

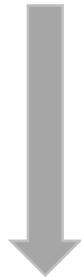
Проект

«Комната психологической разгрузки
для студентов»



О проекте

Проблема: обучение студентов в высших учебных заведениях является процессом повышенной эмоциональной напряженности, что влечёт за собой трудности в учебной деятельности.



Цель проекта: создать уникальное пространство, где студенты смогут получить помощь в стабилизации эмоционального состояния.



География реализации проекта

БУ ВО «Сургутский государственный университет»



Календарный план

2024-2025 г.



Целевая аудитория

Студенты



Результат

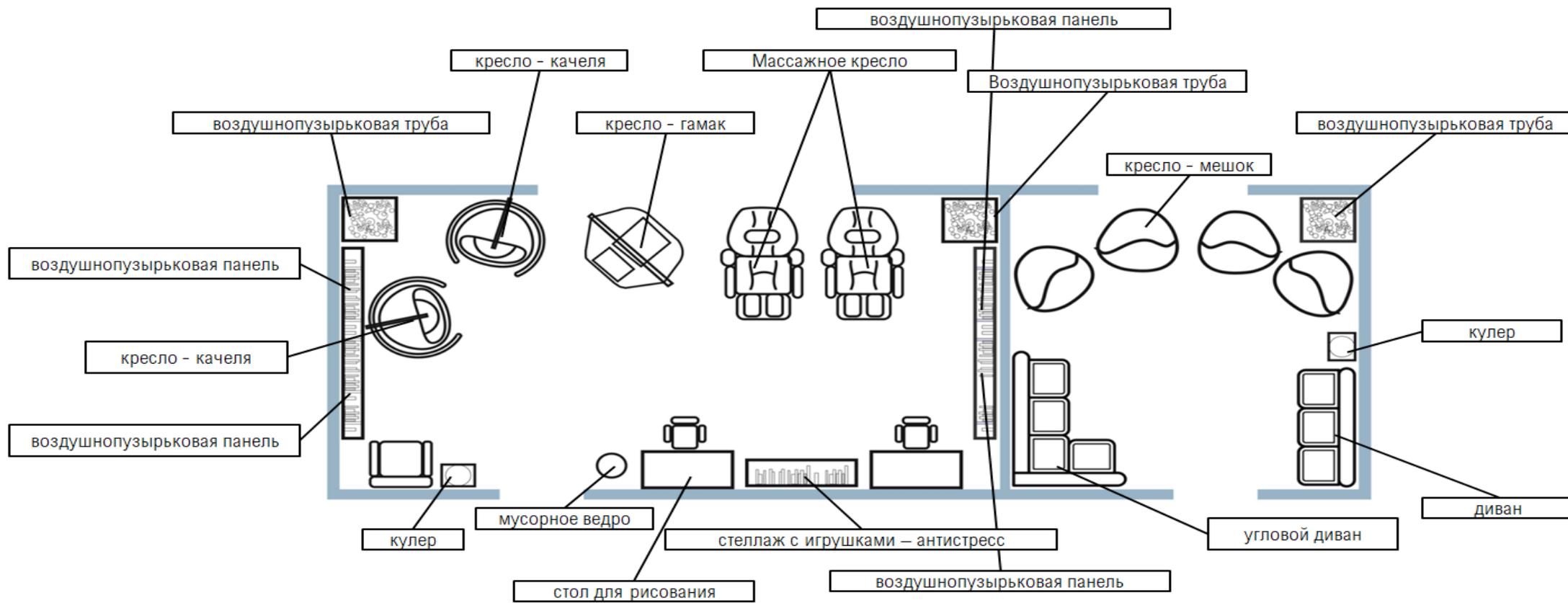
Комната психологической разгрузки для студентов



Уникальность

Специальное пространство, оборудованное различного рода стимуляторами, которые предназначены для помощи студентам в снижении уровня тревожности, усталости, эмоциональной напряженности, научении приемам и техникам психической саморегуляции.

Макет комнаты. Вид сверху



Оборудование комнаты

Массажное кресло

применяется для снятия усталости и напряжения, восстановления сил и повышения настроения, снятия нервного напряжения и раздражительности, повышения работоспособности, расслабления скованных мышц, придания свободы и легкости всему телу



Пузырьковая колонна

развивает зрительное восприятие, формирует фиксацию взора, концентрацию внимание, зрительно-моторную координацию. Вибрация трубки способствует развитию тактильных ощущений

Аппарат «Фитотрон»

предназначен для применения летучих компонентов эфирных масел путем создания и поддержания в помещении лечебной дыхательной среды



Оборудование комнаты

Диван

заметный предмет интерьера, он не просто привлекает внимание, он концентрирует его на себя. Диван в комнате психологической разгрузки может стать центром зоны отдыха и общения



Фиброоптический душ

помогает погрузиться в мир спокойствия, наполняя тело умиротворением. Световая релаксация снимает умственное и физическое напряжение, улучшаются эмоциональный фон и психическое состояние



Потолок «Звездное небо»

главным предназначением является проведение различных релаксационных и расслабляющих мероприятий, психологических занятий, оказание успокаивающей терапии



Оборудование комнаты



Кресло-качели напольные

при любом положении тела человек будет чувствовать себя комфортно и удобно. А внутренний наполнитель оказывает точечный массажный эффект



Живые растения

Помимо того, что цветы помогают создать уют в комнате, они необыкновенно полезны - вырабатывают кислород и очищают воздух



Музыкальное сопровождение

Музыка может умиротворять, расслаблять и активизировать, облегчать печаль и вселять веселье, может усыплять и вызывать приток энергии



Смета

Наименование	Количество, шт	Стоимость, руб
Массажное кресло	2	1 000 000
Кресло-мешок	4	18 000
Кулер для воды напольный	1	8 000
Стеллаж с книгами	1	6 000
Поп ит	10	2 500
Сквиц Антистресс	10	4 000
Напольная акустика	1	250 000
Воздушно-пузырьковая панель	8	245 000
Диваны	2	150 000



Смета

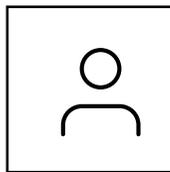
Общая сумма: 3 636 000 руб.

Наименование	Количество, шт	Стоимость, руб
Чайник	1	3 000
Набор посуды	2	4 500
Живые растения	10	14 500
Кресло-качели напольные	6	40 000
Потолок «Звёздное небо»	2	65 000
Сквиц Антистресс	10	4 000
Пружинка	10	2 000
Книги	20	20 000
Очки виртуальной реальности	4	150 000





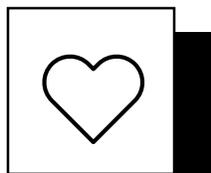
Выводы



Стабилизация эмоционального состояния, а именно, снижение уровня тревожности, усталости, эмоциональной напряженности;

В результате профилактических, коррекционных, оздоровительных мероприятий будут сглажены процессы адаптации студентов;

Повышение осознанности к своему психологическому здоровью (развитие навыков самонаблюдения и саморегуляции).



Данная комната поможет решить проблемы, связанные с низкой стрессоустойчивостью у студентов, выражающаяся в проблемах с адаптацией к социуму, возникновению тревожности, влекущие за собой проблемы в учебной деятельности.