

**Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели
психологии в образовательной организации высшего образования**

Номинация: «Психологическое благополучие»

ПРОГРАММА

«Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире»

**Автор: Складенко Ольга
Николаевна**

**ФГБОУ ВО «Донецкий
государственный
педагогический университет
им. В. Шаталова»**

**Руководитель Ресурсного центра
психологической поддержки
ДГПУ, старший преподаватель
кафедры психологии**

Горловка

2026

1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

В последние годы современное общество переживает период высокой неопределённости, который затрагивает практически все сферы жизни человека. Для студентов, преподавательского состава и сотрудников высших учебных заведений эта неопределённость имеет свое актуальное значение: внешние угрозы, информационная перегрузка, потенцируя устойчивый фон тревоги все чаще приводит человека к уходу в виртуальное пространство, цифровизацию межличностной коммуникации, ослаблению навыков живого общения и утрате чувства реальности.

Рост тревожности и цифровая изоляция взаимно усиливают друг друга, столкнувшись с пугающими новостями и ощущением нестабильности, человек ищет способы выхода из тревоги, найдя убежище в экране смартфона, ленте соцсетей, видеороликах. Оказавшись иллюзорным такое «убежище» только на время маскирует тревогу, лишая, при этом, главных ресурсов совладания - живого контакта с телом, с собственными смыслами, а также общения и поддержки других. Страх перед реальностью приводит к бегству в цифровую среду, приводящему к потере навыков присутствия в настоящем, что, в свою очередь, увеличивает уязвимость перед стрессом, формируя замкнутый круг.

Особую значимость данная проблема приобретает для регионов, которые на протяжении длительного времени живут в условиях повышенной неопределённости и угрозы как физической, так и психологической безопасности. Опыт этих территорий показывает: даже в самых сложных обстоятельствах человек способен сохранять психологическую устойчивость, продолжать учиться, работать, строить отношения и находить опору в простых, но подлинных вещах - живом общении, осмысленной деятельности. Такой опыт может стать ценным ресурсом для участников образовательного процесса из других регионов, поскольку он показывает, что настоящая жизнь в сложных, неясных условиях возможна, этим опытом можно делиться, этот опыт можно приобретать. При этом важно учитывать и неравномерность переживания стресса в разных регионах. Одни территории длительное время живут в условиях повышенной угрозы (Донецкая и Луганская Народные Республики), другие столкнулись с ней относительно недавно (Белгородская, Курская, Ростовская области, Краснодарский край и др.), третьи пока ощущают лишь информационное давление. Это неравенство опыта может приводить к взаимному непониманию, изоляции, чувству отчуждения и ощущению одиночества внутри общей системы образования. Программа предлагает использовать эту разницу не как барьер, а как ресурс: посредством межвузовских форматов взаимодействия в рамках Недели психологии студенты и педсостав из разных регионов, обмениваясь опытом, могут оказывать друг другу поддержку, формируя чувство принадлежности к единому сообществу, способному выстоять в любых условиях. Таким образом, межвузовская кооперация выступает механизмом расширения пространства поддержки, способствуя консолидации субъектов образовательного процесса в межрегиональное сообщество.

Программа «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире», как ответ на вышеописанные вызовы, направлена не на борьбу с отдельными симптомами (тревогой или зависимостью от гаджетов), а на восстановление целостного переживания реальности, в котором практика телесного присутствия «здесь и сейчас», живого общения, осознания личных смыслов, ресурсов и опор, чувства общности становятся четырьмя базовыми компонентами, позволяющими, развивая взаимопонимание, сочувствие, сопереживание, эмпатию, создавать уникальную возможность для обмена ресурсами совладания, выдерживать неопределённость и сохранять человеческое в любых обстоятельствах.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы - студенты всех направлений подготовки и курсов обучения, профессорско-преподавательский состав.

Специфика участников программы:

- студенты и сотрудники с фоновой тревогой, ситуативной тревожностью, связанной с внешними (военными, экономическими, социальными и пр.) угрозами, информационным давлением и неопределённостью будущего;
- студенты и сотрудники, проводящие в цифровой среде (социальные сети, мессенджеры, видеохостинги) от 4 до 8 часов в день;
- студенты и сотрудники, имеющие длительный опыт вынужденного дистанционного обучения, усиливающего отрыв от вузовского сообщества, снижающего мотивацию к учёбе и потребность в живых контактах;
- студенты старших курсов и молодые преподаватели, задающие себе вопросы о смысле профессиональной деятельности и жизненных перспективах в условиях нестабильности;
- студенты и преподавательский состав из разных регионов с различным опытом столкновения с угрозами и неопределённостью: от многолетнего проживания в условиях повышенной опасности до относительно стабильной обстановки с преобладанием информационного стресса.

Программа учитывает возрастные различия, а также различия жизненного опыта, степени психологической устойчивости, готовности к открытому обсуждению переживаний, предлагая разноуровневые формы работы и добровольность включения. Участие сотрудников вуза, наряду со студентами, способствует формированию единой поддерживающей среды, снижает дистанцию и создаёт условия для обмена опытом.

Выход Недели психологии за рамки одного университета расширяет пространство поддержки за пределы одного вуза, создавая масштабное межрегиональное пространство, где вузы поддерживают друг друга и вместе развивают общие инициативы.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у студентов и сотрудников вуза психологической устойчивости, навыков осознанного присутствия в настоящем и живого общения как основ сохранения человеческого в условиях меняющегося мира.

Задачи программы:

Просветительские:

- познакомить участников с современными представлениями о стрессе, тревоге и механизмах совладания;
- разъяснить влияние цифровой среды на психические процессы и состояния

Практические:

- обучить техникам саморегуляции;
- отработать навыки взаимоподдержки.

Коммуникативные:

- развить навыки активного слушания, эмпатии, создать условия для живого диалога и взаимной поддержки между участниками;
- сформировать опыт безопасного общения с людьми, имеющими иной жизненный опыт (в том числе из других регионов).

Смысловые:

- помочь прояснить личные ценности и источники смысла;
- способствовать формированию позитивного образа будущего и способности строить планы в условиях неопределённости;
- актуализировать переживание совместности: «я не один, вместе мы справимся».

Интеграционные:

- укрепить чувство общности в вузовской среде;
- установить межвузовские связи для обмена опытом, взаимоподдержки и совместного переживания опыта.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Научные основания программы

Программа «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире» опирается на ряд научных концепций и исследовательских направлений, эффективных в работе с тревогой, цифровой дезадаптацией и экзистенциальными кризисами.

Теория стресса и копинга (Р. Лазарус, С. Фолкман), согласно которой важную роль в переживании стресса играет не само событие, а его когнитивная оценка и наличие ресурсов совладания, с этой позиции программа может расширить репертуар адаптивных копинг-стратегий [2; 12; 14; 21; 22].

В рамках **концепции жизнестойкости (С. Мадди)**, сформированная система установок, позволяет человеку выдерживать неопределённость и превращать трудности в возможности. Программа создает условия для развития

таких компонентов жизнестойкости, как вовлечённость, контроль и принятие риска через практики активного участия в сообществе и проживания опыта преодоления [8;12].

Исследования показывают, что систематическое использование **практики осознанности (Дж. Кабат-Зинн)** снижает уровень тревожности и улучшает эмоциональную регуляцию. Программа предлагает использовать техники mindfulness как метод развития способности быть «здесь и сейчас», особенно в условиях информационного шума [7].

Опыт людей, переживающих длительные неблагоприятные условия, описанный в рамках **экзистенциального анализа и логотерапии (В. Франкл)**, показывает, что именно наличие смысла становится решающим фактором сохранения психологического равновесия. Программа включает техники прояснения ценностей и поиска малых смыслов в повседневности, укрепляя, таким образом, базовую мотивационную силу человека [14; 25].

Теория жизнетворчества (Л.В. Сохань, Д.А.Леонтьев и др.), перекликаясь с теорией В.Франкла, показывает, что смысл может не только находиться, но и активно созидаться в процессе жизни. В рамках теории жизнетворчества, личность, как субъект собственной жизни, способна творчески преобразовывать свой жизненный путь. Программа опирается на идею о том, что даже в самых сложных обстоятельствах, человек сам может выбирать, как относиться к происходящему, не откладывая жизнь, а наполнять настоящий момент ценностью и смыслом [8; 9; 24].

Теория привязанности и социальная поддержка (Дж. Боулби, К. Герман). Надёжные межличностные связи являются значимым ресурсом совладания со стрессом. «Цифровое» общение, несмотря на имитацию «включённости», не может до конца удовлетворить потребность в безопасной привязанности. Программа, опираясь на теорию привязанности, подсвечивает ценность непосредственного контакта, эмпатии и взаимопомощи [2].

Чувство принадлежности к группе, осознание «мы», постулируемые в русле **социальной психологии сообществ (Д. Майерс, С. Московичи)**, повышает устойчивость человека. Именно на это опирается такой компонент программы, как «межвузовское взаимодействие», студенты из разных регионов, объединяясь, создают общую эмоционально связанную сеть поддержки [18; 26; 28].

В рамках телесно-ориентированного подхода (А. Лоуэн, П. Левин), тело рассматривается как своеобразный канал информации о психоэмоциональном состоянии и ресурс саморегуляции. Приёмы заземления и дыхательные техники, используемые в программе, помогают снизить физиологическую составляющую тревоги [11;27;].

Программа, опираясь, на современные данные **исследований влияния цифровой среды на психику**, предлагает примеры ее осознанного использования, возвращая человеку роль субъекта цифровой среды [4; 23].

Методологические основания

Методологическую основу программы составляют следующие подходы:

- **гуманистический подход:** человек рассматривается как целостная личность, обладающая внутренним потенциалом к развитию и самоисцелению.
- **экзистенциальный подход:** признаётся неизбежность столкновения человека с неопределённостью, конечностью. Программа помогает найти способы жить полноценно, несмотря на неизбежность этих столкновений.
- **системный подход,** в рамках которого психологическое благополучие рассматривается в единстве телесного, эмоционального, социального и смыслового измерений.
- **деятельностный подход** предполагает формирование навыков устойчивости только в активной деятельности, поэтому основным форматом программы являются практические упражнения, групповые взаимодействия.

Методические основания

В программе используются следующие методы и техники, составляя целостную методическую систему:

- **психообразовательные методы** - интерактивные лекции и беседы.
- **практические упражнения и техники** - упражнения на заземление для возвращения в настоящий момент при тревоге; техники mindfulness для развития способности к присутствию; коммуникативные тренинги для восстановления живого общения; телесно-ориентированные практики для снижения напряжения; некоторые элементы («бабочка» и ее модификации) из метода десинсибилизации и переработки движением глаз (ДПДГ).
- **арт-терапевтические техники** для активизации творческих ресурсов.
- **проективные и проектные техники, тренинг** для активизации жизнотворческой позиции.
- **групповая дискуссия и кейс-метод** для осмысления собственного опыта.
- **методы первой психологической помощи** для обучения простым алгоритмам самопомощи и помощи другому в острых стрессовых ситуациях.
- **психодиагностические методы** для оценки эффективности программы.
- **межвузовское взаимодействие** для формирования устойчивой сети взаимоподдержки.
- **волонтерское взаимодействие** для обеспечения долгосрочного эффекта и укрепления культуры взаимопомощи.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы планируется в период проведения Месяца педагогики и психологии (апрель 2027 г.), утвержденного календарным планом ДГПУ.

Программа «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире» предлагает два варианта реализации:

- ✓ **интенсивном** («Неделя психологии»)
- ✓ **пролонгированном** («Год практики»).

Оба варианта предполагают три последовательных этапа: подготовительный, основной, заключительный. Для пролонгированного режима добавляется этап межвузовского сопровождения, который, при желании организаторов, может проводиться в завершающей части интенсивного режима и продолжаться далее.

Таблица 5.1. Сроки реализации (по вариантам проведения)

Параметр	Интенсивный вариант	Пролонгированный вариант
Период проведения	6 дней (с понедельника по субботу)	6 встреч в течение учебного года (1 раз в месяц)
Количество академических часов	24-36 ак. часов (с учётом межвузовского телемоста и дополнительных консультаций)	30-40 ак. часов (включая ежемесячные встречи, межвузовские онлайн-сессии, сопровождение проектов)
Продолжительность одной встречи	3-4 ак. часа (с перерывом)	3-4 ак. часа (с перерывом)
Межвузовские мероприятия	В завершающий день: телемост «Живое настоящее», запуск арт-проекта «Карта живых опор», формирование волонтерской группы	Ежемесячные межвузовские онлайн-встречи «Круг поддержки», совместные акции, сопровождение в общем чате

Этапы реализации

Этап 1. Подготовительный (за 3–4 недели до начала)

- ✓ информирование участников о формате сроках проведения программы;
- ✓ проведение входной диагностики:
 - шкала ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина
 - опросник жизнестойкости С. Мадди
 - анкета «Цифровые привычки и живое общение»
- ✓ формирование групп;
- ✓ подготовка оборудования, раздаточных материалов;
- ✓ обучение волонтеров-помощников (при необходимости);
- ✓ согласование с администрацией вуза, деканатами, психологической службой;
- ✓ установление контактов с вузами-партнёрами и согласование форматов взаимодействия (телемост, онлайн-площадки, арт-проекты), рассылка приглашений, создание общего чата или платформы.

Объем: 6-8 ак. часов

Этап 2. Реализация

- ✓ проведение модулей программы согласно тематическому плану;
- ✓ ежедневная (ежемесячная) рефлексия, сбор обратной связи;
- ✓ выполнение участниками домашних заданий по жизнетворчеству;
- ✓ межвузовский аспект:
 - в интенсивном варианте - проведение телемоста «Живое настоящее: голоса разных регионов» (в завершающий день); запуск арт-проекта «Карта живых опор»; формирование межвузовской волонтерской группы «Равный - Равному»;

- в пролонгированном варианте - ежемесячные межвузовские онлайн-встречи «Круг поддержки» (1-1,5 часа после основного занятия или в отдельный день), совместные акции («День живой тишины», «Неделя благодарности»), ведение общего дневника жизнетворчества в цифровом пространстве.

Объем: 18-24 ак. часа (основные занятия) + 3-6 ак. часов (межвузовские мероприятия).

Этап 3. Заключительный (в течение 2-3 недель после завершения)

- ✓ проведение итоговой диагностики, обработка и анализ данных;
- ✓ итоговая встреча с обсуждением результатов (по возможности);
- ✓ межвузовский аспект: подведение итогов совместных проектов, обмен аналитическими материалами между вузами, планирование дальнейшего сотрудничества (возможный план совместных акций и мероприятий в дальнейшем).

Объем: 4-6 ак. часов.

**Таблица 5.2. Общая трудоёмкость по этапам
(на одного специалиста)**

Этап	Интенсивный режим	Пролонгированный режим
Подготовительный	6-8 ак. часов	6-8 ак. часов
Основной	24-30 ак. часов (включая межвузовские)	30-40 ак. часов (включая ежемесячные межвузовские встречи)
Основной	24-30 ак. часов (включая межвузовские)	30-40 ак. часов (включая ежемесячные межвузовские встречи)
Итого	34-44 ак. часа	40-54 ак. часа

Для участников программы суммарная нагрузка составляет 18-24 ак. часа основных занятий (в интенсивном варианте) или 18-24 ак. часа очных встреч (в пролонгированном) плюс время на домашние задания и межвузовские активности.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты сформулированы в соответствии с целью и задачами программы и отражают изменения на четырёх уровнях:

1. Личностном (участники),
2. Социальном (вузовское и межвузовское сообщество),
3. Организационном (психологическая служба вуза),
4. Межвузовском (сетевое взаимодействие).

1. Личностные результаты (для студентов и сотрудников вуза)

Психологическая устойчивость и саморегуляция:

- ✓ снижение уровня ситуативной тревожности (по шкале Спилберга–Ханина) на 15–20% у большинства участников;

- ✓ освоение 3–5 техник саморегуляции (заземление, дыхание, прогрессивная мышечная релаксация), которые они смогут самостоятельно применять в последующем;
- ✓ умение распознавать тревогу и своевременно использовать практики самопомощи.

Навыки живого общения:

- ✓ рост уверенности в ситуациях непосредственного межличностного взаимодействия (по самоотчётам);
- ✓ улучшение навыков активного слушания;
- ✓ увеличение числа и качества офлайн контактов.

Цифровая гигиена:

- ✓ повышение осведомлённости о влиянии цифровой среды на психику;
- ✓ формирование собственных стратегий осознанного использования гаджетов;
- ✓ снижение субъективного ощущения «зависимости» от телефона и улучшение навыка концентрации на текущих задачах.

Ценностно-смысловая сфера:

- ✓ прояснение личных ценностей и смыслов, образа желаемого будущего;
- ✓ обнаружение «малых смыслов» в повседневных действиях.

Жизнетворческая позиция:

- ✓ постановка и организация одного личного мини-проекта (учебного, творческого, социального) по ходу реализации программы или сразу после её завершения;
- ✓ развитие установки на активное преобразование собственной жизни;
- ✓ появление опыта гибкого планирования в условиях неопределённости.

2. Социальные результаты

- ✓ формирование студенческой волонтерской группы психологической поддержки;
- ✓ укрепление чувства общности между членами коллектива вуза;
- ✓ снижение социальной изоляции;
- ✓ создание безопасного пространства, в котором участники могут открыто говорить о своих переживаниях и получать поддержку без стигматизации;
- ✓ создание и укрепление традиций совместных мероприятий («Тёплый круг», «Дерево живого настоящего»), поддерживающих опыт взаимопомощи.

3. Организационные результаты

- ✓ получение апробированного инструментария (сценарии тренингов, методические материалы, диагностические анкеты, рабочие тетради), который может использоваться в текущей работе;
- ✓ увеличение охвата психологической помощи за счёт групповых форматов и команды волонтеров;
- ✓ рост доверия к психологической службе и повышение ее статуса в вузе;
- ✓ получение данных о динамике психоэмоционального состояния студентов и сотрудников.

4. Межвузовские результаты

- ✓ установление устойчивых контактов между психологическими службами вузов-партнёров и запуск проектов, объединяющих разные регионы;
- ✓ проведение межвузовского телемоста «Живое настоящее: голоса разных регионов»;
- ✓ запуск межвузовского арт-проекта «Карта живых опор»;
- ✓ создание межвузовской волонтерской группы «Равный - Равному» с регулярными совместными акциями;
- ✓ формирование у участников переживания «я не один, мы вместе», что является самостоятельным терапевтическим эффектом;
- ✓ обмен информационными, методическими материалами и опытом между психологами из регионов с разной степенью вовлечённости в ситуацию неопределённости.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии оценки эффективности программы разделены на количественные и качественные, а также на процессуальные (отражающие ход реализации) и итоговые (отражающие достигнутые изменения). Отдельно выделены критерии оценки межвузовского взаимодействия как одной из ключевых опор программы.

Количественные критерии

Диагностические показатели:

- динамика среднего балла по шкале ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина до начала и после завершения программы (ожидается снижение не менее чем на 15–20%) - Приложение 2;
- динамика показателей по опроснику жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева (рост по шкалам вовлечённости, контроля, принятия риска) - Приложение 2;
- изменение ответов в авторской анкете «Цифровые привычки и живое общение» (уменьшение времени, проводимого в соцсетях, увеличение числа живых контактов, повышение субъективной удовлетворённости общением) – Приложение 1.

Показатели участия:

- количество участников мероприятий (общее и в расчёте на один модуль);
- процент студентов и сотрудников, посетивших не менее 4 из 6 модулей;
- количество созданных волонтерских групп и их численный состав (внутривузовских и межвузовских);
- количество вузов-партнёров, принявших участие в межвузовском взаимодействии.

Показатели жизнетворчества:

- количество участников, представивших личный мини-проект в рамках программы;

- количество реализованных проектов (учебных, социальных, творческих) к моменту итоговой встречи;
- число студентов, выразивших желание продолжить участие в пролонгированном формате или в волонтерской группе.

Межвузовские показатели:

- количество проведенных межвузовских телемостов и онлайн-встреч;
- количество участников, вовлеченных в межвузовские активности (общий чат, арт-проект, флешмобы);
- число вузов, предоставивших материалы для «Карты живых опор»;
- количество совместных акций, проведенных в течение трёх месяцев после завершения основного цикла.

Качественные критерии

Отзывы участников:

- содержание обратной связи (устной и письменной) о пользе, эмоциональном состоянии, приобретённых навыках;
- наличие высказываний, свидетельствующих о повышении осознанности, снижении тревоги, улучшении отношений с другими людьми (фиксируется в анкетах и на рефлексивных кругах);
- субъективная оценка участниками чувства принадлежности к сообществу и поддержки со стороны других (особенно в межвузовском взаимодействии).

Наблюдение ведущих:

- активность участников в упражнениях, дискуссиях, домашних заданиях;
- появление у участников инициатив (например, предложение провести встречу, организовать мероприятие, поддержать другого студента, инициировать межвузовский контакт).

Экспертная оценка:

- оценка программы приглашёнными экспертами с точки зрения её научной обоснованности, практической значимости, реализуемости;
- соответствие проведенных мероприятий заявленным целям и задачам;
- оценка качества межвузовского взаимодействия (устойчивость контактов, содержательность обмена опытом).

Процессуальные критерии

- соблюдение запланированных сроков и форматов проведения мероприятий;
- наличие необходимых материалов (сценариев, раздаточных материалов, оборудования);
- готовность ведущих и волонтеров (проведение предварительного обучения);
- техническая обеспеченность межвузовских мероприятий (стабильность связи, доступность платформ).

Отсроченные критерии

(для пролонгированного формата)

- устойчивость сформированных навыков через 3–6 месяцев (по данным повторного анкетирования);

- продолжение работы волонтерской группы и проведение ею самостоятельных мероприятий;
- сохранение межвузовских контактов и реализация совместных проектов;
- включение элементов программы в текущую работу психологической службы (например, регулярные телесные практики, дни цифровой тишины);
- количество участников, продолжающих вести дневники (телесных ощущений, смыслов) и реализующих жизненные проекты.

Порядок оценки

Оценка эффективности проводится в три этапа:

1. Входная диагностика: за 1-2 недели до начала программы (анкетирование, шкалы).
2. Текущий мониторинг: ежедневная рефлексия в интенсивном формате; ежемесячные отчёты в пролонгированном; фиксация межвузовских активностей.
3. Итоговая диагностика: через 1-2 недели после завершения программы (повторное анкетирование, итоговая встреча, обработка данных).

По результатам диагностики готовится аналитическая справка, которая включает количественные и качественные данные, выводы и рекомендации по корректировке программы. Данные по межвузовскому взаимодействию обобщаются совместно с вузами-партнёрами.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

**Таблица 8.1. Интенсивный режим программы Недели психологии
«Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире»**

День	Тема	Содержание	Межвузовское взаимодействие	Количество часов
1	Тело как опора: возвращение в настоящее	Введение, правила группы. Лекция «Стресс и тело». Практики заземления, дыхания, сканирования тела.	-	3-4
2	Живое общение: навыки, которые мы теряем	Разминка «Диалог без слов». Лекция «Живое - цифровое». Тренинг активного слушания. Ролевая игра «Тёплый круг»	-	3-4
3	Цифровая гигиена: осознанность в мире гаджетов	Разминка «Мой день в пикселях». Интерактивная лекция. Самонаблюдение: взгляд на свои цифровые привычки. Планирование своего «цифрового рациона».	-	3-4

4	Внутренний компас: поиск смыслов и жизненных ориентиров	Разминка «Что для меня важно?». Беседа «Смысл как опора». Практика «Ценностные карты». «Линия жизни». «Малые смыслы повседневности»	Обмен «Ценностными картами» с другим вузом (асинхронно)	3-4
5	Жизнетворчество: искусство создавать свою жизнь в нестабильном мире	Разминка «Мой первый шаг». Мини-лекция «Жизнь как авторский проект». Упражнение «Колесо жизненного баланса». Техника «Мой проект на 3–6 месяцев». Творческое упражнение «Письмо себе через год».	Поиск «партнёра по проекту» из другого вуза (через чат)	3-4
6	Сила поддержки: вместе в настоящем	Упражнение «Круг опор». Мастер-класс «Счастье своими руками». Мини-тренинг «Основы равной психологической поддержки». Общегрупповая работа в формате флэш-моба «Скажи спасибо». Телемост «Голоса регионов» в формате видео конференции. Межвузовский арт-проект «Карта живых опор. Формирование волонтерской группы по оказанию эмоциональной помощи и поддержки. Итоговая рефлексия и диагностика.	Проведение телемоста. Арт-проект «Карта живых опор». Формирование межвузовской волонтерской группы «Равный - Равному»	3-4

Итоговое количество часов: без учёта времени на подготовку и диагностику от 18-24 академических часа.

При необходимости перечень и содержание (упражнения, техники) мероприятий каждого блока может сокращаться / дополняться / варьироваться.

Таблица 8.2. Пролонгированный режим программы Недели психологии «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире» - «Год практики»

Встреча (месяц)	Тема	Содержание	Межвузовское взаимодействие	Домашнее задание
1	Тело как опора: углубление практики	Повторение и углубление техник заземления и	-	Ежедневная телесная практика (5-10 мин),

		дыхания. Новые телесные практики. Рефлексия дневников.		дневник ощущений
2	Живое общение: искусство быть рядом	Тренинг эмпатии продвинутого уровня. Разбор сложных коммуникативных ситуаций. Ролевые игры.	Межвузовская онлайн-встреча «Живой разговор» (малые группы)	Один глубокий разговор без гаджетов в неделю
3	Цифровая гигиена: мой осознанный выбор	Анализ цифровых привычек. Корректировка «цифрового рациона». Обсуждение трудностей.	Совместная акция «День живой тишины» (синхронно в вузах-участниках)	Один день в неделю без соцсетей
4	Смыслы и ценности: пересмотр приоритетов	Работа с «Колесом жизненного баланса». Уточнение ценностей. «Карта живых смыслов».	Пополнение общей «Карты живых опор» (виртуальной)	Реализовать действие, соответствующее одной ценности
5	Жизнетворческий проект: от идеи к шагам	Презентация мини-проектов. Корректировка планов.	Межвузовский коучинг: пары из разных вузов	Реализовать один шаг проекта, отчитаться партнёру
6	Сила поддержки: вместе в настоящем	Итоговая встреча. Рефлексия года. Планирование дальнейшей работы. Диагностика.	Итоговый межвузовский телемост. Совместное подведение итогов.	Стать участником/организатором межвузовской волонтерской группы

Итоговое количество часов: 18–24 ак. часа очных встреч + 6-9 часов межвузовских активностей в онлайн режиме в течение года. пролонгированном режиме каждая встреча может быть дополнена межвузовской онлайн-сессией «Круг поддержки» (1-1,5 часа), которая проводится в отдельный день, чтобы не перегружать основное занятие.

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире» строится по модульному принципу, включая шесть модулей: тело как опора, цифровая гигиена, смыслы и ценности, жизнетворчество, сообщество и поддержка.

Функциональные модули	Назначение
Модуль 1	Первичная диагностика, создание безопасной среды, активизация телесных ресурсов

	Использованная литература: [1; 3; 6; 10; 11; 21; 27].
Модули 2–5	Развитие навыков живого общения, цифровой гигиены, прояснение смыслов, формирование жизнотворческой позиции Использованная литература: [3; 5; 6; 7; 9; 10; 13; 15; 17; 18; 19; 20; 22; 23; 24; 25; 28; 29].
Модуль 6	Закрепление опыта, формирование сообщества, запуск межвузовского взаимодействия, итоговая диагностика Использованная литература: [5; 8; 13; 16; 18; 19; 20; 27].

Описание программных мероприятий

Модуль 1. «Тело как опора: возвращение в настоящее»

Цель: активизация телесных ресурсов саморегуляции, обучение базовым техникам заземления и осознанного дыхания, создание безопасной групповой атмосферы.

Задачи:

- ✓ познакомить участников с психофизиологией стресса и телесными проявлениями тревоги;
- ✓ обучить техникам сканирования тела, заземления и осознанного дыхания;
- ✓ сформировать первичное чувство доверия в группе;
- ✓ ввести практику ведения дневника телесных ощущений.

Мероприятия:

1. Введение и знакомство (правила группы: конфиденциальность; добровольность; безоценочность; право на паузу; упражнения на знакомство) - 30 минут.
2. Мини-лекция «Стресс и тело: как тревога проявляется на физическом уровне» - 25 минут.
Основные тезисы лекции:
 - ❖ Стресс - это мобилизация сил («бей/беги/замри»).
 - ❖ Хронический стресс приводит к мышечным зажимам, нарушению сна и поверхностному дыханию.
 - ❖ Физические симптомы: сжатые челюсти, поднятые плечи, холодные конечности, ком в горле.
 - ❖ Осознанность - ключ к регуляции. Тело - самый быстрый способ вернуть контроль над состоянием.
 Вопросы для рефлексии: Где локализуется ваше напряжение? Что происходит с вашим дыханием при стрессовых триггерах (например, чтении новостей)?
Перерыв – 10-15 минут.
3. Практикум техник заземления («Стопы на полу», «Дыхание», «5-4-3-2-1», «Объятие бабочки»), сканирования тела – 30-40 минут.
 - ❖ «Стопы на полу».

Стопы полностью касаются пола. Участники концентрируются на своих ощущениях: чувствуют давление, температуру и контакт с поверхностью. Затем постепенно усиливают нажатие стопами на пол, словно «укореняясь» в землю. Дыхание остаётся свободным и спокойным.

❖ «Дыхание»

Одна рука кладётся на живот, другая - на грудь. Вдох выполняется на счёт 4, затем задержка дыхания на 2, выдох - на 6. Вдыхать следует так, чтобы дыхание направлялось в живот. Повторить 5-6 раз.

❖ «5-4-3-2-1»

Необходимо найти и мысленно назвать: 5 предметов, которые видите; 4 звука вокруг; 3 ощущения в теле; 2 запаха; 1 вкус. Эта практика помогает вернуть внимание в настоящий момент.

❖ «Объятие бабочки»

Скрестить руки на груди, положив ладони на плечи. Медленно поочерёдно постукивать ладонями. Дыхание ровное и спокойное.

❖ «Сканирование тела». Участники сидят, ведущий медленно обращает внимание на: стопы, голени, колени, бёдра, живот, грудь, кисти, руки, плечи, шея, лицо. По завершению - несколько циклов свободного дыхания.

4. Итоги встречи:

Рефлексия: Что было важным? Какой сигнал тела заметили? Какую технику берете в работу? – 20 минут.

Домашнее задание: Дневник телесных ощущений

Дата	Что делал(а)	Что почувствовал(а)	Техника	Что изменилось
------	--------------	---------------------	---------	----------------

Завершение – 5 минут.

Используемые методики и технологии: телесно-ориентированные практики, техники из ДПДГ, дыхательные техники, mindfulness, психообразование, рефлексивный круг.

Психологический инструментарий: рабочая тетрадь участника, памятки с техниками, дневник телесных ощущений.

Ожидаемые результаты: участники называют 2-3 телесных признака собственной тревоги, осваивают не менее 3 техник саморегуляции.

Модуль 2. «Живое общение: навыки, которые мы теряем»

Цель: развитие навыков активного слушания, невербальной коммуникации, осознание ценности живого общения.

Задачи:

- ✓ выявить, какие навыки живого общения утрачиваются в цифровой среде;
- ✓ обучить приёмам активного слушания;
- ✓ развить чувствительность к невербальным сигналам;
- ✓ дать опыт безопасного живого диалога;
- ✓ обсудить применение навыков в повседневной жизни и межвузовском взаимодействии.

Мероприятия:

1. Разминка «Диалог без слов» (упражнение для активизации невербального уровня общения, получения опыта считывания эмоциональной

информации без слов): с помощью жестов, мимики показать фразу «я чувствую себя...», «я хочу тебе сказать...». Обсуждение: что сложнее было передать, какие невербальные знаки самые «говорящие» – 25 минут.

2. Мини-лекция «Живое общение - цифровое: что мы теряем?» (различия между живым и цифровым общением, соотнесение теоретических аспектов с собственным коммуникативным опытом для формирования осознанного подхода к выбору каналов связи) – 20 минут.
3. Тренинг активного слушания (тренировка навыка перефразирования, отражения чувств, умения формулировать уточняющие вопросы) – 45 минут.

Упражнение в тройках: один рассказывает о ситуации, другой слушает, используя приёмы, третий наблюдает и даёт обратную связь. Смена ролей через 7-8 минут.

Обсуждение: Что было сложнее всего? Что помогало говорить? Как меняется эмоциональное состояние, когда тебя слушают?

4. Ролевая игра «Разговор, который не случился в переписке» (проигрывание в безопасной среде незавершенных диалогов в переписке для снижения тревоги перед живым общением в сложной ситуации) – 35 минут.

Попробовать проговорить вслух то, что обычно остается в рамках сухой переписки. Ситуации:

- ❖ Выражение беспокойства из-за долгого молчания друга.
- ❖ Личное извинение за резкий тон в переписке.
- ❖ Попытка поддержать близкого человека, который скрывает свои переживания в чате.
- ❖ Признание в чувствах.
- ❖ Разрешение конфликта по поводу совместной учебы

Обсуждение:

Что изменилось, когда вы перешли на живой голос?

Что облегчало общение, а что, наоборот, мешало?

Перерыв – 15 минут.

5. Дискуссия «Больше, чем смайлики: что человеку дает живое общение?» (интеграция усвоенной информации с личным опытом, выявление личных и общих смыслов живого общения, укрепление сплоченности через обмен опытом) – 25 минут.

Вопросы для обсуждения:

- ❖ Бывало ли так, что один живой разговор менял ваш день к лучшему?
- ❖ Устаете ли вы от «цифровой изоляции», когда общение сводится только к переписке?
- ❖ Можно ли построить глубокие отношения, не встречаясь вживую?
- ❖ Почему в трудные времена нам так важно видеть человека перед собой, а не на экране?

6. Практика «Тёплый круг» (упражнение для получения опыта выражения и принятия благодарности, взаимной поддержки) – 20 минут.

Каждый по очереди говорит тому, кто рядом одно тёплое замечание за сегодняшний день.

Обсуждение: что почувствовали, когда вас поблагодарили.

7. Домашнее задание и завершение – 5 минут. Инициировать хотя бы один значимый разговор вживую в течение недели. Отметить в дневнике.

Используемые методики и технологии: коммуникативный тренинг, ролевые игры, групповая дискуссия, рефлексивный круг.

Психологический инструментарий: карточки с коммуникативными ситуациями, памятки по активному слушанию, рабочая тетрадь.

Ожидаемые результаты: участники называют не менее 3 приёмов активного слушания, получают опыт невербального общения и живого диалога в эмоционально насыщенной ситуации.

Модуль 3. «Цифровая гигиена: осознанность в мире гаджетов»

Цель: формирование осознанного отношения к использованию цифровых устройств, профилактика зависимости.

Задачи:

- ✓ провести аудит личных цифровых привычек и оценить их воздействие на психоэмоциональное состояние.
- ✓ познакомить с нейрофизиологическими аспектами влияния гаджетов на когнитивные функции и качество сна.
- ✓ освоить методы цифровой гигиены для повышения продуктивности.
- ✓ совместно спроектировать персональную систему «цифровой диеты».
- ✓ проанализировать влияние технологий на качество межличностной коммуникации.

Мероприятия:

1. Разминка в формате индивидуальной рефлексии и последующее совместное обсуждение «Мой день в пикселях» (актуализация темы цифровых привычек посредством личного опыта, выявление автоматических паттернов при использовании гаджетов, мотивация к изменениям без негативных эмоций, связанных с чувством вины и морализаторством) – 20 минут.
2. Интерактивная лекция «Мозг в плену уведомлений: мы и гаджеты» (научное обоснование представлений о влиянии гаджетов на психические процессы и состояния) – 30 минут.
3. Самонаблюдение: Честный взгляд на свои цифровые привычки. В формате анкеты (Приложение 1) и групповая рефлексия – 20 минут.
Перерыв – 10-15 минут
4. Практикум «Цифровая аптечка»: техники управления вниманием – 40 минут.
 - ❖ однозадачность: в течение 5 минут выполнять задание, не отвлекаясь;
 - ❖ «20-20-20»: каждые 20 минут смотреть 20 секунд на объект на расстоянии около 6 метров;
 - ❖ «тихий час»: отключение уведомлений на 10 минут и отслеживание своего состояния.

5. Планирование своего «цифрового рациона» в формате индивидуальной работы и последующего обсуждения в парах (формулировка 3-5 реалистичных действий на неделю, усиление мотивации посредством обмена планами) – 30 минут.
6. Дискуссия «Цифра для жизни, а не жизнь для цифры» (интеграция знаний и опыта модуля, утверждение взвешенной позиции по отношению к цифровым технологиям) – 20 минут.

Используемые методики и технологии: интерактивная лекция, самонаблюдение, практикум, индивидуальное планирование, групповая дискуссия, обсуждение в парах.

Психологический инструментарий: анкета (Приложение 1), памятки по цифровой гигиене, рабочая тетрадь, ручки, маркеры, флипчарт или доска.

Ожидаемые результаты: участники осознают собственные цифровые привычки, осваивают 3–4 техники управления вниманием, составляют личный «цифровой рацион».

Модуль 4. «Внутренний компас: поиск смыслов и ориентиров»

Цель: помочь участникам обрести устойчивость, осознать свои истинные ценности и актуальные ценности в повседневной жизни.

Задачи:

- ✓ раскрыть потенциал экзистенциальных ресурсов личности;
- ✓ разобраться, как смыслы помогают сохранять стабильность в турбулентные времена;
- ✓ провести инвентаризацию личных ценностей;
- ✓ дать опыт рефлексии жизненного пути;
- ✓ научиться находить вдохновение в простых повседневных делах.

Мероприятия:

1. Вводная разминка, продолжить фразу: «Для меня действительно важно» (актуализация личных ценностей, подготовка к более глубокой работе, поиск общих ценностей) – 20 минут.
2. Дискуссия «Смысл как фундамент в неопределенности» (формирование представления о смысле, как практическом ресурсе устойчивости) – 20 минут.
3. Индивидуальная работа с последующим обсуждением в малых группах «Ценностный ориентир» (выявление и ранжирование собственных ценностей, обмен опытом в безопасном пространстве) – 40 минут.
 - ❖ Этап 1: Работа с ценностями: выбрать 7–10 ценностей, которые близки, сузить список до 5–7 самых важных. Расставить их по приоритетности.
 - ❖ Этап 2: Самоанализ. Для каждой ценности из финального списка письменно ответить на вопросы: почему это для меня важно, как это проявляется в моей жизни прямо сейчас?
 - ❖ Этап 3: Обсудить в мини-группах: что выбрали, что вас удивило и насколько ваши ценности перекликаются с ценностями других.

4. Индивидуальная арт-практика с последующим обсуждением в парах практика «Траектория моей жизни» (практика видения целостного пути своей жизни, выделение ключевых событий, ощущения авторства собственной жизни, рефлексия прошлого опыта, как ресурса) – 30 минут.
Нарисовать линию жизни от рождения, отметив важные события и выборы, закрасив разными цветами, красный - трудности, зелёный - радости, синий - моменты смысла.
Рефлексия: какие события были самыми значимыми, что я понял(а) о себе?
Обсуждение в парах.
Перерыв – 10-15 минут.
5. Практика «Осознанность в мелочах: поиск малых смыслов» в формате индивидуальной рефлексии с последующим обсуждением в круге (обнаружение смысла в ежедневных, обычных делах, укрепление чувства наполненности жизни «здесь и сейчас») – 30 минут.
Записать 10 обычных дел, которые делают в течение дня. Рядом с каждым делом записать, какой смысл оно несёт (например, готовлюсь к семинару - готовлюсь к профессии). Обсуждение в круге: что изменилось в восприятии рутины?
6. Межвузовский компонент «Карта живых смыслов». В формате групповой и межвузовской активности (сбор и визуализация «живых смыслов», на которые опираются участники, создание материала для дальнейшего арт-проекта модуля 6) – 20 минут.
На стикере участники пишут одно слово/фразу – что мне помогает сохранять смысл, прикрепляют на общий плакат. Фото плакатов разных вузов в последующем объединяются в общую карту.
7. Домашнее задание и завершение: записывать в течение недели момент, показавшийся осмысленным, ценность, которую он отражает.

Используемые методики и технологии: ценностно-смысловой тренинг, методы арт-терапии, групповая фасилитация и рефлексивный анализ.

Инструментарий: флипчарт, доска, маркеры, карандаши, рабочая тетрадь, листы А3, онлайн доски.

Ожидаемые результаты: вербализация 3-5 значимых ценностей, развитие навыка смыслополагания в повседневности, укрепление проактивной жизненной позиции.

Модуль 5. «Жизнетворчество: искусство создавать свою жизнь в нестабильном мире»

Цель: выработка навыков жизнетворчества - постановки реалистичных целей, разработки гибких планов, проактивного управления своей жизнью.

Задачи:

- ✓ познакомить с концепцией жизнетворчества;
- ✓ оценить удовлетворённость сферами жизни;
- ✓ помочь сформулировать личный план развития будущего;
- ✓ освоить методы визуализации будущего;
- ✓ получить поддержку и обратную связь единомышленников.

Мероприятия:

1. Разминка в формате индивидуальной рефлексии и заключительным обменом в круге «Мой первый шаг» (создание мотивационной основы для работы с жизненными проектами, показать значение даже маленького шага, сосредоточить внимание на конкретных, реализуемых действиях) – 20 минут.

Записать одно действие, которое поможет улучшить свою жизнь.

2. Мини-лекция с элементами беседы «Жизнь как авторский проект» (знакомство с понятием «жизнетворчество», формирование представления о жизни как пространстве личных выборов и авторских проектов) – 20 минут.

Обсуждение: что значит «быть автором своей жизни», какие жизненные проекты вами были уже реализованы.

3. Упражнение «Колесо жизненного баланса» (выявление сфер, требующих внимания, определение зоны, с которой начнется работа над своим жизненным проектом) – 35 минут.

4. Техника «Мой проект на 3–6 месяцев» в формате индивидуальной работы с последующим обсуждением в парах (разработка первых шагов мини-проекта, определение препятствий, оказание поддержки со стороны других участников) – 45 минут.

- ❖ Опираясь на предыдущую технику, выбрать сферу и по технологии SMART сформулировать цель.

- ❖ Определить шаги.

- ❖ Записать ресурсы.

- ❖ Записать препятствия.

- ❖ Сформулировать критерий, по которому будет понятно, что цель достигнута.

- ❖ Обсуждение в парах.

5. Творческое упражнение в виде индивидуальной работы и короткого обмена впечатлениями «Письмо себе через год» (визуализация желаемого будущего, создание ресурсного послания себе самому, ощущения авторства) – 30 минут.

Описать: что было в этом году, сложного, хорошего, как трудности преодолели, что достигнуто, слова поддержки себе.

Обменяться впечатлениями.

6. Презентация и обсуждение личных проектов в малых группах (4-5 человек) с коротким общим кругом в завершении (возможность представить свой проект, получить обратную связь, укрепить чувство совместности) – 30 минут.

Отразить: какую сферу выбрали, какова цель, шаги, в какой помощи нуждаются. Группа предлагает поддержку.

7. Завершение. В качестве домашнего задания предлагается начать реализовывать первый шаг проекта.

Используемые методики и технологии: тренинг, визуализация, письменные практики, творческие упражнения, групповая работа.

Психологический инструментарий: ручки, рабочие тетради, листы А3», конверты для писем, цветные карандаши.

Ожидаемые результаты: каждый участник формулирует личный мини-проект, план первых шагов, получает поддержку группы.

Модуль 6. «Сила поддержки: вместе в настоящем»

Цель: объединение освоенных навыков, создание надежной сети взаимопомощи, налаживание межвузовского взаимодействия.

Задачи:

- ✓ создать единый арт-объект как символ общего потенциала;
- ✓ освоить алгоритм равной психологической поддержки;
- ✓ создать пространство для творчества и позитива;
- ✓ организовать/анонсировать межвузовский телемост;
- ✓ запустить межвузовский арт-проект «Карта живых опор»;
- ✓ сформировать волонтерское сообщество «Равный - Равному»;
- ✓ подвести итоги и провести финальное тестирование.

Мероприятия:

1. Разминка в формате общегрупповой работы «Круг опор» (создание атмосферы доверия, актуализация личных и коллективных опор) – 20 минут.
Взявшись за руки произнести слово/фразу, отражающую ресурс, который получил участник программы. Почувствовать общую поддержку и опору, которую дала группа.
 2. Мастер-класс «Счастье своими руками» (завершение программы на позитивной ноте созданием символического мешочка со счастьем, как напоминания о программе) – 30 минут.
Создать из предложенных элементов свою собственную формулу счастья.
 3. Мини-тренинг «Основы равной психологической поддержки» с отработкой алгоритма в тройках с обсуждением в конце (знакомство с алгоритмом, подготовка к участию в волонтерской группе) – 40 минут.
 - ❖ Разграничение понятий: равная поддержка как навык эмпатичного присутствия, а не профессиональная психотерапия.
 - ❖ Техника «Заметить (изменения состояния) – Спросить (открытые вопросы) – Выслушать (активное слушание) – Поддержать (эмпатия, предложение доступной помощи):
 - ❖ Отработка навыка в тройках.
 - ❖ Рефлексия: разбор сложностей в процессе практики и обсуждение границ между поддержкой и «спасательством».
- Перевыв – 10-15 минут.
4. Общегрупповая работа в формате флэш-моба «Скажи спасибо» получение опыта выражения и принятия благодарности, закрепление ощущения ценности сообщества) – 20 минут.
 5. Телемост «Голоса регионов» в формате видео конференции (создание живого ощущения межвузовской общности, возможность увидеть, что «живое настоящее» может быть в разных условиях) – 30 минут.

Обсуждение, что было важным, что помогло.

6. Межвузовский арт-проект «Карта живых опор» в виде визуализации опор на общей карте в виртуальном пространстве (создание общего материала, к которому можно возвращаться после программы, рефлексировать и дополнять, укрепление чувства общности и поддержки) – 30 минут.
7. Формирование волонтерской группы по оказанию эмоциональной помощи и поддержки (снижение нагрузки на профессиональную службу, укрепление чувства общности, расширение команды единомышленников из разных регионов) -15 минут.

Запись желающих, обсуждение организационных моментов.

8. Итоговая рефлексия и диагностика, завершение – 30 минут.

Обсуждение, что было самым важным, ценным в ходе программы, с чем уходят, что сделают в ближайшее время.

Заполнение итоговых анкет.

Благодарность участникам.

Используемые методики и технологии: арт-терапия, мини-тренинг, флешмоб, онлайн-взаимодействие, рефлексивный круг, анкетирование.

Психологический инструментарий: материалы для арт-объекта, памятки по алгоритму поддержки, анкеты итоговой диагностики, общий чат/платформа для межвузовского взаимодействия.

Ожидаемые результаты: участники ощущают принадлежность к сообществу, освоили алгоритм равной поддержки, созданы предпосылки для продолжения работы.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к специалистам

Ведущий программы (психолог):

- ✓ высшее психологическое образование (специалитет, магистратура или профессиональная переподготовка по направлению «Психология»);
- ✓ опыт работы со студенческой аудиторией не менее 1–2 лет;
- ✓ владение техниками телесно-ориентированной терапии, метода денсификации и переработки движением глаз, mindfulness, арт-терапии, коммуникативного тренинга;
- ✓ опыт работы с тревожными состояниями, кризисными ситуациями, последствиями стресса;
- ✓ знание этических норм и принципов психологической безопасности при работе с группами;
- ✓ навыки организации онлайн-мероприятий, ведения групповых видеоконференций.

Сопровождающие специалисты (при необходимости):

- ✓ психологи-ассистенты из числа сотрудников психологической службы вуза или преподавателей кафедры психологии (для работы в малых группах);

- ✓ студенты-волонтеры старших курсов психологических направлений ознакомленные с содержанием программы.

Требования к волонтерам:

- ✓ умение распознавать признаки острой эмоциональной реакции;
- ✓ знание алгоритма перенаправления участника к профильному специалисту при необходимости.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Для ведущего:

- ✓ сценарии всех модулей с пошаговым описанием упражнений, таймингом, инструкциями для участников;
- ✓ презентации к лекциям модулей;
- ✓ памятки по техникам саморегуляции;
- ✓ карточки с описанием ситуаций для ролевых игр;
- ✓ опросники и анкеты для входной, текущей и итоговой диагностики.

Для участников:

- ✓ рабочие тетради (печатные или электронные) с краткими теоретическими вставками, формами для рефлексии, домашними заданиями;
- ✓ Бумага, цветные карандаши, фломастеры, канцелярские принадлежности.

Для диагностики:

- ✓ бланки шкалы ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина- Приложение 2;
- ✓ бланки опросника жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева) - Приложение 2;
- ✓ анкета «Цифровые привычки и живое общение» (в бумажном или электронном виде) – Приложение 1.

Для межвузовского взаимодействия:

- ✓ общий чат в мессенджере или группа в социальной сети для участников и координаторов;
- ✓ облачное хранилище для обмена материалами (сценарии, фотографии арт-объектов, фрагменты «Карты живых опор»).

Требования к материально-технической оснащенности организации

Помещение:

- ✓ светлая, просторная аудитория для тренингов;
- ✓ дополнительные учебные комнаты или зонирование помещения для работы в малых группах.

Оборудование и инвентарий:

- ✓ стулья, складные столы для арт-терапевтических и проективных техник;
- ✓ флипчарт или доска с маркерами;
- ✓ проектор и экран;
- ✓ аудиосистема;
- ✓ стабильное подключение к сети Интернет.

Требования к информационной обеспеченности организации

Библиотека и литература:

- ✓ доступ к учебной и научной литературе по психологии стресса, тревожности, жизнестойкости, телесно-ориентированной терапии, цифровой зависимости, психологической поддержки студентов в условиях неопределённости;
- ✓ электронные версии ключевых методик (шкалы, опросники) с возможностью печати или онлайн-заполнения.

Информационно-коммуникационная сеть «Интернет»:

- ✓ возможность проведения видеоконференций для межвузовских мероприятий;
- ✓ доступ к облачным хранилищам для обмена материалами между психологами вузов-участников.

Современные цифровые технологии, инструменты и сервисы

- ✓ Интерактивные доски и проекционное оборудование;
- ✓ онлайн-формы для входной и итоговой диагностики, сбора обратной связи;
- ✓ платформы Яндекс.Телемост или аналогичные - для межвузовских телемостов, онлайн-встреч волонтерских групп;
- ✓ онлайн-доски для совместного создания «Карты живых опор» и групповой рефлексии.

11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЙ



Отчет предоставлен сервисом
«Антиплагиат» - <http://my.antiplagiat.ru>



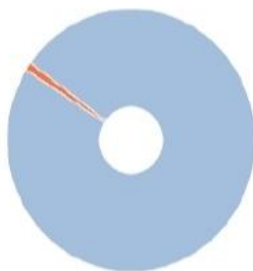
Отчет о проверке

Автор: smagolga@yandex.ru / ID: 4958802

Проверяющий: smagolga@yandex.ru / ID: 4958802

Название документа: Программа_конкурс_Скляренко_2026

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ



1,01%

98,99%

0%

0%

0%



«Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в

12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире» разработана на основе практического опыта психологического сопровождения студентов и сотрудников вуза, находящихся в условиях длительной неопределённости и повышенной угрозы в г. Горловка с 2014 по настоящее время.

Отдельные компоненты программы (техники заземления и дыхательные практики, упражнения на развитие живого общения, элементы цифровой гигиены, работа с ценностями и смыслами, алгоритм равной психологической поддержки, тренинги) использовались автором в индивидуальной и групповой работе со студентами и сотрудниками вуза в течение последних 5 лет. За этот период оказана индивидуальная и групповая психологическая поддержка студентам и сотрудникам, военнослужащим, мобилизованным, раненым, медикам, жителям города Горловка, обращавшимся с жалобами на тревогу, нарушение сна, трудности концентрации, чувство изоляции и пр.

Полномасштабная апробация программы в её нынешнем виде (все шесть модулей в интенсивном или пролонгированном режиме, с полным межвузовским компонентом) на момент подачи конкурсной документации не проводилась. Отдельные модули реализовывались в сокращённом или частичном формате:

даты	название мероприятия	формат	модуль программы
ноябрь 2022 г. - октябрь 2023 г	Волонтерский проект «Стань на крыло», ставящий целью формирование навыков оказания психологической помощи и поддержки «группам риска» наиболее уязвимых профессий военного времени (военнослужащим, медикам), формирование у начинающих психологов положительных личностных качеств, моральных выборов, нравственных ценностей в сложных жизненных условиях. г. Горловка	Тренинги, просветительские лекции, релаксационные занятия, техники саморегуляции, обучение базовым техникам заземления и осознанного дыхания	частично 1, 2, 4, 5, 6 модули
13.12.2023	Мастер-класс «Счастье своими руками» федерального проекта	Мастер-класс «Счастье своими руками»	6 модуль

	«Международная выставка-форум «Россия на ВДНХ-2023», г.Москва		
19.05.2024	Фестиваль вожатского мастерства «Планета детства», г. Харцызск	Мастер-класс «Счастье своими руками»	6 модуль
28.06.2024	Проект «Ты не одна», г. Горловка	Мастер-класс «Счастье своими руками» для женщин Горловки	6 модуль
15.05.2025	Слет профильных психолого-педагогических классов, г. Харцызск	Диалог без слов (упражнение для активизации невербального уровня общения, получения опыта считывания эмоциональной информации без слов. Мини-лекция «Живое общение - цифровое: что мы теряем?»	2 модуль
12.12.2025	Слет профильных психолого-педагогических классов г. Донецк	Мини-лекция «Мозг в плену уведомлений: мы и гаджеты» Практикум «Цифровая аптечка»: техники управления вниманием	3 модуль
02.09.2024	Форум молодых педагогов ДНР г. Урзуф	Техники саморегуляции, обучение базовым техникам заземления и осознанного дыхания	1 модуль

Межвузовское взаимодействие по совместному проведению мастер-классов и формированию межвузовского психологического сообщества поддержки носило пилотный характер в рамках XI Межреспубликанского практического семинара «Проблемы и пути развития прикладной психологии в ДНР», (20-21 ноября 2025), г. Горловка.

В связи с этим, программа представляется как готовая к внедрению, но требующая дальнейшей системной апробации в условиях конкретного вуза с последующей оценкой эффективности по описанным критериям.

13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби ; пер. с англ. М.: Академический проект, 2004. 232 с.
3. Большаков, В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 380 с.
4. Войсунский, А. Е. Психология и Интернет. М.: Акрополь, 2010. 439 с.
5. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Изд.: Речь, 2005. 125 с.
6. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2004. 256 с.
7. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шёл - ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни / Дж. Кабат-Зинн ; пер. с англ. М.: Класс, 2001. 208 с.
8. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 2003. 487 с.
9. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
10. Левин П. Исцеление от травмы: авторская программа, которая вернёт здоровье вашему организму / П. Левин ; пер. с англ. СПб.: Весь, 2012. 336 с.
11. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн ; пер. с англ. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007. 256 с.
12. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди ; пер. с англ. СПб. : Речь, 2002. 539 с.
13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
14. Мэй, Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001. 384 с.
15. Парыгин Б.Д. Практикум по социально-психологическому тренингу. СПб.: ИГУП, 1997. 352 с.
16. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов н/Д : Феникс, 1996. 512 с.
17. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг. СПб.: Питер, 2006. 224 с.
18. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во Московского ун-та, 1989. 216 с.
19. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста. М.: Форум, 1999. 197 с.
20. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2003. 175 с.
21. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
22. Складенко О. Н. Копинг-стратегии, используемые горловчанами в ситуации боевых действий // Гуманитарный вестник: сб. науч. тр. / ГОУ ВПО «Горловский институт иностранных языков»; Редкол.: С. Э. Зябрева [и др.]. Горловка : Изд-во ГОУ ВПО «ГИИЯ», 2022. Вып. 16: Психология.

23. Солдатова Г., Рассказова Е. И., Нестик Т. А. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. М.: Смысл, 2017. 375 с.
24. Сохань Л.В. Искусство житнетворчества: Предназначение. Житнетворчество. Судьба. К.: Изд. Дом Дмитрия Бураго, 2010. 576 с.
25. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
26. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2003. 608 с.
27. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А.С. Ригина. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 496 с.
28. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
29. Яро Старак, Кей Т., Олдхейм Д. Техники гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым / пер. с англ. ред. Г.П.Бутенко. М.: Психотерапия, 2009. 176 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Анкета «Цифровые привычки и живое общение»

Назначение: входная и итоговая диагностика в рамках программы «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире».

Форма проведения: бумажная или электронная (Яндекс.Формы).

Время заполнения: 10–15 минут.

Анонимность: анкета анонимна. Для сопоставления результатов до и после программы участник может указать личный код (например, последние 4 цифры номера телефона или псевдоним).

Инструкция для участника

«Отметьте, пожалуйста, насколько каждое утверждение соответствует вашему обычному поведению и состоянию за последние две недели. Используйте шкалу от 1 до 5, где:

1 — совершенно не соответствует;

2 — скорее не соответствует;

3 — затрудняюсь ответить;

4 — скорее соответствует;

5 — полностью соответствует.

Старайтесь отвечать искренне. Здесь нет правильных или неправильных ответов».

Цифровые привычки

1. Я начинаю свой день с проверки телефона.
2. Мой ежедневный экранный лимит в соцсетях и мессенджерах превышает 4 часа.
3. Я испытываю тревогу и дискомфорт, если долго не проверяю сообщения и уведомления.
4. Мне сложно удерживать фокус на учебе или работе из-за того, что я отвлекаюсь на проверку событий в телефоне.
5. Я часто практикую «бессознательный скроллинг», который не приносит ни пользы, ни удовольствия.
6. Телефон - неотъемлемая часть моего вечернего ритуала перед сном
7. Я откладываю важные дела, чтоб посмотреть соцсети.
8. Цифровые устройства занимают в моей жизни больше места, чем бы мне хотелось.

Живая коммуникация

9. Мне нравится общаться вживую, такое общение я предпочту телефону
10. У меня есть круг людей, с которыми я могу искренне и глубоко общаться
11. Мне проще написать, чем звонить или встречаться
12. Обычно я чувствую себя одиноко, даже когда вокруг люди
13. Когда я общаюсь, мне важно видеть эмоции человека
14. Я терпеливый слушатель, который не перебивает
15. Живые встречи меня заряжают и поднимают настроение.

Стандартизированные методики

1. Шкала ситуативной тревожности Спилбергера–Ханина

Назначение: оценка уровня ситуативной (реактивной) тревожности.

Форма: индивидуальное заполнение.

Обработка: по стандартному ключу.

Полный текст методики и ключи опубликованы в официальных источниках, используется ведущим в печатном или электронном виде.

2. Опросник жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой)

Назначение: оценка жизнестойкости и её компонентов (вовлечённость, контроль, принятие риска).

Форма: индивидуальное заполнение.

Обработка: по стандартному ключу.

Полное описание методики и ключи приведены в источнике: Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006.

Форма обратной связи по итогам модуля_____

Уважаемый участник!

Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов. Ваши ответы помогут сделать программу лучше.

- Что сегодня было самым важным для вас?
- Какой навык или мысль вы уносите с собой?
- Что было трудным или неясным?
- Какое домашнее задание вы планируете выполнить?
- Ваши пожелания ведущему

Спасибо!

Макет рабочей тетради участника

Название программы: «Живое настоящее: как оставаться человеком в меняющемся мире»

ФИО / псевдоним участника: _____

Дата начала: _____

Дата завершения: _____

Содержание тетради

1. Мои цели на программу
2. Модуль 1. Тело как опора
3. Модуль 2. Живое общение
4. Модуль 3. Цифровая гигиена
5. Модуль 4. Смысл и ценности
6. Модуль 5. Жизнетворчество
7. Модуль 6. Сообщество и поддержка
8. Мои выводы и планы после программы

1. Мои цели на программу:

Почему я решил(а) участвовать в программе?

Что я хочу изменить или улучшить?

Какие темы для меня сейчас самые важные?

Что может мне помочь в работе?

Что может помешать?

2. Модуль 1. Тело как опора

Мои телесные сигналы тревоги: (запишите 2–3 признака, которые вы замечаете у себя)

1. _____
2. _____
3. _____

Техники, которые мне подходят:

- ✓ «Стопы на полу»
- ✓ «Заземляющее дыхание»
- ✓ «5–4–3–2–1»
- ✓ «Объятие бабочки»

- ✓ Сканирование тела
- ✓ Другое: _____

Домашнее задание: Дневник телесных ощущений

Дата	Что делал(а)	Что почувствовал(а)	Техника	Что изменилось
------	--------------	---------------------	---------	----------------

3. Модуль 2. Живое общение

Что для меня значит «живое общение»?

Приёмы активного слушания, которые я запомнил(а):

- 1.
- 2.
- 3.

Домашнее задание: «Один живой разговор»

Дата	С кем был разговор	Что я почувствовал(а) до / во время / после	Какие приёмы использовал(а)
------	--------------------	---	-----------------------------

4. Модуль 3. Цифровая гигиена

Мои цифровые привычки, которые я заметил(а): _____

Техники управления вниманием, которые показались полезными:

- ☐

Однозадачность

- ☐

Пауза 20-20-20

- ☐

«Тихий час»

- ☐

Настройка уведомлений

- ☐

Другое: _____

Мой цифровой рацион на неделю:

Действие	Когда и как часто	Что поможет	Возможные трудности	Как справлюсь
----------	-------------------	-------------	---------------------	---------------

Домашнее задание: «Цифровой детокс одного вечера»

Дата	Чем занимался(ась) вместо экрана	Какие чувства возникали	Что захотелось сделать после
------	----------------------------------	-------------------------	------------------------------

5. Модуль 4. Смысл и ценности

Мои главные ценности на данный момент:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Что я понял(а) о себе, глядя на свою «Линию жизни»?

Мои «малые смыслы повседневности»:

Обычное дело

Какой смысл оно для меня несёт

Домашнее задание: «Дневник смыслов»

Дата	Момент, показавшийся осмысленным	Какую ценность он отражает
------	----------------------------------	----------------------------

6. Модуль 5. Жизнетворчество

Моё «Колесо жизненного баланса»:

(кратко запишите оценки по сферам)

Сфера	Оценка (1–10)
-------	---------------

Учёба / работа

Здоровье

Отношения с близкими

Друзья

Творчество / хобби

Отдых

Саморазвитие

Сфера

Оценка (1–10)

Материальное благополучие

Мой жизненный проект на 3–6 месяцев:

Пункт

Содержание

Сфера

Цель (SMART)

Первые шаги

Ресурсы

Возможные препятствия

Критерий успеха

Письмо себе через год:

(напишите или вложите конверт с письмом)

7. Модуль 6. Сообщество и поддержка

Что для меня значит сообщество?

Алгоритм «Заметить — Спросить — Выслушать — Поддержать»:

(запишите своими словами)

1. Заметить —
2. Спросить —
3. Выслушать —
4. Поддержать —

Кого я хочу поблагодарить?

Человек

За что

Хочу ли я присоединиться к волонтерской группе «Равный - Равному»?

- ☐

Да

- ☐

Пока нет

- ☐

Хочу узнать больше

Мои выводы и планы после программы

Что было для меня самым важным?

Какие навыки я уношу с собой?

Что я хочу сделать в ближайший месяц?

Что поможет мне сохранить «живое настоящее»?

К кому я могу обратиться за поддержкой?