

ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ В СГУГИТ

Номинация: «Психологическое благополучие»

«ПОНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА: НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ В СГУГИТ»

Авторы:

Шестакова Анна Владимировна

Место работы: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
геосистем и технологий»

Должность: начальник отдела по воспитательной работе и социальной
защите СГУГИТ, психолог

Стебневская Ольга Владимировна

Место работы: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
геосистем и технологий»

Должность: социальный работник

Яковлева Наталья Владимировна

Место работы: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
геосистем и технологий»

Должность: специалист по работе с молодежью

Ветрова Екатерина Андреевна

Место работы: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
геосистем и технологий»

Должность: специалист по работе с молодежью

Содержание:

1. Обоснование практической актуальности

Программа «Понимаем друг друга: неделя психологии отношений в СГУГиТ» актуальна как ответ на реальные потребности студентов, специфику вузовской и бытовой среды, а также на воспитательные и профессиональные задачи вуза. Она сочетает просветительский, практический и поддерживающий компоненты, обеспечивая психологическое благополучие как отдельных студентов, так и сообщества в целом.

2. Описание участников программы

Программа рассчитана на всех участников образовательного процесса в СГУГиТ. Конечно же, основной целевой группой являются студенты всех курсов и направлений подготовки. Учитывая техническую специфику вуза и бытовой аспект, акцент выстраивается на такие категории, как первокурсники, иногородние и иностранные студенты, студенты, имеющие проблемы с коммуникацией. Также программа актуальна для профессорско-преподавательского и учебно-вспомогательного персонала, кураторов групп.

3. Цели и задачи программы

Цель: повысить психологическую грамотность всех участников образовательного процесса, повысить информированность о ресурсах психологической помощи, сформировать навыки осознанного и уважительного взаимодействия в разных типах отношений.

Задачи:

- дать базовые знания о механизмах межличностных отношений: типах привязанности, границах, стилях коммуникации, динамике конфликтов;
- повысить информированность о ресурсах психологической помощи и в вузе и снизить стигму обращения к специалистам;
- стимулировать рефлекссию личных ценностей и моделей поведения в отношениях, способствовать осознанному выбору конструктивных стратегий взаимодействия;
- укрепить внутривузовскую культуру взаимоподдержки и уважительной коммуникации.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Научные основания программы опираются на положения возрастной и социальной психологии, теории межличностных отношений и концепции психологического благополучия личности в образовательной среде, а также на

исследования особенностей адаптации и стрессоустойчивости студенческой молодёжи.

Методологически программа выстроена в русле субъектно-деятельностного подхода и принципов социально-психологического обучения, обеспечивающих активное вовлечение студентов в осмысление и отработку коммуникативных навыков.

Методические основания включают комплекс интерактивных и практико-ориентированных форматов — тренингов, дискуссий, игровых модулей, подбираемых с учётом специфики вузовской среды и запросов обучающихся.

5. Сроки и этапы реализации

10.11-13.11.2026 – подготовительный этап

16.11-20.11.2026- этап реализации

1) подготовительный этап – разработка и утверждение локальных нормативных актов о проведении Недели психологии в образовательной организации, а также тематического плана мероприятий; проведение информационной кампании среди всех участников образовательных отношений с использованием возможностей образовательной организации (размещение анонса и плана мероприятий на информационных стендах, в том числе рядом с кабинетом педагога-психолога, а также на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет) и странице образовательной организации в социальных сетях; в местах наиболее активного посещения участниками образовательных отношений), подготовка необходимого раздаточного материала, элементов оформления локаций проведения мероприятий в рамках акции; подготовительный этап целесообразно провести за 14-30 дней до начала основных мероприятий Недели психологии; 2) основной этап – проведение запланированных мероприятий Недели психологии в соответствии с утвержденным тематическим планом; 3) этап обратной связи – подведение итогов мероприятий, проведенных на основном этапе Недели психологии; планирование профилактических, коррекционных (при необходимости) занятий, актуальность которых могла быть

6. Ожидаемые результаты:

1. повышение психологической грамотности всех участников образовательного процесса;

2. применение всеми участниками образовательного процесса полученных навыков осознанного и уважительного взаимодействия в разных типах отношений;

3. повышение информированность о ресурсах психологической помощи, снижение стигмы обращения к специалистам;

4. укрепление внутри вузовской культуры взаимоподдержки и уважительной коммуникации.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Критерием результативности программы «ПОНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА: НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЙ В СГУГиТ» выступает рост уровня психологической грамотности участников образовательного процесса, фиксируемый посредством наблюдения. Эффективность освоения навыков осознанного и уважительного взаимодействия планируется оценить через анализ рефлексивные отчётов участников, а также по результатам ролевых упражнений и ситуационных кейсов, демонстрирующих применение полученных инструментов в моделируемых типах отношений. Информированность о ресурсах психологической помощи и снижение стигмы обращения к специалистам будут измерены по динамике посещаемости консультационных площадок, количеству запросов на индивидуальные и групповые встречи, а также по данным анкетирования об отношении к психологической поддержке. Укрепление внутри вузовской культуры взаимоподдержки и уважительной коммуникации будет определено по итогам социологического опроса о психологическом климате в учебных группах и общежитиях, а также по росту числа студенческих инициатив, ориентированных на развитие горизонтальных связей и практик взаимной поддержки.

8. Тематический план программы

де нь	Тема дня	Основные мероприятия
	«Основы здоровых отношений: как мы строим связи»	Открытие; лекция приглашённого эксперта; интерактив после лекции; работа зоны в холле, фотозона, освещение и онлайн трансляция в медиaprостранстве вуза
	«Коммуникация без обвинений: язык уважения»	Тренинг; дискуссионная площадка;
	«Отношения в семье:	Панельная дискуссия; киноклуб

	роли, традиции, конфликты»	
	«Конфликты и эмоции: как не разрушать отношения»	экспресс-консультации; мини-лекция; практический блок
	«Ценности, доверие и будущее: строим осознанно»	Круглый стол; рефлексия и закрытие

9. Содержание программы

Учебно-тематический план, день и тема	Функциональный модуль	Дидактический раздел	Перечень и описание программных мероприятий	Используемые методики и технологии	Психологический инструментарий
День 1 «Основы здоровых отношений: как мы строим связи» Цель: сформировать у студентов представление о компонентах здоровых отношений, факторах устойчивости связей и типичных ошибках на этапе выстраивания коммуникации	Просветительский модуль	Основы психологии межличностных отношений: типы связей, механизмы доверия, базовые принципы построения отношений	Открытие Недели: приветственное слово администрации, психолога, постановка целей программы. Лекция приглашённого эксперта: «Психология отношений в молодёжной среде: мифы и факты». Практикум с приглашённым спикером: разбор 3–4 типовых ситуаций и поиск конструктивных решений. Работа зоны в холле: информационные стенды, буклеты, памятки; Освещение и онлайн-трансляция в медиапространстве вуза	Лекционный метод с элементами проблемного изложения. Кейс-метод (разбор реальных ситуаций).	Набор карточек «Типичные ошибки в коммуникации»

День 2. «Коммуникация без обвинений: язык уважения» Цель: развить у студентов навыки уважительной коммуникации, научить формулировать просьбы и выражать эмоции без агрессии, распознавать «обвинительные» паттерны речи	Практико-ориентированный модуль	Навыки ненасильственной коммуникации, техники деэскалации, язык уважения	Дискуссионная площадка: обсуждение кейсов «Как сказать, чтобы услышали» (примеры из студенческой среды: общежитие, учебная группа, семья). Мини-выставка карточек: «Фразы-разрушители фразы-помощники» (наглядное сравнение токсичных и уважительных формулировок).	Разбор кейсов Инфографика и наглядные пособия (карточки, плакаты).	Карточки с речевыми шаблонами (готовые «я-сообщения»). Бланк «Анализ диалога»: фиксация триггеров, эмоций, альтернативных формулировок. Шкала оценки уровня конфликтности высказывания (0–10).
--	--	---	--	---	---

День 3. «Отношения в семье: роли, традиции, конфликты» Цель: повысить осведомлённо сть студентов о структуре семейных ролей, механизмах передачи традиций, способах разрешения семейных конфликтов; сформировать уважительное отношение к семейным ценностям	Семейно-ориентированный модуль	Психология семьи: роли, традиции, динамика конфликтов, межпоколенческие отношения	Панельная дискуссия «Семья сегодня: ценности, вызовы, поддержка»: участие психолога, социального работника, представителя студенческой семьи, многодетной матери Киноклуб: просмотр и обсуждение художественного фильма иллюстрирую щего семейные конфликты и их разрешение; модерация обсуждения по заранее подготовленному вопросам.	Панельная дискуссия с мультидисциплинарными экспертами. •Кинотерапия (просмотр и рефлексия). Техника «вопрос-ответ» для структурирования обсуждения.	Анкета «Мои семейные ценности» (экспресс-опрос). Лист рефлексии «Что я увидел в фильме: параллели с моей семьёй».
---	---------------------------------------	--	---	---	--

День 4. «Конфликты и эмоции: как не разрушать отношения» Цель: научить студентов распознавать свои эмоции и эмоции партнёра, выбирать адекватные стратегии поведения в конфликте, применять техники саморегуляции и быстрого восстановления после напряжённых ситуаций	Модуль эмоциональной регуляции и управления конфликтами	Эмоциональный интеллект, регуляция эмоций, стратегии поведения в конфликте, навыки самопомощи	мини-лекция-практикум «Эмоции в конфликте: распознаём и управляем»: техники дыхания, заземления, «пауза перед ответом». Экспресс-консультации: короткие индивидуальные встречи с психологами (по предварительной записи и в порядке живой очереди в специально выделенной зоне). Мини-лекция «5 стратегий поведения в конфликте: когда что выбирать» (сотрудничество, компромисс, избегание и т. д.). Практический блок: отработка техник деэскалации в парах и тройках.	Практико-ориентированные техники саморегуляции. Элементы когнитивно-поведенческого подхода (идентификация автоматических мыслей). Индивидуальное консультирование (краткосрочное).	Чек-лист «Мои триггеры в конфликте». Памятка «Техники саморегуляции: 5 минут для спокойствия».
---	--	--	---	--	---

День 5. «Ценности, доверие и будущее: строим осознанно» Цель: помочь студентам сформулировать личные ценности в отношениях, осознать роль доверия, наметить шаги по укреплению значимых связей и планированию будущего с учётом семейных и профессиональных приоритетов	Рефлексивно-проективный модуль	Ценностно-смысловая сфера личности, целеполагание в отношениях, проектирование будущего, личная ответственность	Круглый стол «Доверие как основа отношений: как его строить и сохранять»: обсуждение с экспертами и студентами, выработка рекомендаций для студенческих сообществ. Закрытие и рефлексия: подведение итогов, сбор обратной связи, анонс дальнейших ресурсов поддержки (группы, консультации, чаты).	Групповая рефлексия. Сбор обратной связи (анкетирование, устные отзывы).	Анкета обратной связи по программе (оценка полезности, удовлетворённости, предложений) Чек-лист «3 шага к укреплению доверия» (практические рекомендации для ежедневного применения).
---	---------------------------------------	--	--	--	---

10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Психологи (в т.ч. приглашенные специалисты Центра психолого-педагогической поддержки молодежи)-проведение лекций, тренингов, индивидуальных консультаций, интерпретация результатов психодиагностики;

Социальный работник – проведение лекций, круглых столов;

Кураторы групп – организационные моменты, вовлечение в программу;

Волонтеры-студенты - помощь в организации интерактивных зон, модерации дискуссий, сопровождения групп;

Координатор проекта — сотрудник отдела по воспитательной работе и социальной защите, обеспечивающий общую организацию: согласование расписания, взаимодействие с подразделениями, контроль сроков и ресурсов.

Методические материалы: учебные и научно-популярные пособия по психологии отношений, сборники психологических игр и упражнений для развития коммуникативных навыков, управления конфликтами, улучшения

взаимопонимания, бланки для психодиагностики, методические разработки для конкретных форматов, подборка видеоматериалов.

Материально-техническая оснащённость: помещения: аудитории, оборудованные для лекций и круглых столов (проектор, экран), для тренингов (свободное пространство с удобной мебелью, магнитно-маркерные доски, флипчарты), кабинет психолога (отдельный кабинет для индивидуальных консультаций)

Оборудование: компьютеры с доступом в интернет, аудиосистема, флипчарты или маркерные доски, канцтовары (бумага, маркеры, стикеры).

Современные цифровые технологии: платформы для онлайн-активности: для возможности дистанционного участия сервисы для видеоконференций (Zoom, MS Teams), интерактивная выставка НТБ.

Инструменты для вовлечения: интерактивные опросы, создание тематических чатов для обсуждения.

11.Соблюдение правил заимствования

В программе «Понимаем друг друга: неделя психологии отношений в СГУГиТ» строго соблюдаются правила заимствования и академической этики: все используемые теоретические подходы, диагностические методики, кейсы и медиаматериалы сопровождаются корректными ссылками на первоисточники.

В Положении о мероприятии прописан отдельный пункт об академической добросовестности: участники обязуются соблюдать правила цитирования и оформления источников, не использовать чужой контент без указания авторства, не допускать плагиата в любых материалах (презентациях, текстах постов, сценариях, раздаточных материалах).

12.Сведения о практической апробации программы: Практическая апробация программы запланирована на 16.11-20.11.2026г.

13.Список литературы:

1. Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов ; под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный

психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 256 с.

2. Молодежный просветительский проект Студент+: сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ; ФПО России. – 2022. – 78 с.
3. Леденева, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденева, А.Г. Камалова // Галерея методических идей: материалы заочной Международной мастерской современного педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.