

**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский колледж водного транспорта и промышленности»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.В. Троцкая

« 22 » 08 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Развитие эмоционального благополучия».**

**(студенческое научное общество)**

Руководитель кружка –  
Сафронова Любовь Андреевна, воспитатель

Хабаровск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....
2. Календарно-тематический план.....
3. Содержание программы.....

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Развитие эмоционального благополучия студентов колледжа
Разработчик программы	Сафронова Любовь Андреевна
Основание для разработки программы	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
Целевая аудитория	Студенты 1-5 курсов
Количество часов	180
Цель программы	Развитие эмоционального интеллекта, для формирования эмоционального благополучия.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научиться распознавать свои эмоции</li> <li>- научиться распознавать чужие эмоции</li> <li>- научиться управлять своими эмоциями</li> <li>- сформировать положительное отношение к самому себе</li> <li>- научиться выстраивать качественные межличностные отношения</li> </ul>
Сроки и этапы реализации программы	10 месяцев (учебный год :сентябрь-июнь)
Система организации контроля за исполнением программы	<p>Контроль за исполнением программы осуществляет администрация колледжа.</p> <p>Координацию деятельности исполнителей осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Анализ и оценку эффективности исполнения программы, подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях педагогического совета, классных руководителей производит воспитательная служба под руководством заместителя директора по воспитательной работе.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем		Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
Блоки				
Ведение	Знакомство участников друг с другом, установление контакта, сплочение группы.		5	5
Первый блок – знакомство с эмоциями и понятием «эмоциональный интеллект».	Знакомство с эмоциями	5	5	10
	Формирование навыка осознавать и понимать свои эмоции	2	18	20
	Формирование навыка понимать эмоции других людей	2	18	20
	Закрепление навыка управления своими эмоциями.		10	10
Второй блок – формирование понятие «Я».	Конфликт. Конфликтные ситуации.	2	15	17
	Я в конфликтной ситуации		15	15
	Отношение к себе		20	20
	Межличностные отношения	2	18	20
	«Негативные» чувства. Мои «негативные» чувства.	2	18	20

Завершение	Социальные навыки	2	18	20
	Завершение		3	3
	<b>Итого:</b>	17	163	180

**Дополнительные мероприятия, в рамках реализации программы:**

<b>Дата</b>	<b>Название</b>	<b>Цель, назначение</b>	<b>Группы, курсы.</b>
10 октября	<b>Всемирный день психического здоровья</b>	Привлечение внимания широкой общественности к проблемам психического здоровья	Студенты колледжа всех курсов.
22 ноября	<b>День психолога в России</b>	Основной целью этого праздника можно назвать желание напомнить всем о значимости профессии психолога.	Студенты колледжа всех курсов.
21 января	<b>Международный день объятий</b>	Формирование доброжелательного отношения друг к другу и воспитание дружественных, толерантных отношений между людьми	Студенты колледжа всех курсов.
17 февраля	<b>День спонтанного проявления доброты</b>	Способствовать формированию доброты и милосердия, расширить знания об их роли в жизни каждого человек	Студенты колледжа всех курсов.
7 апреля	<b>Всемирный день здоровья</b>	«В здоровом теле – здоровый дух!» Цель - формирование духовно и физически здорового человека	Студенты колледжа всех курсов.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Актуальность:**

Рабочей программой воспитания ХКВТП определены следующие целевые ориентиры воспитания:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовно-нравственное воспитание
- Эстетическое воспитание
- Профессионально-трудовое воспитание
- Экологическое воспитание
- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Современные студенты сталкиваются с множеством факторов, которые могут вызывать стресс и негативно сказываться на их эмоциональном и психологическом благополучии, что в свою очередь ведет к снижению уровня удовлетворенности всех жизненных аспектов.

**Целью** настоящей программы является развитие эмоционального интеллекта у студентов, для формирования эмоционального благополучия.

### **Задачи** представленной программы

- научиться распознавать свои эмоции
- научиться распознавать чужие эмоции
- научиться управлять своими эмоциями
- сформировать положительное отношение к самому себе
- научиться выстраивать качественные межличностные отношения

### **К ожидаемым результатам** относятся:

- формирование базовых понятий из психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта
- развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих
- обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать
- умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации

- освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах

Оценкой эффективности будет снижение уровня тревожности и повышение уровня эмоционального благополучия. Способ оценки – тестирование. Первичное тестирование будет проводится на первом занятии (и на каждом первом для нового участника индивидуально). Повторное тестирование на последнем занятии курса.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### **Эмоциональное благополучие:**

Это состояние, которое характеризуется преобладанием позитивных, положительных эмоций, осознанной удовлетворенностью жизнью и способностью эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Когда мы говорим об эмоциональном благополучии, мы обращаем внимание на то, как мы чувствуем себя внутри, как мы реагируем на события и как мы управляем своими эмоциями. Важно не только испытывать положительные эмоции, но и уметь эффективно управлять негативными эмоциями, такими как страх, гнев, печаль, отвращение или тревога.

Эмоциональное благополучие включает в себя несколько аспектов:

**1. Способность распознавать и понимать собственные эмоции.** Это базовый навык людей с развитым эмоциональным интеллектом. Способность быть осознанным относительно собственных эмоций, уметь их понимать, называть, знать их причину и направленность, и уметь выразить их адекватным и экологичным образом.

**2. Умение управлять эмоциями - это:**

- способность контролировать их, не дать им управлять собой, но при этом не подавлять их;

- способность быстро адаптироваться в стрессовой ситуации, уметь успокаиваться в случае возникновения гнева, страха или тревоги, иметь отработанные способы справляться с негативными эмоциональными состояниями.

**3. Положительное отношение к себе.** Эмоционально здоровый человек, имеет здоровую, адекватную самооценку и принимает себя таким, какой он есть. Он умеет любить себя и заботиться о себе, простить себя, если ошибётся. Он терпимо воспринимает собственные несовершенства, потому что знает, что только приняв их, можно с ними работать.

**4. Удовлетворение жизнью:** Эмоциональное благополучие подразумевает ощущение удовлетворенности и счастья. Человек находит радость даже в малейших вещах. Он обладает оптимистичным взглядом на будущее, может находить смысл и цель в своей жизни. У такого человека всегда присутствует

экологичный баланс между его жизненными притязаниями и фактическим достижением успеха.

**5. Качественные межличностные отношения.** Взаимодействие с другими людьми являются важным аспектом эмоционального благополучия. Здоровые, наполненные теплом и любовью, поддерживающие отношения с близкими, друзьями и коллегами способствуют чувству принадлежности, поддержке и удовлетворенности.

В целом, эмоциональное благополучие – это состояние гармонии и удовлетворенности, которое позволяет человеку лучше справляться с жизненными вызовами, иметь более здоровые отношения и наслаждаться полноценной жизнью. Оно является важным аспектом общего благополучия и качества жизни каждого человека.

Современные студенты сталкиваются с множеством факторов, которые могут вызывать стресс и негативно сказываться на их эмоциональном и психологическом благополучии.

#### **Возможные причины:**

**Высокие учебные нагрузки:** Студенты часто сталкиваются с перегруженностью из-за большого количества учебных заданий, проектов, лабораторных работ и экзаменов. Это может привести к чувству перегруженности и усталости.

**Ожидания преподавателей:** Преподаватели и учебные заведения часто предъявляют высокие требования к успеваемости студентов. Давление со стороны преподавателей и стремление соответствовать их ожиданиям могут привести к тревожности и стрессу. Студенты могут ощущать страх перед неудачей и негативными оценками.

**Финансовые трудности:** Это может включать оплату за учебу, учебные материалы, жилье, питание и другие расходы. Финансовое бремя вызывает постоянное беспокойство о финансовом будущем и возможных задолженностях.

Многие студенты вынуждены совмещать учебу с работой, чтобы оплачивать свои расходы. Это создает дополнительную нагрузку и сокращает время, которое они могут посвятить учебе и отдыху. Работа во время учебы может приводить к физическому и эмоциональному истощению.

**Ожидания семьи и общества:** Студенты часто испытывают давление со стороны семьи и общества, которые ожидают от них успехов в учебе и карьере. Стремление соответствовать ожиданиям может приводить к чувству неуверенности и низкой самооценке. Ожидания семьи и общества могут усиливать стресс и тревожность.

**Социальные сети:** Влияние социальных сетей также является значимым источником стресса. Студенты могут испытывать давление, видя успехи и достижения своих сверстников. Сравнение себя с другими может вызывать чувство неполноценности и неудовлетворенности своей жизнью.

**Поиск работы:** Неопределенность относительно будущей карьеры и поиск работы после окончания учебы являются серьезными источниками стресса. Конкуренция на рынке труда и необходимость выбора карьерного пути вызывают значительное эмоциональное напряжение.

**Страх перед неудачей:** Студенты часто боятся неудач и непредсказуемости будущего. Этот страх может приводить к сомнениям в своих способностях и возможностях. Неопределенность и страх перед неудачей негативно сказываются на психологическом благополучии студентов.

### **Влияние стресса на эмоциональное благополучие**

Стресс является неотъемлемой частью жизни, и его влияние на психологическое благополучие может быть значительным.

**Развитие психологических расстройств:** Длительное воздействие стресса может привести к развитию различных психологических расстройств. К наиболее распространенным из них относятся депрессия и тревожные расстройства. Студенты, испытывающие хронический стресс, могут чувствовать постоянную тревогу, беспокойство, утрату интереса к жизни и безнадежность. Эти состояния требуют профессиональной помощи и могут существенно ухудшить качество жизни.

**Физиологические последствия:** Хронический стресс может вызвать серьезные физиологические изменения в организме. Под воздействием стресса происходит увеличение уровня кортизола, что может привести к ослаблению иммунной системы, повышению артериального давления и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, могут возникнуть проблемы с пищеварением, головные боли и другие физические недомогания.

**Проблемы с концентрацией:** Студенты, находящиеся в состоянии стресса, часто испытывают трудности с концентрацией внимания. Это может проявляться в виде рассеянности, забывчивости и неспособности сосредоточиться на учебных заданиях. Нарушение концентрации негативно сказывается на академической успеваемости и способности к обучению.

**Проблемы с памятью:** Стресс также может влиять на кратковременную и долговременную память. Студенты могут испытывать затруднения в

запоминании и воспроизведении информации, что особенно важно в период экзаменов и сдачи контрольных работ. Проблемы с памятью могут усложнять учебный процесс и вызывать дополнительный стресс.

**Ухудшение креативности и решения проблем:** Креативность и способность к решению проблем также могут страдать под воздействием стресса. Студенты могут испытывать трудности с поиском новых идей и креативных решений, что особенно важно в проектной работе и исследованиях. Это может привести к снижению мотивации и удовлетворенности учебой.

### **Эмоциональное выгорание**

**Симптомы:** Эмоциональное выгорание — это состояние физического и эмоционального истощения, вызванное длительным стрессом и перенапряжением. Оно проявляется в виде апатии, утраты интереса к учебе, социальной изоляции и чувства беспомощности. Студенты могут испытывать раздражительность, усталость, снижение работоспособности и мотивации.

**Причины:** Эмоциональное выгорание может быть вызвано различными факторами, включая академическое давление, отсутствие баланса между учебой и личной жизнью, недостаток сна и отдыха, а также недостаточную социальную поддержку. Невозможность справиться с высокими требованиями и ожиданиями приводит к истощению эмоциональных ресурсов.

**Последствия:** Эмоциональное выгорание может иметь серьезные последствия для психологического благополучия и общего здоровья студентов. Оно может привести к снижению успеваемости, пропускам занятий, утрате интереса к учебе и даже к прерыванию обучения. Кроме того, эмоциональное выгорание может вызвать развитие депрессии и тревожных расстройств.

На формирование эмоциональной устойчивости студентов оказывают влияние особенности эмоциональной сферы, такие как большая интенсивность переживаний, повышенная эмоциональность и эмоциональная восприимчивость, интенсивное развитие самооценки. Особое влияние от развития высших эмоций – нравственных и эстетических, среди которых есть интеллектуальные эмоции. Обучение студента должно происходить с учетом формирования эмоциональной устойчивости. Сформированная эмоциональная устойчивость позволит сохранить личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создаст основу для возникновения внутренней гармонии.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

**Эмоциональный интеллект** - это способность распознавать, контролировать, оценивать, выражать и использовать во благо собственные эмоции, а также понимать чужие.

**Эмоциональное благополучие** - это состояние, характеризующееся преобладанием позитивных эмоций, осознанной удовлетворённостью жизнью и способностью эффективно справляться с различными стрессовыми ситуациями.

**Эмоциональная устойчивость** - это способность человека справляться со стрессом, сохранять психическое равновесие и адекватно реагировать на различные жизненные ситуации.

**Чувства** - устойчивое эмоциональное переживание, которое возникает в процессе отношений с окружающим миром.

**Эмоции** - это кратковременные субъективные оценочные реакции человека на происходящее в настоящем, прошлом или будущем.

**Эмоциональное выгорание** - это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным стрессом, перегрузкой или конфликтами в личной жизни и на работе.

**Стресс** – длительное, устойчивое состояние беспокойства или психического напряжения, вызванное трудной ситуацией.

**Конфликт** – отсутствие согласия между двумя или более сторонами.

**Конфликтная ситуация** - это ситуация скрытого или открытого противоборства двух или нескольких лиц, каждый из которых имеет свои цели, мотивы, средства или способы решения проблемы, имеющей личную значимость для каждого из них.

**Межличностные отношения** - это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу.