

DOI 10.31483/r-113997

*Пятибратова Инна Викторовна**Алексина Татьяна Владимировна**Якушева Оксана Владимировна*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО И ГРУППОВОГО
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ УСТАНОВОК
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
У СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

Аннотация: авторами главы рассмотрено индивидуальное и групповое консультирование, основанное на современных психодиагностических методах и личностном подходе. Показано, что эти виды консультирования способствуют улучшению психического здоровья студентов, и помогает им осознать значимость активного участия в процессе собственного роста и развития. Система диагностики и планирования коррекционных мероприятий создает прочный фундамент для формирования устойчивых ценностей, связанных со здоровым образом жизни. Рассмотрены основные теоретические подходы, применяемые в работе специалистов-психологов МГТУ им. Н.Э. Баумана в индивидуальном и групповом консультировании. Показана целесообразность введения различных направлений консультирования для нормализации психоэмоционального состояния обучающихся. Проанализированы особенности и специфика проведения индивидуального и группового консультирования. Описаны технические средства, применяемые на диагностическом этапе консультирования. Авторы показывают эффективность применения индивидуального и группового консультирования в работе психологической службы МГТУ им. Н. Э. Баумана при формировании установок на здоровый образ жизни обучающихся. Использование индивидуального и группового консультирования как методов здоровьесберегающих технологий играет ключевую роль в формировании ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у студентов.

Ключевые слова: индивидуальное консультирование, групповое консультирование, здоровьесберегающие технологии, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни, установки.

Abstract: *the authors of the chapter review individual and group counseling based on modern psychodiagnostics methods and a personal approach. It is shown that these types of counseling contribute to the improvement of students' mental health and help them realize the importance of active participation in the process of their own growth and development. The system of diagnostics and planning of correctional measures creates a solid foundation for the formation of sustainable values associated with a healthy lifestyle. The main theoretical approaches used in the work of psychologists of Bauman Moscow State Technical University in individual and group counseling are reviewed.*

The expediency of introducing various counseling directions for normalizing the psycho-emotional state of students is shown. The features and specifics of individual and group counseling are analyzed. The technical means used at the diagnostic stage of counseling are described. The authors show the effectiveness of using individual and group counseling in the work of the psychological service of Bauman Moscow State Technical University in forming attitudes towards a healthy lifestyle of students. The use of individual and group counseling as methods of health-saving technologies plays a key role in forming value orientations towards a healthy lifestyle in students.

Keywords: *individual counselling, group counselling, health-protection technologies, health, education, efficiency, healthy lifestyle, installations.*

В МГТУ им. Н.Э. Баумана эффективно функционирует лаборатория психологической поддержки студентов (ЛППС), основными задачами работы ЛППС являются : создание благоприятных психолого-педагогических условий обучения в вузе; укрепление психического и физического здоровья студентов; формирование направленности на здоровый образ жизни; помощь в развитии личностного потенциала студентов, оказание психологической поддержки в трудных жизненных ситуациях [3]. Задача работы специалистов-психологов состоит в

медико-социально-психологическом сопровождении и обучении студентов здоровому образу жизни. Под здоровым образом жизни понимается – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения[8].

Специалистами-психологами разработаны и внедрены в работу следующие здоровьесберегающие технологии: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов; скрининг и мониторинг их психического благополучия; выявление и дифференцирование отклоняющихся поведенческих реакций отдельных индивидуумов в коллективе (определение групп риска нарушений здоровья и девиантного поведения студентов); совершенствование рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и внеучебной деятельности и др. [5; 8].

Психологическое консультирование применяется как один из видов психологической помощи, отличительной чертой которого является опора психолога на резервные возможности психики самого клиента. Тенденции современного психологического консультирования нацелены на оптимизацию развития обучающегося, успешность прохождения периода адаптации в Вузе, формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, усовершенствование межличностных отношений. Консультирование выступает эффективным средством гуманизации отношений, устранения разрушительных источников психического напряжения. В последние годы в области психологического консультирования четко обозначилась тенденция выделения в качестве значимых для проведения

консультативной беседы разного рода технологий. Ведется поиск частных техник и приемов работы психолога на разных этапах этого процесса.

В основе технологий лежит оказание воздействия на обучающегося с помощью особым образом сформулированных вопросов консультанта (например, использование эффекта парадокса), практики акцентирования эмоциональных переживаний, применения уточняющих и углубляющих формулировок, приема активного слушания, различных форм перефразирования и интерпретации слов клиента [1]

Под технологией психологического консультирования нами подразумевается совокупность приёмов и средств, которые на каждом из этапов психологического консультирования применяет психолог для определения и правильного решения проблемы обучающегося, а также совокупность принципов, на основании которых строится им этот вид деятельности. Мы выделяем следующие этапы психологического консультирования:

- предварительный этап;
- этап первичного приема для проведения консультации;
- диагностический этап;
- этап составления психологического заключения;
- этап совместного анализа причин и способов разрешения проблемы;
- заключительный этап.

В основе технологий лежит оказание воздействия на обучающегося с помощью особым образом сформулированных вопросов консультанта (например, использование эффекта парадокса), практики акцентирования эмоциональных переживаний, применения уточняющих и углубляющих формулировок, приема активного слушания, различных форм перефразирования и интерпретации слов клиента.

Индивидуальное консультирование предполагает персонализированный подход, что позволяет учитывать уникальные особенности каждого студента. Специалисты могут выявлять мотивации, страхи и барьеры, связанные со

здоровым образом жизни. Это создает пространство для доверительного общения, где обучающийся может открыто обсудить свои проблемы и потребности [6].

Очень важным аспектом в процессе индивидуального консультирования является психологическая поддержка. Участие в индивидуальных консультациях помогает студентам справиться с тревогой, стрессом и другими психологическими проблемами, которые могут негативно сказываться на их здоровье. Психолог может предложить стратегии для управления этими состояниями, что способствует формированию позитивного отношения к здоровью.

При формировании ценностей здорового образа жизни, огромную роль играет планирование здоровья. Индивидуальное консультирование может включать разработку персональных планов по улучшению здоровья, что мотивирует студентов к действию и увеличивает ответственность за собственное здоровье.

Для проведения индивидуальных консультаций были определены следующие цели:

- изменение ценностных ориентаций обучающихся на здоровый образ жизни;
- совершенствование способностей обучающихся устанавливать и поддерживать взаимоотношения;
- научение изменению поведения;
- пробуждение желания и стремления к корректировке взаимоотношений с сокурсниками по учебе;
- способствование раскрытию и развитию потенциальных возможностей консультируемого, помогающих нахождению новых возможностей решения проблем;
- помощь обучающимся сориентироваться в собственных проблемах, найти направления поиска выхода из затруднительного положения.

Процесс индивидуального консультирования обучающегося проходит несколько ключевых этапов, которые играют критическую роль в его эффективности. Использование современного аппаратно-программного

психодиагностического комплекса «Мультипсихометр» представляет собой первый шаг к пониманию психологического состояния студента. Этот комплекс предлагает множество тестовых методик, направленных на исследование различных аспектов психического здоровья, таких как эмоциональное состояние, уровень стресса, личностные особенности и социальные навыки. Тестовые методики позволяют измерить личностные характеристики: определить уровень тревожности, депрессии, уверенности в себе и других личностных черт, выявить специфику стресса; оценить, как обучающийся реагирует на стрессовые ситуации – важный аспект для формирования устойчивости к нагрузкам в учебе и жизни; обнаружить скрытые проблемы; возможно выявление проблем, о которых студент может не быть осведомлен или не готов обсуждать.

Ключевым аспектом индивидуального консультирования является регулярная обратная связь. Психолог должен следить за изменениями в состоянии студента, периодически проводя повторные тестирования и беседы для оценки прогресса. Такой подход помогает корректировать план работ в соответствии с текущими потребностями студента и обеспечивает более целенаправленный подход к его развитию.

В процессе индивидуального и группового консультирования мы стремимся к возникновению уникального и динамического процесса, посредством которого один человек помогает другому использовать его внутренние ресурсы, для того чтобы расти в позитивном направлении, актуализируя индивидуальный потенциал для жизни, исполненной смысла. Особенность этого процесса определялась рядом характеристик:

- отношения, установленные между консультантом и консультируемым, скорее эмоциональные, чем познавательные;
- конфиденциальность;
- формирование доверительных отношений;
- отношения помощи основаны на честности и открытом, прямом общении.

При индивидуальном консультировании обучающихся мы стремимся избегать ошибок или барьеров консультирования, которые мешают эффективному

результату: предоставление советов; предложение готового решения; морализирование и проповедь; анализ и постановка диагноза; оценка или критика; утешение. Во время консультирования одним из методов воздействия является молчание или пассивное слушание для того, чтобы обучающийся глубже погрузился в свои мысли и чувства и обдумывал значение того, что выяснилось в течение встречи. Среди механизмов коррекционного воздействия наиболее эффективными в работе себя показали: гармонизация травмирующих переживаний; облегчение гнета психологических проблем; поиск нового ракурса видения проблемы; переоценка ценностей; помощь себе, помогая другим; жить «здесь и теперь»; организация ситуаций высокого накала; рефлексивное зеркало; переосмысление прошлого опыта; дифференцирование своих и «чужих» проблем.

Кроме индивидуальных консультаций специалисты ЛППС МГТУ им. Н.Э. Баумана применяют и групповое консультирование. В своем исследовании при определении термина «групповое консультирование» мы опираемся на работу Р. Джордж и Р. Дастин [2], в которой они определяют групповое консультирование как «использование группового взаимодействия, чтобы облегчить самопонимание и индивидуальные изменения поведения».

В процессе группового консультирования происходит формирование чувства принадлежности и поддержки среди студентов. Участники могут делиться опытом, проблемами и успехами, что создает мотивирующую атмосферу и повышает уровень индивидуальной ответственности за собственное здоровье.

Обсуждение и обмен опытом неотъемлемая часть группового консультирования. В группе обучающиеся могут обсудить различные аспекты здорового образа жизни, такие как физическая активность, правильное питание и психоэмоциональное благополучие. Это позволяет развивать критическое мышление и углублять понимание важности здоровья. Важным элементом группового консультирования является организация совместных мероприятий, что делает процесс обучения более увлекательным и практичным.

На наш взгляд групповое консультирование имеет ряд преимуществ, но не обязательно подходит для всех консультируемых. Одно из преимуществ это

возможность консультирования сразу группы за единицу времени. Еще один аргумент в пользу группового консультирования в нашей работе это, то, что многие психологические проблемы обучающихся – имеют межличностную природу, и групповое консультирование обеспечивает людей возможностью проработать эти межличностные проблемы в социальном окружении. Условия групп дают – участникам группового консультирования возможность узнать, что другие тоже имеют проблемы и по мере того, как они делились своими проблемами в группе, рос уровень доверия, который приводил к близкому контакту между членами группы. Еще один важный положительный момент группового консультирования, это то, что участники группы не только получали помощь от специалиста, но и от других членов группы.

Несмотря на достаточно большое количество преимуществ группового консультирования перед индивидуальным, мы сделали вывод, что некоторым обучающимся тяжело работать в условиях группы, и они нуждаются в силу своих личностных качеств в индивидуальной работе. Таким студентам было тяжело довериться группе, они говорили, что их чувства, мысли, ценности не могут выноситься для группового обсуждения.

Были моменты, когда группа начинала «вязнуть» в проблемах группового процесса, потратив на это массу времени, необходимого для решения проблем членов группы.

В ходе проведения консультативной работы с обучающимися мы предлагаем факторы эффективности группового консультирования:

- 1) внушение надежды;
- 2) чувство безопасности и поддержки;
- 3) сплоченность;
- 4) замещающее научение;
- 5) межличностное обучение.

Состав группы практически постоянным, группа была открытой, т. е. разрешалось присоединяться к группе на любом занятии.

Технология проведения группового консультирования похожа на индивидуальное консультирование, она состояла из:

- слушание, как отражение чувств, так и пересказ содержания высказывания;
- проверки восприятия специалиста с чувствами и восприятием консультируемого;
- обратная связь психолога с обучающимся;
- соединение высказывания одного члена группы с поведением другого;
- открытые и закрытые вопросы;
- резюмирование.

В ходе групповой работы мы предлагали обучающимся давать советы и рекомендации своим товарищам, предлагать решения выхода из создавшейся ситуации, примирять и разрешать конфликтные ситуации. Если в начале работы это давалось группе с трудом, то на последних занятиях обучающиеся уже сами начинали проявлять инициативу в этих вопросах и было видно, что это доставляет им удовольствие.

На первой стадии группового консультирования, которая называется вовлечением, прояснялись цели участников и ожидания от группового опыта. Затем участники делились определенной информацией о себе, наблюдали межличностный стиль друг – друга и оценивали, насколько другие участники группы достойны доверия.

На следующем этапе – «переходном», появилась некоторая напряженность и сопротивление участников группы. Члены группы начали испытывать амбивалентность по мере того, как стали ясными ожидания руководителя и других членов группы. Появились высказывания «Я не собираюсь реально включаться и делиться своими чувствами», «Я не уверен, что кому-то интересно знать мое мнение, и я кого-то интересую по-настоящему». На этом этапе консультирования необходимо было не пропустить момент, когда нужно вмешаться в обсуждение и вовремя оценить эмоциональный климат группы.

На стадии проработки члены группы выносили свои тревоги и обращались к другим членам группы за поддержкой, пониманием. На этом этапе уменьшилась роль руководителя группы, а выросло взаимодействие «участник – участник».

На последнем этапе группа оценивала свой рост в течение группового опыта и формулировала будущие цели. Лично каждым обучающимся – оценивалось свое участие в групповом консультировании, и большинство участников оценили это как положительный опыт.

Еще один аргумент в пользу группового консультирования в нашей работе это, то, что многие психологические проблемы обучающихся имеют межличностную природу, и групповое консультирование обеспечивает возможность проработать эти межличностные проблемы в социальном окружении. Условия группы дают студентам – участникам группового консультирования возможность узнать, что другие тоже имеют проблемы и по мере того, как они делились своими проблемами в группе, рос уровень доверия, который приводил к близкому контакту между членами группы. Групповые консультации проходят в специально оборудованной комнате, которая предназначена для релаксирующих занятий, рефлексотерапии. Помещение оснащено самым современным оборудованием, аудиовизуальным комплексом «Диснет», в котором имеются специальные программы, направленные на совершенствование навыков саморегуляции, расслабление, снятие стресса, развитие внимания, на помощь при борьбе с различными зависимостями.

В процессе индивидуального консультирования и групповой работы применяются уже зарекомендовавшее себя здоровьесберегающие технологии и психологические техники.

При проведении диагностической работы проективные методики изучения личности являются достаточно «мягким» посредником между психологом и клиентом, и потому рассматриваются отечественными и зарубежными учеными как способ экспериментального исследования личностно-субъективного восприятия. Кроме того, присущая проективным методикам направленность на

раскрытие личности созвучна ныне разрабатываемому в отечественной психологии системно-структурному принципу анализа личности.

Нами выделяются относящиеся к проективным методикам «Тематические открытки». Плюс данного метода «Тематических открыток» в том, что открытки можно применять в работе для развития творческого потенциала, воображения, для преодоления трудных ситуаций, возникающих у студентов. С их помощью можно рассказать о том, как мы обычно справляемся с трудными ситуациями, и найти новые, еще не задействованные, возможности и ресурсы.

Этот путь можно проделать самостоятельно либо вместе с психологом, задача которого в этом случае – двигаться вместе с нами, не забегая вперед.

Почти все, кто приходит к психологу впервые, испытывают в той или иной степени беспокойство. Непросто сразу довериться другому человеку, к тому же пока малознакомому. Непросто говорить о проблемах, которые пугают или вызывают чувство стыда. Гораздо легче начать с обсуждения сюжета открытки, ведь тогда можно побыть какое-то время в тени. Говорить не о себе, а об изображении и контролировать меру своей откровенности. Это особенно ценно для тех, кому трудно находиться в центре внимания.

«Тематические открытки» можно задействовать в любой момент, когда клиент испытывает тревогу и появляется необходимость помочь ему почувствовать себя в безопасности, при реконструкции прошлых событий, повлекших за собой возникновение фобии, невроза, психотравмы. С их помощью можно рассказать о том, как мы обычно справляемся с трудными ситуациями, и найти новые, еще не задействованные, возможности.

Использование в индивидуальной консультативной работе «Тематических открыток» является мощным и эффективным инструментом, позволяющим исследовать ассоциации и образы человеческого подсознательного. Консультирование с использованием открыток помогает обойти раскрыть субъективные причины неэффективных паттернов поведения, реагирования. Важным аргументом в пользу применения данной методики является то, что результат составления рассказа по открытке менее подвержен контролю сознания и может эффективно

использоваться в качестве простого и быстрого метода предварительной экспресс-диагностики.

«Тематические открытки» как метод диагностики давно используется в работе психологов для выявления проблемы, послужившей толчком для развития существующего состояния, проблемы или болезни.

Мы выделяем следующие цели работы с открытками:

развитие креативности;

обход рационального мышления;

снятие эмоционального напряжения;

снятие коммуникативных барьеров во время консультирования;

осуществление диалога «внутреннее – внешнее»;

реконструкция прошлых событий, повлекших за собой возникновение фобии, невроза, психотравмы;

прояснение актуальных переживаний и потребностей;

завершение «неоконченных» событий, забирающих энергию;

моделирование линии времени от прошлого к будущему.

«Тематические открытки» представляют собой мощный инструмент в области психологической работы с группами студентов. Их применение может значительно обогатить процесс взаимодействия, как на начальном этапе работы, так и на протяжении всей терапии или обучения.

Мы выделяем следующие преимущества использования тематических открыток.

1. Снижение коммуникативных барьеров.

Открытки помогают разрядить обстановку и создать более комфортные условия для общения. Они могут служить своеобразными «мостиками» между участниками, позволяя им легче начинать диалог и обсуждать сложные или болезненные темы. Коммуникация становится менее формальной, что стимулирует студентов к открытому выражению своих мыслей и чувств.

2. Эмоциональная выразительность. Каждая открытка содержит визуальный элемент, который может вызывать различную эмоциональную реакцию. Это

позволяет с обучающимся лучше понимать свои эмоции и чувства, а также делиться ими с другими. Обсуждение изображений и тем, представленных на открытках, может стать толчком для глубоких размышлений и самопознания.

3. Создание коллективного контекста. Работа с открытками способствует созданию коллективного рассказа, в который каждый участник вносит свой вклад. Это позволяет каждому студенту найти свое место и роль в группе, что укрепляет чувство принадлежности и общности. Обсуждение может развиваться от индивидуальных переживаний к более широким темам, что способствует групповому единству.

4. Развитие аналитических навыков. Процесс совместного анализа картинок и тем достигает своей кульминации в обсуждении различных интерпретаций и точек зрения. Это способствует развитию критического мышления и навыков анализа, так как каждый участник должен обосновать свою позицию и слушать мнения других.

Некоторым обучающимся нравятся открытки с конкретными изображениями (дом, яблоко, кот), другим удобней работать с абстрактными образами. Предпочтения зависят от привычек, мышления и восприятия. Предлагается одна или несколько открыток на выбор. Работа с тематическими открытками начинается с существующего запроса студента, то, с чем он приходит к психологу. В самостоятельной работе также действует принцип наличия проблемы и связанной с ней запросом. При работе с тематическими открытками существуют две стратегии: «открытая», когда открытки лежат изображениями вверх. Психолог задает вопрос, и обучающийся подбирает изображения для своего состояния, как он чувствует. Техника считается безопасной, полностью контролируемой, что вызывает доверие и снижение тревожности. «Закрытая» – это метод выбора открытки «вслепую». Такая техника выбора случайной открытки предполагает более глубинную работу и некоторого напряжения при составлении рассказа по открытке.

При любом варианте выбора тематической открытки обучающимся составляется рассказ, о том, что он видит в сюжете открытки, кто герои этого сюжета, что происходит, и где он сам.

Немногие заранее знают, к какому результату они хотели бы прийти в ходе работы с психологом. Некоторых приводит к психологу неясное чувство неудовлетворенности, неуверенности и тревоги. В чем его причина, откуда это возникло и что именно хотелось бы в жизни изменить – эти вопросы могут стать началом психотерапевтической работы. Например, студентка не может произнести вслух: «отец бил меня», но она выбирает карточку с изображением замахнувшейся руки. Затем с помощью психолога находит в себе силы описать все, что случилось. Так благодаря открыткам снимается запрет на высказывание, и чувства, наконец, находят свое выражение.

В рамках групповой терапии «тематика открыток» может быть использована для запуска обсуждений на темы тревоги, стресса или отношений. Студенты могут выбирать открытки, которые отражают их текущее состояние или переживания, и делиться своими ассоциациями.

Еще одним применением при групповом консультировании это создание сценариев или ролевых игр. Открытки могут служить основой для создания ситуаций, в которых обучающиеся могут разыгрывать различные роли, что помогает развивать эмпатию и понимание, снижать психоэмоциональное напряжение.

Таким образом, тематические открытки выступают не только как диагностический инструмент, но и как средство, позволяющее развивать общение, взаимопонимание и коллективную деятельность в группах. Это делает их уникальным активом в арсенале психолога, который работает со студентами, позволяя столь необходимое взаимодействие в процессе обучения и личностного роста, формирования установок на здоровый образ жизни.

Потребность в расширении границ самопознания и его углублении является результатом развития консультационной работы. В настоящее время в психологии существует большое количество методических приемов исследования

межличностных отношений, вместе с тем отсутствует комплексное изучение эмоционально-мотивационных компонентов общения.

После проведения индивидуальных и групповых консультаций у обучающихся, улучшаются взаимоотношения с одноклассниками 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.

Индивидуальное и групповое консультирование являются мощными инструментами в формировании ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у студентов. Эти подходы способствуют созданию поддерживающей атмосферы, где молодые люди могут развивать навыки, носить позитивные установки и принимать осознанные решения о своем здоровье. В конечном счете, такая работа способствует не только повышению уровня здоровья, но и формированию сознательного поколения, ориентированного на долгосрочные ценности, такие как здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Кочунас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочунас. – М.: Академический проект, 1999. – 252 с.
2. Джордж Р. Консультирование: теория и практика / Р. Джордж, Т. Кристиани. – М.: ЭКСМО, 2002. – 180 с.
3. Особенности организации работы службы психологической поддержки студентов в вузе (на опыте МГТУ им. Н.Э. Баумана) / С.В. Лазарев, А.С. Миرونнов, И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов II Региональной научно-

практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров. – Чебоксары, 2022. – С. 17–23.

4. Мысина Г.И. О необходимости обучения студентов здоровьесберегающей деятельности / Г.И. Мысина, Г.И. Семикин // Сборник научно-методических материалов. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – 25 с.

5. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза: дис. / Г.А. Мысина. – М., 2011. – 45 с. – EDN QFVYBR

6. Пятибратова И.В. Индивидуальное и групповое консультирование в работе психологической службы МГТУ им. Н.Э. Баумана / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Живая психология. – 2014. – №4 (4). – С. 101–108. – DOI 10.18334/Ip.1.4.2039/. – EDN VBIDLF

7. Пятибратова И.В. Применение групповых методов в работе со студентами МГТУ им. Н.Э. Баумана / И.В. Пятибратова, М.К. Худышева // Живая психология. – 2021. – Т. 8. №1. – С. 44–48. – DOI 10.51233/2413-6522-2021-44-48. – EDN FODHCSJ

8. Семикин Г.И. Основные принципы здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательной среде высшего учебного заведения / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина // Сборник трудов 11-ой международной научно-технической конференции. – Тиват, 2009. – 79 с.

Пятибратова Инна Викторовна – канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

Алексина Татьяна Владимировна – преподаватель ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

Якушева Оксана Владимировна – преподаватель ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

