

Отчет о проведении Недели психологии

Понедельник, 20.11.2023

Викторина «Мифы о психологах и психологии»

В просветительских целях руководитель психологической службы Абдуллина Г.С. подготовила и провела Игру-викторину «Мифы о психологах и психологии». Игра вызвала интерес у студентов различных направлений подготовки. В процессе игры студенты смогли опровергнуть множество мифов.

Мастер класс «Формируем коммуникативные навыки»

Совместно со студентами группы ППК-011-1 были проведены развивающие упражнения в рамках мастер-класса на тему «Формируем коммуникативные навыки». Студенты разных направлений обучения ММУ активно принимали участие, и смогли исследовать и сделать шаги в развитии способностей в сфере вербальной и не вербальной коммуникации. Ведущий мастер-класса Даренских С.С. кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.

Психологическая игра для развития эмоционального интеллекта

Участники клуба настольных игр провели, созданную ими под руководством Абдуллиной Г.С., психологическую игру на развитие эмоционального интеллекта. Игра требует доработки и апробации. В дальнейшем планируется наше участие в ежегодном конкурсе АКПП «Собака Павлова».

Открытая лекция «Тревожность: как жить в эпоху неопределенности»

В рамках недели психологии была проведена открытая лекция Поляковым А.С., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии на тему «Тревожность: как жить в эпоху неопределенности», пришло 40 студентов различных направлений. Лекция была интерактивной, и в ходе нее были заданы вопросы и организована дискуссия с аудиторией. Участники лекции высоко оценили представленную информацию и выразили благодарность за проведенную лекцию.

Вторник 21.11.2023

Психологические игры «Взглянуть на мир иначе: пять необычных сенсорных упражнений»

В рамках недели психологии, со студентами был проведен тренинг «Взглянуть на мир иначе: 5 необычных сенсорных упражнений». Упражнения позволяют студентам посмотреть на знакомые вещи под другим углом, выйти из зоны комфорта, стать на время «другим человеком» и открыть новые сенсорные переживания, которые помогают победить стресс, стать осознанней и счастливей.

В мероприятии принимали участие студенты факультета Лингвистики, группа ЛПП-211-5 (10 человек). Ведущий тренинга Делибоженко Е.А., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии.

Демонстрационное исследование «Холл-тест»

Студенты 3 курса, обучающиеся по направлению «Психологическое консультирование», провели демонстрационное исследование «Холл-тест». Его целью стало изучение того, как установка влияет на наши вкусовые ощущения. Действительно, интересно узнать, доверяем ли мы своим ощущениям или наши вкусовые предпочтения определяются знанием, что одна марка продукта – «хорошая», «классная» «надежная», а другая – «плохая», «не айс». Красивая упаковка товара, смешная реклама, мнение друзей и знакомых – определяют ли они наше отношение к продукту?

Всем желающим предлагалось попробовать яблочный сок четырех популярных марок, сначала – в условиях «слепого» опыта (в котором испытуемые не знали, сок какой марки они пробуют); затем – в условиях «открытого», или «маркированного» опыта (когда испытуемые видели, соки каких марок они пьют). Участники исследования попарно сравнивали вкус соков и сообщали, какой из соков им понравился больше. В исследовании приняли участие 21 человек, студенты 18-21 года, из которых пятая часть были юноши, остальные – девушки. Оказалось, что только у 2-х человек и в «слепом», и «открытом» опыте предпочтения сохранились. Подавляющее большинство, хотя бы незначительно, но изменили свое мнение.

Различные марки яблочного сока получили разное количество «голосов». При «слепом» опыте рейтинг выглядит следующим образом:

1 место «Rich»	40 выборов;
2 место «Добрый»	34 выбора;
3 место «J7»	26 выборов;
4 место «Global Village»	14 выборов.

При «открытом» опыте выявилась следующая последовательность»:

1 место «Rich»	34 выборов;
2 место «J7»	32 выборов;
3 место «Добрый»	25 выборов;
4 место «Global Village»	23 выбора.

Интересно, что при «открытом» опыте студенты явно недооценивают сок «Добрый», который перемещается со 2 на 3 место; а соки «Global Village» и «J7» оказались при «открытом» опыте явно переоценены.

Таким образом, выявилось влияние установки, создаваемой нашим прошлым опытом, рекламой, отношением к марке на вкусовые ощущения. Это заставляет задуматься – на сколько адекватно наше познание в привычных жизненных ситуациях? Что заставляет нас изменить свое мнение, предпочтение? При проведении холл-теста третьекурсники-будущие психологи получили ценный опыт проведения эмпирического исследования (большие молодцы - Мария Шевченко, Бударин Андрей, Зверькова Мария, Ильина Виолетта). Большой интерес вызвало мероприятие у его участников-

испытуемых. Пробовать, ощущать, испытывать, получать субъективный опыт – в этом ценность нашей жизни.

Проведение холл-теста показывает, что психология является прикладной отраслью знаний, ее достижения могут быть использованы в том числе при разработке продуктов, в маркетинге, рекламе. Надеемся, что «Неделя психологии» стимулирует изучение психологии и студентами непсихологических направлений подготовки.

Метафорические карты «Ресурсная практика с метакартами»

Обучающиеся и сотрудники ММУ смогли выбрать интересующие направления, проработать волнующие вопросы со специалистами, а также расслабиться и перезагрузиться.

Была подготовлена интерактивная площадка, посвященная психологическим ресурсам человека и способам его поддержания, провели пропедевтическую беседу по освоению техник релаксации, тренинг по формированию взаимодействия с внешним миром «Ресурсная практика с метафорическими картами», в разгрузочных техниках использовались видеоролики «Ресурсная медитация», позволившая сотрудникам, преподавателям и студентам рассмотреть проекции собственных индивидуальных феноменов личности, снять многие защитные механизмы и сформировать атмосферу доверия, наладить коммуникацию.

Используя метафорическое пространство для поиска новых путей решения своих проблем и получения ответа самостоятельно все участники соприкоснулись с «внутренним» безболезненно, осторожно, заботливо и раскрыли творческий потенциал.

В мероприятии принимали участие студенты факультета Психологии, (в качестве спикеров группа ППК-211-1ППК-211-2ППК 211-3,211-9, -12 человек). Ведущий тренинга Ситкина Е.Ю., кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии.

Среда 22.11.2023

Поздравление с днем психолога

Поздравление от вокальной студии

Метафорические карты «Метафора образа Я»

Сотрудниками психологической службы для всех желающих в атриуме были предложены проективные методики и Арт-терапевтические методики. Цель: оценка восприятия человеком себя. Чем лучше человек понимает себя, чем более развита его Я-концепция, тем яснее становится, куда идти и какими путями. Метафорические карты для работы с Я-концепцией помогут поднять важные вопросы и получить нужные ответы.

Техники эриксоновского гипноза

В рамках недели психологии была проведена ресурсная техника с применением эриксоновского гипноза. В технике принимали участие студенты направления «Юриспруденция» (8 человек) Технику проводила Фетисова Елена, магистр направления «Психология»

Открытая лекция «Профилактика стресса – важное условие сохранения эмоционального здоровья»

Тема лекции оказалась актуальной для студентов разных факультетов, в аудитории присутствовали психологи, лингвисты, менеджеры, юристы.

Провела лекцию к.э.н., доцент, руководитель научного отдела ММУ Толмачева Ирина Вильевна. Присутствовало 18 человек.

Ирина Вильевна мотивировала интерес к своей лекции, предложив студентам пройти тест на выгорание, рассказала не только о стадиях стресса, но и обсудила со студентами какие есть доступные меры профилактики, какие приемы преодоления симптомов стресса можно использовать в повседневной жизни. Лекция сопровождалась красочной презентацией.

Четверг 23.11.2023

Мастер-классы от старшекурсников «Развиваем эмпатию»

В атриуме был проведен тренинг «Общение без слов» провела студентка из гр. ППК 211-9 Рейшель Кристина. Приняло участие 10 человек

Кристина организовала работу в кругу среди студентов режиссерского факультета, лингвистов и абитуриентов, пришедших в ММУ на экскурсию. Зжатость от необычности ситуации быстро прошла, участники тренинга работая в парах с удовольствием отзеркаливали эмоции своего партнера, объясняли какую эмоцию наблюдали и почему так решили.

Также в атриуме была проведена техника отреагирования эмоциональных состояний «Выплесни свои эмоции». Провели студенты гр. ППК 211-2 Фатюнин Данила и гр. ППК 211-9 Пушилина Полина. Приняло участие 7 человек

Данное мероприятие заинтересовало студентов. В течение всей перемены и даже дольше столик не пустовал. Полина и Данила объясняли суть процедуры, девушки садились за столик и достаточно долго вписывали поток мыслей о собственных эмоциональных состояниях. Стороннее наблюдение зафиксировало их сосредоточенность, поглощенность изложением нахлынувших эмоций.

Тренинг самовосприятия «Кто я?»

Практикующий психолог Герасимова Н.А. провела психологический тренинг «Кто я?».

Цель тренинга заключалась в выявлении и принятии своей индивидуальности и индивидуальности другого.

В задачи тренинга входило: развитие у студентов способности к самопознанию, самоанализу, умению выражать свои чувства; развитие коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе; развитие осознания многообразия проявлений личности каждого человека, умения уважать других через организацию группового взаимодействия.

Целевая аудитория: студенты Московского международного университета.

Тренинг предполагал знакомство участников и выполнение упражнения, которое предполагало письменные ответы на вопросы: Кто я? Какой Я? Затем

студенты зачитывали свое описание и отвечали на уточняющие вопросы от участников группы.

Участники тренинга проявили высокую заинтересованность и открытость в выполнении упражнения. Были активны, в меру откровенны, с интересом выслушивали комментарии к своим описаниям. Проявили высокие коммуникативные способности, умение понимать и выражать свои чувства, проявляли интерес и уважение к чувствам других участников.

Дискуссионный клуб. Просмотр кинофильма с психологическим анализом «Большие глаза»

Была проведена встреча в психологическом дискуссионном клубе «Есть вопрос – ищем ответ» (руководитель – Травинова Г.Н.). Присутствовали 10 человек

Встреча была посвящена анализу негативного влияния на личность зависимых отношений. Присутствовавшие на встрече студенты разных факультетов с интересом посмотрели художественный фильм «Большие глаза» Тима Бертона. Проблема, поднятая в фильме послужила катализатором активной дискуссии о причинах зависимых отношений, о личных качествах героини, которые довели её до полной подчиненности, а также о тех ресурсах, которые позволили ей справиться с такими отношениями. Каждый участник высказал собственную точку зрения по обсуждаемой проблеме.

Пятница 24.11.2023

Закрытие Недели. Награждение участников.

Награждены победители конкурса «Я и мои эмоции» и студенты, принявшие активное участие в проведении мероприятий в рамках недели психологии.

Арт-терапия. Методики «Психогеометрия», «Несуществующее животное»

Потапова О.Н., доктор социологич. наук, профессор провела работу в направлении «Познай себя через творчество». Студентам было предложено пройти два теста на выбор: «Психогеометрия» и «Несуществующее животное». Преимущественный выбор оказался за вторым тестом. В тестировании приняли участие более 15 человек. Студенты рисовали животное, которого не существует в природе. Интерпретация каждого рисунка позволила выявить особенности личности, индивидуальные черты характера, определить уровень самооценки, творческие способности. Рисунки студентов отличались самобытностью, ярким и точным выражением собственного внутреннего мира и стремлением поделиться им с окружающими.

Метафорические карты «Метафора совладания со сложными жизненными ситуациями «Зонтики»

Сотрудниками психологической службы ММУ под руководством Абдуллиной Г.С. были предложены проективные методики и Арт-терапевтические методики.

Метафорические карты «Зонтики» - это методика поиска ресурсов для совладания с трудностями.

Арт-терапевтические методики также были направлены на выявление потребностей и поиск новых ресурсов.

Открытая лекция «Психическое здоровье в философии, психологии, психиатрии. Психическое здоровье детей и подростков»

В рамках недели психологии состоялась открытая лекция «Психическое здоровье в философии, психологии, психиатрии. Психическое здоровье детей и подростков». Лектор Пережогин Лев Олегович, врач-психотерапевт, доктор медицинских наук, руководитель отделения социальной психиатрии детей и подростков ФГБУ «Национальный Медицинский Исследовательский Центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Минздрава России.