни студента и сопровождается изменением привычного образа жизни, образовательной среды и круга социальных контактов. Первокурснику необходимо адаптироваться к новым требованиям обучения, выстроить отношения с одногруппниками и преподавателями, определить своё место в студенческом коллективе и одновременно сохранять уже сложившиеся отношения с семьёй, друзьями и близкими людьми.

Период адаптации может сопровождаться эмоциональным напряжением, неуверенностью, трудностями в установлении новых социальных связей и необходимостью поиска новых способов взаимодействия с окружающими. При этом успешность адаптации определяется не только способностью справляться с учебной нагрузкой, но и качеством отношений с собой и другими людьми, наличием социальной поддержки и ощущением принадлежности к новой социальной среде.

В связи с этим актуальным является создание психологического пространства, в котором студенты первого курса смогут обратиться к различным сферам межличностных отношений, лучше понять себя, осмыслить особенности взаимодействия с близкими людьми и получить опыт конструктивного общения со сверстниками.

Программа недели психологии «Пространство контакта» представляет собой комплекс мероприятий, объединённых общей темой отношений человека с собой и окружающими. Слоган программы – «Чтобы узнать других, начни с себя. Чтобы быть с другими – оставайся собой». В течение пяти дней последовательно рассматриваются отношения с собой, семьёй, партнёром, друзьями и коллективом. Для работы используются следующие методы: кинотерапия, арт-терапия, метафорические ассоциативные карты, маскотерапия и социально-психологический тренинг. Сочетание различных форм работы позволяет сделать программу практико-ориентированной и доступной для студентов первого курса.

Таким образом, программа направлена на содействие социально-психологической адаптации первокурсников, развитие их коммуникативных навыков, формирование поддерживающих межличностных отношений и чувства принадлежности к студенческому сообществу, что определяет её практическую значимость.

Описание участников программы

Программа предназначена для студентов первого курса образовательной организации высшего образования.

Основную категорию участников составляют студенты, находящиеся на начальном этапе обучения в вузе и адаптации к новой образовательной и социальной среде. Поступление в университет предполагает изменение привычного круга общения, появление новых социальных ролей и необходимость самостоятельно выстраивать взаимодействие с

одногоруппниками, преподавателями и другими участниками образовательного процесса.

Для данного периода характерна потребность в установлении новых социальных связей, формировании чувства принадлежности к учебной группе и поиске собственного места в университетском сообществе. Одновременно студенты продолжают взаимодействовать с семьёй, друзьями и партнёрами, поэтому изменения, связанные с поступлением в вуз, могут отражаться и на уже существующих отношениях.

Участники программы могут испытывать трудности в установлении контакта с новыми людьми, выражении собственных чувств и потребностей, выстраивании личных границ и разрешении межличностных разногласий. В связи с этим программа ориентирована на развитие самопознания, эмоциональной осознанности, навыков конструктивного общения и командного взаимодействия.

Цель программы

Создание условий для успешной социально-психологической адаптации студентов первого курса посредством развития навыков самопознания, конструктивного взаимодействия и формирования поддерживающих межличностных отношений.

Задачи программы

1. Способствовать развитию самопознания, эмоциональной осознанности и позитивного самоотношения студентов первого курса.
2. Создать условия для осмысления особенностей взаимодействия с семьёй и близкими людьми в период перехода к новому этапу жизни.
3. Развивать навыки конструктивного общения и взаимопонимания в партнёрских отношениях.
4. Способствовать формированию навыков установления и поддержания дружеских отношений в новой социальной среде.
5. Развивать навыки сотрудничества, взаимодействия и командной работы студентов.
6. Создать условия для формирования чувства принадлежности к учебной группе и университетскому сообществу.
7. Повысить интерес студентов к психологическим знаниям и практикам, направленным на самопознание и развитие межличностных отношений.

Научные, методологические и методические основания программы

Программа разработана на основе научных положений общей, социальной, возрастной и педагогической психологии, психологии личности, психологии общения и межличностных отношений, а также современных представлений о социально-психологической адаптации студентов к образовательной среде высшего учебного заведения.

Научную основу программы составляет гуманистический подход К. Роджерса, в рамках которого личность рассматривается как активный субъект собственного развития, способный к самопознанию, самоизменению и личностному росту. Для программы особенно значимыми являются положения

о принятии себя, необходимости психологически безопасного пространства и значении межличностного взаимодействия для личностного развития.

Важное значение имеет теория самоопределения Э. Деси и Р. Райана, согласно которой потребности в автономии, компетентности и связанности с другими людьми являются базовыми условиями психологического благополучия и личностного развития. Данные положения позволяют рассматривать отношения с собой и окружающими как значимый ресурс успешной адаптации студентов к новой социальной ситуации.

Теоретической основой программы также выступает концепция отношений личности В.Н. Мясищева, в рамках которой система отношений человека к себе, другим людям и окружающей действительности рассматривается как важная характеристика личности, определяющая особенности её поведения и переживаний. Данное положение непосредственно связано со структурой программы, последовательно рассматривающей различные сферы отношений первокурсника.

При разработке программы учитываются положения социально-психологического подхода к изучению общения и группового взаимодействия, представленные в работах Б.Ф. Ломова, А.В. Петровского и других отечественных исследователей. В рамках данного подхода взаимодействие с социальной группой рассматривается как значимое условие развития личности и её включения в систему общественных отношений.

Методологической основой программы выступает системный подход, позволяющий рассматривать адаптацию первокурсника как целостный процесс, связанный одновременно с изменениями в учебной, социальной и личностной сферах. Отношения с собой, семьёй, друзьями, партнёром и учебным коллективом рассматриваются как взаимосвязанные компоненты социальной ситуации студента.

Субъектно-ориентированный подход предполагает активное участие студентов в осмыслении собственного опыта, отношений и способов взаимодействия с окружающими. В рамках программы студент рассматривается не как пассивный получатель психологической информации, а как активный участник практической работы и собственного личностного развития.

Деятельностный подход предполагает развитие психологических навыков непосредственно в процессе практической деятельности, общения и взаимодействия с другими людьми. Поэтому основное содержание программы реализуется через активные и практико-ориентированные формы работы.

Методическая основа программы включает психологическое просвещение, элементы социально-психологического тренинга, арт-терапевтические и проективные методы, работу с метафорическими ассоциативными картами и элементы кинотерапии.

Киноклуб используется как форма психологического просвещения и группового обсуждения, позволяющая через анализ художественного материала рассматривать вопросы самоотношения, эмоционального опыта и взаимодействия с другими людьми.

Арт-терапевтические методы применяются для создания условий для творческого выражения эмоционального опыта и его последующего осмысления. Работа с метафорическими ассоциативными картами используется для актуализации личного опыта участников и его обсуждения в безопасной групповой форме.

Маскотерапия позволяет посредством создания и анализа образов обратиться к особенностям эмоционального опыта, представлениям об отношениях и взаимодействии с окружающими.

Социально-психологический тренинг используется для развития навыков общения, сотрудничества, взаимопонимания и командного взаимодействия, что особенно важно для студентов первого курса, находящихся в процессе формирования новой учебной группы.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы составляет 5 дней, с 16 ноября 2026 г. по 20 ноября 2026 г. Общий объём программы – 30 академических часов. Мероприятия проводятся в очном и онлайн-форматах.

На первом этапе «Я: отношения с собой» проводится лекция и киноклуб, направленные на обращение студентов к вопросам самопознания, самоотношения, эмоционального опыта и понимания собственных потребностей.

Второй этап «Семья: отношения с близкими» включает заседание дискуссионного клуба и арт-терапевтическое занятие, направленные на осмысление семейных отношений, эмоциональных связей и особенностей взаимодействия с близкими людьми.

Третий этап «Пара: отношения и взаимопонимание» представляет собой лекцию с мастер-классом с использованием метафорических ассоциативных карт. Работа направлена на осмысление особенностей партнёрских отношений, взаимопонимания, доверия и коммуникации.

Четвёртый этап «Друзья: доверие и границы» проводится с использованием лекции и метода маскотерапии, направленные на рассмотрение вопросов дружбы, доверия, эмоциональной близости и личных границ.

Пятый этап «Коллектив: вместе в новой группе» включает лекцию и тренинг командообразования, направленные на развитие навыков сотрудничества, эффективного общения и взаимодействия между студентами.

На заключительном этапе проводится сбор обратной связи от участников, анализ результатов реализации программы и определение степени достижения поставленных целей и задач.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Повышение уровня психологической грамотности студентов первого курса в сфере самопознания и межличностных отношений.

2. Повышение осознанности собственных чувств, потребностей и особенностей поведения.

3. Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия с окружающими.

4. Формирование более осознанного отношения к построению отношений с семьёй, друзьями и партнёрами.

5. Развитие навыков сотрудничества и командного взаимодействия.

6. Повышение готовности студентов к установлению новых социальных контактов и взаимодействию с одногруппниками.

7. Формирование и укрепление чувства принадлежности к учебной группе и университетскому сообществу.

8. Создание условий для более успешной социально-психологической адаптации студентов первого курса к новой образовательной среде.

Критерии оценки планируемых результатов

Оценка результатов реализации программы осуществляется на основании анализа активности и вовлечённости студентов в проводимые мероприятия, их обратной связи и субъективной оценки полученного опыта.

Критериями эффективности программы выступают повышение интереса студентов к психологической тематике, повышение осознанности собственных эмоциональных состояний и потребностей, развитие готовности к конструктивному взаимодействию с окружающими, повышение готовности к сотрудничеству с одногруппниками и положительная динамика субъективной оценки процесса адаптации к новой образовательной среде.

Дополнительным критерием эффективности является уровень удовлетворённости участников содержанием и форматом мероприятий, а также их готовность применять полученные знания и навыки в повседневной жизни и продолжать участие в психологических мероприятиях университета.

Тематический план программы

№ п/п	Тематический план программы	Количество часов
I. День первый «Я: отношения с собой»		
1.	Лекция «Самовосприятие и самоотношение: ресурсы и дефициты личности»	2
2.	Проведение психологического киноразбора по фильму «Красотка на всю голову» в рамках психологического киноклуба «Кино и смыслы»	4
II. День второй «Семья: отношения с близкими»		
3.	Дискуссионный клуб «Лестница счастья». Тема встречи «Родной дом: крылья или якорь?»	2
4.	Проведение арт-терапевтического занятия «Дом моей семьи»	4
III. День третий «Пара: отношения и взаимопонимание»		
5.	Лекция «Психология романтических отношений: привязанность, конфликты и ресурс»	2
6.	Проведение мастер-класса с использованием метафорических ассоциативных карт «Архитектура отношений»	4
IV. День четвертый «Друзья: доверие и границы»		
7.	Лекция «Психология близости: критерии дружбы и механизмы доверия»	2
8.	Проведение группового занятия с использованием методов маскотерапии «Диалог масок»	4
V. День пятый «Коллектив: вместе в новой группе»		
9.	Лекция «Один в поле не воин: как найти свое место в команде»	2
10.	Проведение тренинга по командообразованию «От Я к Мы»	4

Итого:	30 часов
---------------	-----------------

Содержание программы

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализаци и	Предполагаемые результаты
I. День первый «Я: отношения с собой»			
1.	Проведение лекции: «Самовосприятие и самоотношение: ресурсы и дефициты личности» Проведение психологического киноразбора по фильму «Красотка на всю голову» в рамках психологического киноклуба «Кино и смыслы» 1 этап: Вводная часть -Разминка «Хорошее ищется вовне» 2 этап: Основная часть -Психообразовательный блок -Киноразбор: работа с образом «Я» -Арт-терапевтическое упражнение «Метафорический автопортрет» 3 этап: Завершение занятия -Упражнение «Копилка достижений»	16.11.2026	Формирование адекватного самовосприятия и повышение уровня самооценки у студентов через анализ киноматериала и проективные арт-терапевтические техники
II. День второй «Семья: отношения с близкими»			
2.	Проведение заседания дискуссионного клуба «Лестница счастья». Тема встречи «Родной дом: крылья или якорь?» Проведение арт-терапевтического занятия «Дом моей семьи» 1 этап: Вводная часть -Мини-лекция «Семья как источник поддержки и опоры» 2 этап: Разминка -Упражнение «Мое ощущение дома» 3 этап: Основная часть -Упражнение «Дом моей семьи» ▪ первая часть «Мой семейный дом» ▪ вторая часть «На чем держится мой дом» ▪ третья часть «Дверь и окна» ▪ четвертая часть «Комната, в которой мне хорошо»	17.11.2026	Создание условий для осмысления студентами первого курса особенностей семейных отношений, значимых источников поддержки и собственных потребностей посредством арт-терапевтической работы с образом дома

	пятая часть «Что я беру с собой» 4 этап: Обсуждение 5 этап: Завершение занятия -Упражнение «Одно слово»		
III. День третий «Пара: отношения и взаимопонимание»			
3.	Проведение лекции: «Психология романтических отношений: привязанность, конфликты и ресурс» Проведение мастер-класса с использованием метафорических ассоциативных карт «Архитектура отношений» 1 этап: Вводная часть -Упражнение «Ассоциация» -Мини-лекция о метафорических ассоциативных картах 2 этап: Основная часть -Упражнение «Мой идеальный баланс» -Упражнение «Внутренний театр ролей» -Упражнение «Карта конфликта и ресурса» 3 этап: Завершение занятия -Упражнение «Сундучок ресурсов»	18.11.2026	Исследование личных представлений о партнёрских отношениях у студентов, осознание своих потребностей, ожиданий и моделей поведения через работу с метафорическими ассоциативными картами (МАК)
IV. День четвертый «Друзья: доверие и границы»			
4.	Проведение лекции: «Психология близости: критерии дружбы и механизмы доверия» Проведение группового занятия с использованием методов маскотерапии «Диалог масок» 1 этап: Введение и знакомство -Вводная часть -Упражнение «Ассоциация» 2 этап: Основная часть. Командная работа -Упражнение «Диалог масок» 3 этап: Обсуждение 4 этап: Завершение занятия	19.11.2026	Создание условий для осознания студентами собственных паттернов поведения в дружеских отношениях через проективную работу с образами

V. День пятый «Коллектив: вместе в новой группе»			
5.	Проведение лекции: «Один в поле не воин: как найти свое место в команде» Проведение тренинга по командообразованию «От Я к Мы» 1 этап: Введение и знакомство -Вводная часть -Упражнение «Интервью в парах» 2 этап: Основная часть. Командная работа -Упражнение «Слепой поводырь» -Упражнение «Строители будущего» 3 этап: Завершение и рефлексия -Упражнение «Капсула ценностей поколения» -Рефлексивный круг «Чемодан, Фильтр, Корзина»	20.11.2026	Формирование навыков эффективного группового взаимодействия и развитие чувства принадлежности к коллективу через совместную деятельность

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам. Высшее профессиональное образование по направлению «Психология», «Психолого-педагогическое образование». Наличие повышения квалификации или дополнительного профессионального образования в области: психодиагностики, психологического консультирования, групповой и тренинговой работы, психологического сопровождения студентов в образовательной среде.

Профессиональные компетенции психологов, реализующих программу профилактики:

1. Навык и опыт проведения индивидуального и группового психологического консультирования, включая владение методологиями краткосрочной терапии и алгоритмами кризисной интервенции.
2. Навыки проектирования и апробации групповых форм работы и тренинговых программ.
3. Владение техниками фасилитации и интерактивными педагогическими методиками.
4. Знание теоретико-методологических основ медиации и принципов формирования культуры безопасной коммуникации.
5. Наличие навыков работы с профильным программным обеспечением, включая техническую обработку видеоматериалов, а также ведение нормативно-методической документации (планирование и отчетность по мероприятиям).

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации.

1. Методические материалы по организационно-методической работе с кураторами:

- методические материалы в рамках психолого-педагогической работы со студентами;

- тренинговые программы (развернутые сценарии, конспекты) тренингов;

- дидактические и раздаточные материалы для участников групповой работы.

- презентации и наглядные материалы к тренингам;

- продукция психопросветительского характера (буклеты, памятки, видеоролики).

- методические указания по организации киноклубных занятий, включая тематические перечни кинолент и дискуссионные вопросы.

- методические руководства по проведению занятий с применением арт-терапевтических техник.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы.

1. Помещения:

- трансформируемое учебное пространство для групповой работы (вместимостью 10-20 человек), оснащенное мультимедийным оборудованием (проектор, экран, акустическая система) и возможностью вариативной расстановки мебели.

- специализированное помещение для арт-терапевтической практики, соответствующее санитарно-гигиеническим и эксплуатационным нормам для работы с изобразительными материалами.

- зоны для размещения навигационной и информативной продукции в местах повышенной проходимости (вестибюли, рекреации, библиотечные пространства).

2. Оборудование и техника.

- компьютеры или ноутбуки;

- принтер или МФУ;

- демонстрационное оборудование (проекторы, интерактивные панели, системы звуковоспроизведения);

- устройства для хранения и переноса данных

3. Расходные материалы:

- бумага А4;

- канцелярия (ручки, маркеры, скотч, ножницы и т.п.);

- материалы для проведения тренинговых и арт-терапевтических занятий (цветные карандаши, фломастеры, бумага, МАК-карты, маски и т.п.)

Требования к информационной обеспеченности организации

1. Систематизация и аналитическая обработка данных о результатах групповой работы (формирование отчетной документации).

2. Программно-целевое планирование и координация мероприятий (ведение календарного графика, мониторинг этапов реализации).

3. Коммуникация и информационное взаимодействие (оповещение студентов и кураторов о проведении мероприятий, информационные стенды, буклеты, сбор обратной связи).

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы.

1. Инструменты аналитики, а также мониторинга и организации обратной связи:

- Yandex Формы.

2. Сервисы для распространения психопросветительского контента:

- Официальный сайт Университета;

- Официальная страница психологической службы во ВКонтакте.

Соблюдение правил заимствования

Все использованные в программе материалы, заимствованные из научной, учебной, методической и иной литературы, корректно оформлены в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5–2008. Названия источников и выходные данные приведены в разделе «Список использованной литературы». При изложении теоретических положений и методических подходов использованы исключительно проверенные и авторитетные источники с обязательным указанием авторства. В случаях использования интернет-ресурсов обеспечена проверка их надежности и актуальности.

Представленные в работе таблицы являются авторскими.

Сведения о практической апробации программы

Срок практической апробации программы составляет 5 дней, с 16 ноября 2026 г. по 20 ноября 2026 г.

Ряд мероприятий программы (дискуссионный клуб «Лестница счастья», психологический киноклуб «Кино и смыслы», а также арт-терапевтические мероприятия с применением метафорических ассоциативных карт) прошли практическую апробацию в ходе работы Центра «Психологическая служба» и показали высокую востребованность среди студентов, вместе с тем зарекомендовали себя как эффективные формы работы со студенческой аудиторией.







Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология : учебник / Г. М. Андреева. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Аспект Пресс, 2009. — 363 с.
2. Выготский, Л. С. Психология искусства / Л. С. Выготский. — Москва : АСТ, 2019. — 480 с.
3. Копытин, А. И. Арт-терапия в практике психологического консультирования / А. И. Копытин. — Санкт-Петербург : Речь, 2016. — 336 с.
4. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия / А. И. Копытин. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 526 с.
5. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. — Санкт-Петербург : Питер, 2002. — 366 с.
6. Литвак, М. Б. 7 шагов к стабильной самооценке / М. Б. Литвак. — Москва : АСТ, 2020. — 352 с.
7. Мясищев, В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / под ред. А. А. Бодалева. — Москва : Изд-во Московского психолого-социального института ; Воронеж : МОДЭК, 2003. — 398 с.

8. Петровский, А. В. Психология : учебник для студентов высших учебных заведений / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. — 5-е изд., стер. — Москва : Академия, 2006. — 512 с.
9. Приматченко, О. К себе нежно / О. Приматченко. — Москва : Бомбора, 2025. — 336 с.
10. Роджерс, К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / пер. с англ. М. М. Исениной ; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. — Москва : Прогресс : Универс, 1994. — 479 с.
11. Селигман, М. Использование новой позитивной психологии для реализации своего потенциала долговременной самореализации / М. Селигман. — Нью-Йорк : Саймон и Шустер, 2002. — 370 с.
12. Ялом, И. Теория и практика групповой психотерапии / пер. с англ. — Москва : Эксмо, 2017. — 640 с.