



# ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

## Russian Journal of Humanistic Psychology

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Том 8 • №1 • 2021

ISSN 2413-6522

### В НОМЕРЕ:

*Павлова А. В., Редина Е. А.*

Стрессовые ситуации и их преодоление..... 8

*Леонтьева В. Л., Марихин С. В., Покровская Н. Н., Тюлин А. В.*

Психологические факторы регуляции поведения родителей  
детей с особенностями развития на фазе диагностики..... 16

*Оболонский Ю. В.*

Критерии оценки эффективности адаптации  
аутсорсинговой бизнес-модели в организациях  
реального сектора российской экономики ..... 35

*Пятибратова И. В., Худышева М. К.*

Применение групповых методов в работе со студентами  
МГТУ им. Н.Э.Баумана..... 43

*Данилова М. А., Гомба Н. С*

Психологические особенности созависимой личности  
во временной перспективе..... 48

*Хачатрян А. А.*

Психологическое сопровождение лиц, страдающих расстройствами  
личности на базе психоневрологических клиник..... 55

*Ушакова В. Р.*

Особенности когнитивной оценки  
эмоционального реагирования у детей с ЗПР ..... 60

"ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "РАДОМИР".  
ООО "РАДОМИР М+ "



# Применение групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э.Баумана

**Пятибратова Инна Викторовна, Худышева Мадина Крухмановна**

Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана

## ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2021  
Опубликовано: 2021

## КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

групповые методы, тренинговые упражнения, проективная методика, здоровье, образование, здоровый образ жизни.

## АННОТАЦИЯ:

Основное внимание авторы статьи уделяют исследованию групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана. Определяют целесообразность введения различных форм проведения групповых методов, в результате которых, улучшаются взаимоотношения со сверстниками и раскрываются способности к самостоятельному решению жизненных проблем, а также облегчается процесс адаптации к обучению в ВУЗе, меняются взгляды и социальные установки на здоровый образ жизни.

# Applying group methods to work with students MSTU Bauman

**Pyatibratova Inna Viktorovna, Khudysheva Madina Krukmanovna**

Moscow State Technical University. N.E. Bauman

## ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2021  
Accepted: 2021

## KEYWORDS:

group methods, training exercises, projective technique, health, education, healthy lifestyle.

## ANNOTATION:

The main attention of the authors of the article is paid to the study of group methods in work with students of the M.V. N.E. Bauman. The expediency of introducing various forms of group methods is determined, as a result of which, relationships with peers are improved and the ability to independently solve life problems is revealed, as well as the process of adaptation to studying at a university is facilitated, attitudes and social attitudes towards a healthy lifestyle change.

## CITATION

Пятибратова Инна Викторовна, Худышева Мадина Крухмановна (2021), Применение групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана. LP (8-1) 4, 44-48 DOI 10.51233/2413-6522-2021-44-48. <https://radomir.editorum.ru/ru/nauka/issue/2641/view>

Pyatibratova Inna Viktorovna, Khudysheva Madina Krukmanovna (2021), Applying of group methods in work with students of M.V. N.E. Bauman. LP (8-1) 4, 44-48 DOI 10.51233 / 2413-6522-2021-44-48. <https://radomir.editorum.ru/ru/nauka/issue/2641/view>



В МГТУ им. Н.Э. Баумана специалистами «Лаборатории психологической поддержки студентов» применяются групповые формы работы в виде тренингов, деловых игр, разбор кейсов направленные на различные психологические проблемы, которые волнуют и беспокоят студентов. Выбор групповых форм работы с обучающимися обусловлен тем, что есть возможность охватить большое количество студентов. Дать им практические навыки: в командной работе, в публичных выступлениях, в развитии креативности, в умении решать задачи в ограниченное время. Так же в процессе групповой работы решаются личностные проблемы, изменяется взгляд на свою проблемную ситуацию, осознаются новые способы решения конфликтных ситуаций с преподавателями, однокурсниками, друзьями и родными. Специфика обучения в техническом ВУЗе в том, что основная учебная деятельность у обучающихся связана с использованием технических средств обучения. В связи с этим, групповая форма работы (особенно деловая игра) помогает легко, безболезненно открыться и показать свои коммуникативные способности. Задачами различных форм групповой работы, применяемых в работе специалистов, является развитие психологических и социально-психологических процессов, таких как:

- эмпатия–сопереживание, понимание другого на уровне чувств, переживание тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек;
- рефлексия–осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению, способность к самоанализу психических состояний, действий, поступков;
- гибкость по отношению к другим участникам;

- присвоение группового опыта. Осуществляется через эмоциональные переживания в связи с решением проблем участников [2].

В групповой работе предъявляются такие же действия, как в жизни. В этих, немного искусственных, конечно, условиях мы узнаем у других людей, как нас видят, как воспринимают тот или иной наш поступок, слово или действие. И вот, благодаря честности и безопасности, студенты получают уникальный шанс узнать правду о том, какое впечатление они производят на окружающих, какие реакции вызывают у сверстников. И здесь же специалисты имеют возможность пробовать разные способы взаимодействий, перебирать их и экспериментировать. Это очень ценная возможность, которую дает нам группа.

Успешность групповой формы психологической работы, по сравнению с индивидуальной, обусловлена целым рядом причин. Человек живет в социуме и испытывает потребность в эмоциональном тепле и контакте с другим человеком. Но часто в присутствии других мы чувствуем себя изолированными и одинокими. Социальные противоречия могут вызывать у нас чувства замешательства, недоверия и бессилия. В групповой работе, студент приобретает опыт, который помогает решению проблем, возникающих при межличностном взаимодействии. Кроме того, группа оказывается обществом в миниатюре, отражающим внешний мир и самого человека. Потенциальное преимущество условий групповой работы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы или переживания. Проблемы адаптивности и конфликты сопровождаются нарушением



взаимодействия с окружающей действительностью, при которых разрушаются социальные связи, снижается степень полноценности социального функционирования. В связи с этим восстановление утраченных возможностей и развитие новых для большей успешности требует создания условий безопасного, поддерживающего и доверительного общения в социальной микросреде. Перестройка «токсичных» отношений с миром осуществляется в группе за счет таких основных механизмов, как эмоциональная поддержка и обратная связь. Общение в группе усиливает актуализацию внутренних ресурсов и социально подкрепляет личностные достижения. Происходит своеобразная компенсаторная активизация процессов внутреннего саморазвития. Такие индивиды, готовые принимать участие в жизни других, чаще становятся более успешными в жизни. Кроме того, группа усиливает положительный психологический эффект, полученный от занятия. Групповые формы работы способствуют созданию адекватной самооценки, на что существенно влияет эмоциональная поддержка группы. Значимая обратная связь оказывает влияние на оценку студентом своих установок и поведения, формирование его Я-концепции. Часто студент знает, чего он хочет, но требуется соучастие и принятие его позиции группой, чтобы стала возможной попытка самораскрытия. Когда такая попытка самораскрытия и изменения поощряется другими, то, как следствие, усиливается уверенность в себе. Поддержка группы помогает укрепиться в своих решениях изменить что-либо в своей жизни, снять страх перед новым опытом, почувствовать свои силы. Групповое общение имеет колоссальный эффект переоценки значимости происходящих событий и изменения отношения к ним, в результате принятия ценностей и потребностей других.

Это расширяет собственное мировоззрение, позволяет преодолевать стереотипы бессознательного, и способствует становлению большей психологической зрелости.

В качестве примера рассмотрим несколько видов групповых занятий.

1. Дискуссия «Почему я устаю», целью которой является определение условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья студентов. Среди основных задач дискуссии можно выделить научение психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния; снятие эмоциональное напряжение; формирование позитивного мышления.
2. Тренинговое упражнение на управление гневом и агрессией «Прогноз погоды», целью которого является научить студентов справляться со своими негативными чувствами и быстрее включаются в жизнь группы. С помощью этого упражнения преподаватель дает студенту понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие обучающиеся учатся уважать такое состояние души у каждого человека.
3. Групповая дискуссия «Предлагаем мы выбрать тебе» проводится с целью решения и разбора экзистенциальных проблем студента. Задачами данной дискуссии являются: формирование позитивного мышления, умение конструктивно мыслить и принимать решения в трудной ситуации, умение выбирать правильную стратегию в конфликте.
4. Групповая работа с использованием методов арттерапии «Совместный рисунок». Для получения опыта установления невербального контакта в парах, используется методика совместного рисунка на заданную ведущим или произвольную тему.



Перед началом работы участникам предлагается выбрать набор из 4 -х цветных карандашей, не договариваясь друг с другом, затем предлагается на одном листе бумаги создать общий рисунок. Важно стимулировать участников на более подробное выполнение задания. После завершения работы происходит обсуждение названия и идеи каждого, принять групповое название, а также проанализировать, какие трудности обучающиеся заметили в ходе выполнения совместного задания, что мешало или помогало справиться с заданием. Также анализируется, какой стиль взаимодействия был выбран в паре, кто был ведущим, а кто – ведомым; было ли четкое разграничение по пространству и цвету; а также какие ощущения возникали в процессе, если нарушались границы, менялись цвета, идеи.

5. Проективная методика «Тематические открытки». Задача данного метода состоит в том, что открытки можно использовать в работе для развития творческого потенциала, воображения, для преодоления трудных ситуаций, возникающих у студентов. С их помощью можно рассказать о том, как человек обычно справляется с трудными ситуациями, и найти новые, еще не задействованные, возможности и ресурсы. Использование «Тематических открыток» является эффективным инструментом, позволяющим исследовать ассоциации и образы человеческого подсознательного, помогает раскрыть субъективные причины неэффективных паттернов поведения, реагирования. Можно выделить следующие задачи работы с открытками: развитие креативности; обход рационального мышления; снятие эмоционального напряжения; осуществление диалога «внутреннее – внешнее»; реконструкция прошлых событий, повлекших за собой

возникновение фобии, невроза, психотравмы; прояснение актуальных переживаний и потребностей; завершение «неоконченных» событий, забирающих энергию.

6. В процессе групповых занятий проводится систематическое обучение навыкам психомоторной саморегуляции с помощью комплексной системы методов, направленных на пролонгированное обеспечение фоновое положительного функционального состояния организма студента. Регулярное использование разработанного комплекса психомоторной саморегуляции направлено на снижение напряжения определенных групп мышц, которые подвержены воздействию интенсивных нагрузок.. Профилактика состояния напряженности, вызванного монотипной деятельностью, малоактивным образом жизни, направлены на, так называемое, двигательное «отреагирование», которое становится возможным в случае выполнения ряда активных двигательных элементов тренинга психомоторной коррекции. Кроме того, овладение культурой движения в системе особым образом построенного взаимодействия позволяет обучающимся выйти на новый уровень рефлексивного анализа, т.к. в процессе осознания собственного состояния в процессе движений отрабатываются навыки переключения и концентрации внимания.

При использовании групповых методов у обучающихся, улучшаются взаимоотношения со сверстниками и раскрываются способности к самостоятельному решению жизненных проблем, а также облегчается процесс адаптации к обучению в вузе, меняются взгляды и социальные установки на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни можно рассматривать как самоорганизующуюся систему на мировоззренческом, эмоционально-волевом



и потребностном уровнях личности будущего специалиста, в связи с чем, аспекты свободного выбора, добровольности, а также социальной ответственности определяют специфические требования к способу самоорганизации здорового образа жизни.

### Список литературы:

1. Петровская Л. А. Теоретические и методологические проблемы социально- психологического тренинга.- М.: Из-во МГУ, 1982.
2. Пиканина Ю. М., Пятибратова И. В., Худышева М. К. Использование социально-психологического тренинга как средства формирования психологической устойчивости по профилактике экстремизма среди обучающихся в МГТУ им. Н. Э. Баумана. Монография «Современные технологии противодействия наркомании и проникновению идеологии экстремизма и терроризма в образовательную среду», Москва, 2019.
3. Пятибратова И. В. «Использование социально-психологического тренинга при решении проблемы адаптации обучающихся в МГТУ им. Н. Э. Баумана». Журнал «Живая психология» 2016. Т. 3. № 2. С. 141-144.
4. Семикин Г.И., Мысина Г. А., Миронов А.С., Лазарев С. В., Пятибратова И. В., Худышева М. К., Пиканина Ю.М. «Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического ВУЗа (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана)». Монография Тула, ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2020.
5. Худышева М. К., Горькая Ж.В. «Открытое будущее как результат применения инновационных технологий в образовании». Журнал «Живая психология» – 2016, Т. 3, № 4. С.273-278.

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

**Пятибратова Инна Викторовна**

кандидат псих. наук, доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана.

**Худышева Мадина Крухмановна**

кандидат псих. наук, доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана.

### Information about authors:

**Pyatibratova Inna Viktorovna**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor of the Moscow State  
Technical University. N.E. Bauman.

**Khudysheva Madina Krukhmanovna**

Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor at the Moscow State  
Technical University. N.E. Bauman.

УДК 159.922

ББК 88.5+Ч481.35+Ч481



# ЖИВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

RUSSIAN JOURNAL  
OF HUMANISTIC PSYCHOLOGY

Том 8 • №1 • 2021  
Volume 8 • Issue 1 • 2021