

Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели психологии
в образовательных организациях высшего образования

Номинация
«Студенческие инициативы»

Название программы
**«В глубине души»: комплексная программа поддержки психологического
благополучия обучающихся**

Авторский коллектив:

Иголкина Нина Борисовна

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Самарский национальный
исследовательский университет имени академика С.П. Королева» Социально-
психологический центр

Должность: директор Социально-психологического центра

Бачинская Жанна Игоревна

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Самарский национальный
исследовательский университет имени академика С.П. Королева» Социально-
психологический центр

Должность: педагог-психолог

Нетребская Анна Сергеевна

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Самарский национальный
исследовательский университет имени академика С.П. Королева» Социально-
психологический центр

Должность: педагог-психолог

Шубина Анастасия Алексеевна

Место работы: Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Самарский национальный
исследовательский университет имени академика С.П. Королева» Социально-
психологический центр

Должность: педагог-психолог

Практическая актуальность программы

Психологическое благополучие обучающихся в вузе непосредственно зависит от выстроенной системы отношений со всеми участниками образовательной среды. Период вузовского обучения связан с адаптацией к новым требованиям, высокой учебной нагрузкой, изменением привычных социальных связей, профессиональным и личностным самоопределением. Исследования адаптации и психологического благополучия студентов показывают, что успешность этого процесса связана со стрессоустойчивостью, социальной интеграцией и общим психологическим благополучием, а одним из значимых условий выступает поддерживающая образовательная среда [1, с. 31–36].

В связи с этим психологическая работа в университете должна быть направлена не только на помощь отдельному студенту, но и на создание условий, влияющих на качество взаимодействия между обучающимися. В исследованиях безопасной образовательной среды в системе высшего образования подчеркивается необходимость сочетания психолого-педагогической работы со студентами с формированием благоприятного психологического климата в учебной и внеучебной деятельности [2, с. 118–120]. Психологическая безопасность при этом понимается шире отсутствия прямых угроз. Она предполагает доверие, принятие, поддержку, возможность выражать переживания и получать помощь в контексте среды, а также эмоциональное благополучие участников образовательного процесса [7, с. 147–151].

Центральным методом программы «В глубине души» выступает арт-терапевтический подход, поскольку художественно-творческая деятельность создает доступный способ обращения к эмоциональному опыту без необходимости сразу переводить его в рациональное или полностью вербализованное сообщение, что позволяет безопасно соприкоснуться с собственным внутренним переживанием и получить опыт разделенности этого переживания в группе. В студенческой среде арт-терапия рассматривается как перспективный профилактический инструмент, который способствует самопознанию, рефлексии и предоставляет возможность символического выражения сложных чувств. Также арт-терапевтические методы могут снижать субъективное напряжение и тревожность, а в групповом формате развивают коммуникативные навыки, сотрудничество и дают эмоциональную поддержку [6, с. 169–173].

А.И. Копытин рассматривает арт-терапию как систему лечебно-профилактических воздействий, основанную на занятиях искусством и творческой активности, которая может использоваться не только в лечебных, но и в профилактических, развивающих и адаптационных целях. В образовательном контексте искусство и творческая активность становятся факторами социализации, развития и психолого-педагогического сопровождения [4, с. 35–40]. Это позволяет использовать механизмы арт-терапевтического процесса в университетской среде как гибкий, бережный, не стигматизирующий формат профилактики и поддержки психологического благополучия.

Особую значимость для программы имеет групповой формат. В групповой арт-терапии творческий продукт становится посредником между внутренним опытом участника и взаимодействием с другими людьми. Через совместную художественную деятельность, обсуждение образов и чувственной обратной связи, в процессе арт-техник, формируется общий опыт, в котором возможно безопасно замечать собственные реакции, видеть реакции других, пробовать новые способы контакта с окружающими и переживать опыт принятия. Поэтому арт-терапия в данной программе рассматривается одновременно, как и средство индивидуальной саморегуляции так и как способ влияния на социально-психологический климат студенческой среды [3, с. 9–16].

Современные исследования арт-технологий в высшем образовании также показывают их потенциал для формирования эмоционального и социального фундамента студентов, улучшения коммуникации и совместной деятельности, создания более стимулирующей и поддерживающей атмосферы образовательного взаимодействия [5, с. 196–199]. В связи с этим программа построена вокруг нескольких взаимосвязанных творческих модальностей: кинематографа (кинотерапия), движения и телесной экспрессии (телесно-двигательная терапия), совместного создания арт-объекта и последующей групповой рефлексии (изобразительные практики). Открытые психологические акции, направленные на популяризацию научно обоснованного психологического знания (нейропсихологические техники активизирующие творческое мышление и возможность проявить креативность), психообразование направленное на формирование значимости творческого подхода в учебной и научной деятельности и тренинг поведения в критических ситуациях и как творчество помогает найти выход из них выполняют образовательную и поддерживающую функцию и помогают перенести полученный опыт в повседневную студенческую жизнь.

Таким образом, практическая актуальность программы определяется необходимостью одновременно работать с двумя уровнями психологического благополучия обучающихся: индивидуальным (через эмоциональное самовыражение, дифференциацию собственного состояния и состояния окружающих, саморегуляцию и поиск ресурсов) и групповым (через развитие доверия, взаимопонимания, сотрудничества и поддерживающего взаимодействия). Арт-терапия позволяет связать эти уровни в едином процессе: индивидуальный образ или творческое действие становится основой для безопасной коммуникации, а групповая коммуникация, в свою очередь, является ресурсом для осмысления пережитого опыта и формирования благоприятного психологического климата.

Программа была реализована в Самарском университете 27 по 30 апреля 2026 года в формате образовательного практикума по поддержке психологического здоровья «В глубине души». В общей сложности участие в мероприятиях приняли 350 обучающихся (вне зависимости от направления и курса обучения). Программа включала пять очных и две онлайн-активности, объединенных общей задачей поддержки психологического благополучия по средствам творчества и арт-терапии.

Участники программы

Целевая аудитория программы обучающиеся Самарского университета различных курсов и направлений подготовки. Программа рассчитана как на студентов, уже имеющих опыт обращения к психологическим практикам, так и на обучающихся, впервые включающихся в подобный формат.

Специфика целевой группы определяется сочетанием возрастных и образовательных задач: необходимостью адаптироваться к требованиям высшей школы, выстраивать новые социальные связи, формировать профессиональную идентичность, выдерживать периоды высокой учебной нагрузки и одновременно сохранять способность к саморегуляции. Для студентов младших курсов особенно значимы процессы социально-психологической адаптации и включения в университетское сообщество; для обучающихся старших курсов возрастают задачи профессионального самоопределения и совладания с накопленной нагрузкой [1, с. 31–36].

Арт-терапевтические форматы позволяют учитывать неодинаковую готовность участников к прямому разговору о собственных переживаниях. Работа через изображение, фильм, движение, метафору и совместный творческий продукт дает возможность включаться в психологическую работу на разной глубине, сохраняя индивидуальность самораскрытия. При этом групповые творческие задания создают условия для коммуникации между студентами, взаимной поддержки и переживания принадлежности к группе [6, с. 171–173].

Формат программы предполагает различную степень вовлеченности: от краткого участия в открытых акциях и психообразовательных семинарах до включения в групповые творческие и тренинговые занятия. Такая вариативность снижает порог входа в процесс психологической помощи и поддержки, а также позволяет студенту выбирать приемлемый для себя способ контакта с той или иной психологической тематикой.

Существенной особенностью программы «В глубине души» является активное включение самих обучающихся не только в качестве участников, но и в качестве инициаторов, организаторов, спикеров и ведущих отдельных мастер-классов и тренингов. Подобный формат способствует развитию студенческой инициативы и формирует доверие к психологическим и психологическим формам помощи в университете. Тем самым укрепляя мысль о том, что психологическое благополучие рассматривается не только как область профессиональной помощи со стороны специалистов, но и как пространство совместной деятельности, в создании которого сами студенты могут занимать активную субъектную позицию.

Интерес студентов к подготовке и проведению психологических мероприятий позволяет формировать внутри университета культуру, в которой забота о психологическом состоянии, обращение к собственным переживаниям и поддержка другого становятся частью естественного взаимодействия студенческого сообщества. При этом обучающийся выступает уже не только получателем психологической помощи или участником мероприятия, но и

носителем и транслятором практик психологического благополучия. В студенческой среде появляются амбассадоры психологического просвещения и науки психологии.

Особое значение имеет участие студентов в роли ведущих и спикеров. Взаимодействие в формате «студент – студент» уменьшает социальную дистанцию между ведущим и участниками, делает обсуждение психологической тематики более доступным и способствует вовлечению тех обучающихся, которые могут быть менее готовы обращаться к специалисту или участвовать в традиционных формах психологической работы. Другой студент становится близкой и понятной моделью активного отношения к собственному психологическому благополучию, демонстрируя возможность говорить о переживаниях, обращаться к творчеству, рефлексии и способам самоподдержки без стигматизации.

Для самих студентов-организаторов и ведущих такая деятельность становится пространством профессионального и личностного развития (в программе принимают участия студенты психологи). Подготовка и проведение мастер-классов и тренингов требует принятия ответственности, организации взаимодействия с группой, развития коммуникативных навыков, рефлексии собственного опыта и способности поддерживать других. Таким образом, участники программы получают доступ к психологическим и арт-терапевтическим практикам, а студенты, непосредственно участвующие в их создании и проведении, приобретают опыт социальной ответственности, инициативности и конструктивного влияния на университетскую среду.

Данный механизм непосредственно связан с задачей формирования психологически безопасной образовательной среды. Современные представления о такой среде включают не только отсутствие психологических угроз, но и наличие культуры поддержки, доверия, уважения, возможностей для самовыражения и активного участия самих обучающихся в создании комфортного пространства [7, с. 147–151]. Групповые арт-терапевтические форматы, в свою очередь, создают условия для общения, взаимной поддержки и формирования чувства принадлежности к группе.

Таким образом, студенческая инициатива выступает одним из ключевых механизмов достижения цели данного цикла мероприятий. Вовлечение студентов в разработку и реализацию мероприятий позволяет распространять психологически поддерживающие формы взаимодействия непосредственно внутри студенческого сообщества, укреплять горизонтальные связи, повышать доступность психологической тематики и постепенно формировать в университете среду, в которой внимание к собственному состоянию и состоянию другого становится разделяемой ценностью.

В апробации программы 27–30 апреля 2026 года приняли участие 350 обучающихся. Организационную, методологическую и методическую поддержку обеспечивали специалисты Социально-психологического центра Самарского университета и студенты старших курсов психологического факультета Самарского университета. В организации программы были задействованы 14 студентов.

Цели и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления психологического благополучия обучающихся и улучшения социально-психологического климата университетской среды посредством арт-терапевтических и психообразовательных практик, реализуемых с активным участием студентов в качестве инициаторов, организаторов и ведущих мероприятий.

Задачи программы:

- создать доступное и психологически безопасное пространство, в котором обучающиеся могут обращаться к собственным переживаниям через художественный образ, движение, метафору и обсуждение;
- развивать навыки осознания и выражения эмоциональных состояний, рефлексии и поиска индивидуальных психологических ресурсов;
- способствовать снижению эмоционального напряжения и освоению приемов саморегуляции через творческую, физиологическую активность и рефлексивную деятельность;
- развивать коммуникативные навыки, эмпатию, способность к обратной связи, сотрудничеству и взаимной поддержке в студенческой группе;
- через совместную творческую деятельность формировать опыт доверительного, уважительного и принимающего взаимодействия как основу более благоприятного социально-психологического климата;
- расширять психологическую грамотность обучающихся в вопросах стресса, эмоционального благополучия, самопомощи и поведения в критических ситуациях;
- снижать барьер обращения за психологической помощью за счет включения психологической работы в открытые, творческие форматы университетской жизни
- поддерживать и развивать студенческие инициативы в сфере психологического благополучия, создавая условия для включения обучающихся в разработку, организацию и проведение арт-терапевтических, психообразовательных и тренинговых мероприятий, способствующих распространению культуры взаимной поддержки и психологической безопасности в университетской среде.

Научные, методологические и методические основания программы

Методологическое ядро программы составляет арт-терапевтический подход в его психопрофилактической, развивающей и образовательной направленности. В соответствии с позицией А.И. Копытина арт-терапия может применяться не только в клинической практике, но и для профилактики, развития, адаптации и психолого-педагогического сопровождения; художественно-творческая активность при этом выступает средством самовыражения, социализации и развития личности [4, с. 35–40]. Для данной программы принципиально именно такое понимание, где арт-терапия

используется как профессионально организованная психологическая практика поддержки благополучия обучающихся в образовательной среде.

Теоретической основой групповой работы выступают представления о групповой интерактивной арт-терапии, описанные А.И. Копытиным на основе модели Д. Уоллера. Эта модель соединяет идеи группового анализа, интерперсональной групповой психотерапии, теории систем и арт-терапии. В центре оказывается не только отдельный художественный продукт, но и система отношений, складывающаяся между участниками группы, ведущим и создаваемыми образами [3, с. 9–16]. Такой взгляд непосредственно соответствует задаче программы по улучшению психологического климата. Объектом психологического изменения становится не только внутреннее состояние отдельного участника, но и качество его взаимодействия с другими.

В интерперсональной модели групповой арт-терапии значимыми механизмами изменений являются безопасная атмосфера и взаимное доверие, обратная связь, межличностное научение, осознание привычных способов взаимодействия и возможность пробовать новые модели поведения с последующим переносом в повседневную жизнь [3, с. 9–16]. Художественная деятельность делает эти процессы деликатными и более психологически щадящими. Участник может сначала предъявить образ, движение или отношение к произведению искусства, а затем сам определить степень его обсуждения. Тем самым творческая деятельность становится посредником между личным опытом и групповой коммуникацией.

Системный подход, на который также опирается А.И. Копытин, позволяет рассматривать арт-терапевтическую группу как открытую систему отношений. Ее элементами являются участники, создаваемые ими визуальные творческие образы и ведущий. Художественный продукт (то, что создается участниками) одновременно становится объектом общего внимания, каналом обратной связи и средством внутриличностной и межличностной коммуникации [3, с. 9–16]. Для программы «В глубине души» это положение является центральным. Мы предполагаем, что изменение психологического климата достигается через организацию совместного творческого опыта, в котором поддержка, уважение к различиям, право на собственный смысл и возможность быть услышанным реализуются непосредственно в процессе взаимодействия участников программы.

Вторым методологическим основанием является гуманистический и личностно-ориентированный подход. При анализе безопасной образовательной среды вуза Р.Х. Джанкезов и С.Б. Джанкезова обращаются к гуманистической концепции К. Роджерса и принципу субъект-субъектного взаимодействия участников образовательного процесса [2, с. 118–120]. В программе этот подход реализуется через добровольность участия, отсутствие оценивания художественного результата, уважение к индивидуальному смыслу образа, право участника определять глубину самораскрытия и партнерскую позицию ведущего.

Содержательно гуманистический подход соединяется с концепцией психологической безопасности образовательной среды. Благоприятная среда

характеризуется опытом принятия и поддержки, возможностью говорить о трудностях и получать помощь, доверием и уважением к личностным различиям [7, с. 147–151]. Поэтому арт-терапевтическая групповая активность в программе выступает как локальная модель безопасной образовательной среды, опыт которой может переноситься в более широкие студенческие взаимодействия.

Специфика применения арт-терапии именно в высшей школе опирается на данные, обобщенные О.В. Судаковой. Автор выделяет возможности арт-терапии для снижения стресса и тревожности, развития самопонимания, рефлексии и личной идентичности. В групповом формате арт-терапия развивает навыки коммуникации, сотрудничества, взаимопонимания и эмоциональной поддержки. Использование метафор и символов помогает выражать сложные переживания и переводить их в форму, доступную для осмысления и обсуждения [6, с. 169–173]. Эти механизмы положены в основу визуального арт-терапевтического модуля программы и групповой рефлексии после творческих заданий.

Мультимодальный характер программы обоснован исследованиями арт-технологий в высшем образовании. А.С. Москвина, Е.Н. Старкова и Е.К. Зимина относят к современным арт-технологиям изобразительные, аудиовизуальные, театрализованно-игровые формы и работу с текстом, отмечая их вклад в коммуникацию, совместную деятельность, творческое самовыражение и формирование эмоционального и социального фундамента студентов [5, с. 196–199]. Поэтому в программе визуальная арт-терапия сочетается с кинотерапией и танцевально-двигательной практикой, позволяя участникам выбирать наиболее доступный канал выражения опыта.

Дополнительным основанием для включения цифровых и дистанционных элементов являются работы А.И. Копытина о применении информационно-коммуникационных технологий совместно с арт-терапией и арт-педагогикой. Цифровые художественные медиа расширяют способы творческого самовыражения и коммуникации, обеспечивает доступность участия в подобного рода мероприятиях университета, а творческое взаимодействие в дистанционной среде может поддерживать адаптационные навыки, позитивное самовосприятие, чувство принадлежности к группе и способствовать преодолению отчуждения [4, с. 38–40]. В программе цифровой блок используется как поддерживающий канал психообразования и продолжения контакта с психологической тематикой за пределами очной площадки.

Исходя из перечисленных теоретических оснований, программа реализуется по следующим методологическим принципам:

- арт-опосредованное взаимодействие (творческий образ, движение или произведение искусства используется как посредник между внутренним опытом участника и его коммуникацией с группой);
- групповая интерактивность (психологический эффект связывается не только с индивидуальным творчеством, но и с обратной связью, совместностью, взаимной поддержкой и опытом новых способов взаимодействия);
- психологическая безопасность (добровольность участия, право на отказ от обсуждения личного содержания, отсутствие оценивания художественных способностей и уважение к авторскому смыслу);

- субъект-субъектная позиция (ведущий организует и фасилитирует процесс, но не навязывает участнику готовую интерпретацию его творческого продукта);
- мультимодальность (сочетание визуальных, аудиовизуальных, телесно-двигательных и вербально-рефлексивных каналов);
- ресурсная и профилактическая направленность (фокус на поддержке, самопознании, саморегуляции, адаптации и развитии, а не на клинической диагностике);
- перенос опыта (обсуждение способов применения полученного опыта доверия, саморегуляции и поддержки в учебных и повседневных взаимодействиях).

Основные методические формы программы:

- групповая визуальная арт-терапия (свободное использование художественных материалов, символизация переживаний и совместное создание арт-объекта с последующей рефлексией);
- кинотерапия как аудиовизуальная арт-терапевтическая форма (просмотр и обсуждение художественного материала, позволяющего работать с переживаниями через безопасную дистанцию образа и сюжета);
- танцевально-двигательная и телесно-экспрессивная практика (исследование эмоционального состояния через движение, ритм, телесное ощущение и взаимодействие с группой);
- групповая рефлексия и обратная связь после творческих заданий, направленные на осознание собственного опыта и опыта взаимодействия;
- цифровое психообразование и коммуникация как поддерживающий формат, расширяющий доступность программы;
- открытые психологические семинары, нейропсихологические игры и тренинг поведения в критических ситуациях как модули, обеспечивающие вход в программу, расширение психологической грамотности о творческом мышлении и гибком реагировании.

Сроки и этапы реализации программы

Основной цикл программы реализован 27–30 апреля 2026 года. В программу вошли пять очных и два онлайн-формата.

Логика четырехдневной реализации строилась от возможности легко входа в цикл мероприятий к более глубокой арт-терапевтической и рефлексивной работе. Открытые акции и онлайн семинары открывали программу и снижали барьер участия. Блок кинотерапии, танцевально-двигательного мастер-класса и визуальный арт-терапевтический модули формировали ее творческое ядро. Тренинг поведения в критических ситуациях обеспечивал интеграцию психологических навыков и их перенос в практические ситуации, с учетом значения творческого мышления в подобных обстоятельствах.

Этап / мероприятие	Содержание и функция в программе	Срок / длительность	Акад. часы
1. Открытая акция «В глубине души»	Нейропсихологические игры и творческие интерактивные задания; первичное вовлечение, психообразовательный контакт, снижение барьера обращения к психологической тематике.	27.04.2026, 11:30–15:30	5,3
2. Онлайн-психообразование (семинар)	Материалы по психологическому благополучию, самонаблюдению и доступным способам самоподдержки; расширение охвата программы.	28.04.2026, 16:00–17:00	1
3. Открытая акция «В глубине души»	Диагностика творческого мышления и интерактивные задания; включение новых участников и поддержание общей психологической поддержки.	29.04.2026, 11:00–15:30	6
3. Лаборатория кинотерапии	Аудиовизуальный арт-терапевтический модуль: работа с художественным материалом, образами и сюжетами как основанием для рефлексии собственных переживаний и жизненных ситуаций.	29.04.2026, 17:00–19:30	3,3
4. Танцевально-двигательная терапия «Ритм моей души»	Экспрессивно-творческий модуль: исследование эмоционального состояния через движение, ритм, телесное ощущение и взаимодействие с другими участниками.	29.04.2026, 17:00–18:30	2
5. Открытая акция «В глубине души»	Диагностика творческого мышления, групповые обсуждения и интерактивные задания; включение новых участников и поддержание общей психологической тематики.	30.04.2026, 11:00–15:30	6
6. Онлайн-психообразование (семинар)	Продолжение информационной и поддерживающей работы в цифровой среде.	30.04.2026, 16:00–16:50	1
7. Арт-терапевтическая мастерская	Центральный визуальный арт-терапевтический модуль: индивидуальное художественное самовыражение, совместное создание арт-объекта, групповая рефлексия, опыт сотрудничества и взаимной поддержки.	30.04.2026, 17:00–18:30	2
8. Тренинг «Поведение в критических ситуациях. Как совладать с собой и помочь другим»	Интеграционный поддерживающий модуль: стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, самопомощь и поддержка другого человека в трудной ситуации используя творческое мышление.	30.04.2026, 18:30–20:00	2
ИТОГО по мероприятиям		27–30.04.2026	22,7

Предполагаемые результаты и оценка результативности программы

Предполагаемые результаты программы непосредственно связаны с ее целью и задачами. Ожидалось, что участие в арт-терапевтических, телесно-двигательных, аудиовизуальных и рефлексивных форматах будет способствовать снижению эмоционального напряжения и тревожности, развитию эмоционального интеллекта, саморегуляции и стрессоустойчивости, а также укреплению эмпатии, взаимоподдержки и более безопасных форм взаимодействия в студенческой среде.

Для оценки результативности из числа участников программы была сформирована исследовательская выборка из 60 студентов 1 курса направлений «Филология и Журналистика». Участие в исследовании было добровольным, отбор респондентов случайным. Оценка включала три этапа: констатирующий (исходный срез), формирующий (участие в программе) и контрольный (повторный срез).

В качестве основных показателей были выбраны эмоциональный интеллект и тревожность, поскольку они непосредственно соотносятся с задачами программы. Эмоциональный интеллект оценивался с помощью опросника «ЭМИн» Д.В. Люсина (см. Таблица 1), тревожность по шкале реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (см. Рис.1). Стрессоустойчивость в данном исследовании оценивалась опосредованно, через динамику тревожности и способности к управлению собственными эмоциями.

Таблица 1. Ключевая динамика показателей реализации программы

Направление / показатель	До программы	После программы	Основная динамика
Общий эмоциональный интеллект (ОЭИ)	Высокий + очень высокий 43,3% Низкий + очень низкий 36,7%	Высокий + очень высокий 63,3% Низкий + очень низкий 16,7%	Рост общего уровня эмоционального интеллекта; сокращение выраженного дефицита.
Управление своими эмоциями (ВУ)	Высокий + очень высокий 36,7% Низкий + очень низкий 26,7%	Высокий + очень высокий 60,0% Низкий + очень низкий 6,7%	Положительная динамика навыков эмоциональной саморегуляции.
Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)	Высокий + очень высокий 23,3% Низкий + очень низкий 53,3%	Высокий + очень высокий 56,7% Низкий + очень низкий 13,3%	Усиление способности понимать эмоциональные состояния других и взаимодействовать с ними.

Направление / показатель	До программы	После программы	Основная динамика
Реактивная тревожность	Высокий уровень 26,7% Низкий 40,0%	Высокий уровень 6,7% Низкий 50,0%	Выраженное сокращение доли студентов с высокой ситуативной тревожностью.
Личностная тревожность	Высокий уровень 10,0% Низкий 40,0%	Высокий уровень 10,0% Низкий 55,0%	Высокий уровень не изменился; часть умеренных значений сместилась в низкий диапазон.
Общая тревожность	Высокий уровень 20,0% Низкий 36,7%	Высокий уровень 13,3% Низкий 43,3%	Снижение доли высоких значений и увеличение доли низких.

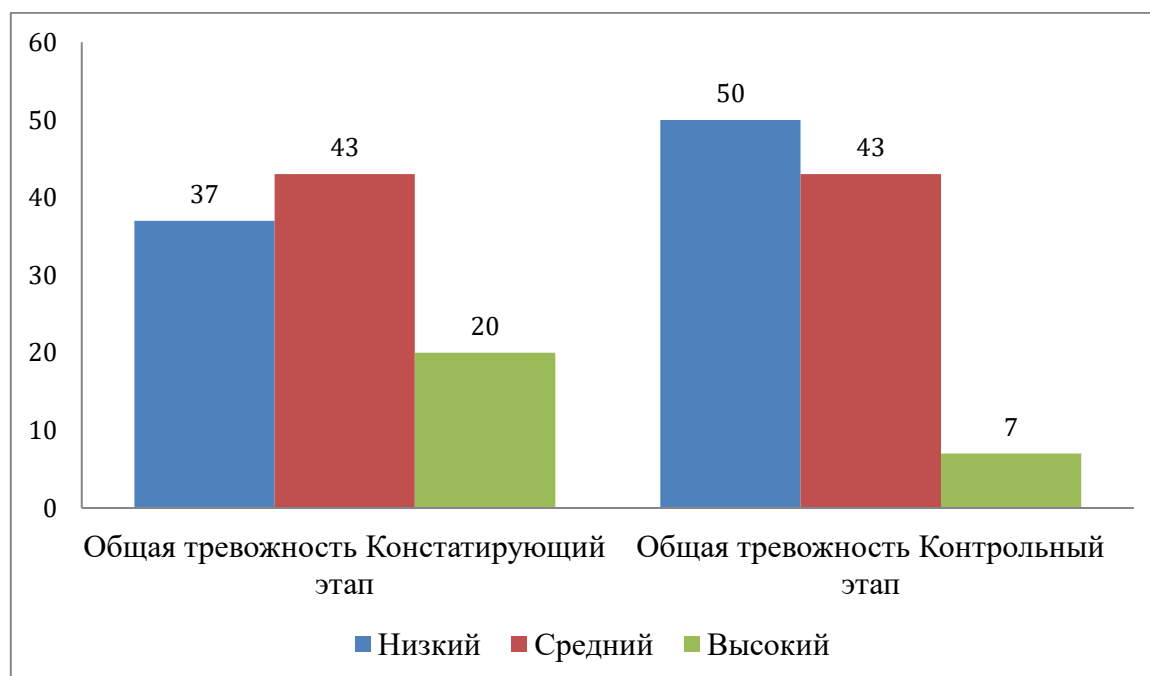


Рисунок 1 – Уровень общей тревожности на констатирующем и контрольном этапе, %

Полученные данные соответствуют предполагаемым результатам программы по ключевым индивидуально-психологическим направлениям. Наиболее выраженная динамика отмечена в управлении собственными эмоциями, межличностном эмоциональном интеллекте и снижении реактивной тревожности. Это согласуется с предполагаемыми эффектами примененных арт-методов: работа с образом, движением, телесным ощущением, художественным материалом и групповой рефлексией создавала условия для распознавания эмоциональных состояний, поиска способов их выражения и освоения более регулируемого ответа на напряжение.

В части стрессоустойчивости результаты следует интерпретировать как косвенное подтверждение. Отдельная стандартизированная методика

стрессоустойчивости не применялась, однако снижение реактивной и общей тревожности в сочетании с ростом показателя управления собственными эмоциями указывает на улучшение навыков совладания с эмоциональным напряжением.

Выраженный рост межличностного эмоционального интеллекта, развитие навыков понимания эмоциональных состояний других людей и сама организация групповых творческих форматов создают предпосылки для более поддерживающего взаимодействия между обучающимися.

Таким образом, эмпирические данные показывают положительную динамику по показателям, непосредственно связанным с задачами программы.

Тематические блоки программы

Период	Этап / тема занятия	Цель	Формат и длительность
27.04.2026 – 30.04.2026	Нейропсихологические игры, диагностика творческого мышления	Развитие гибкости мышления, креативности	Очно, 510 минут. (5-10 минут на игру)
29.04.2026	Лаборатория кинотерапии	Рефлексия собственных переживаний и жизненных ситуаций на основании представленного видеоматериала.	Очная встреча, 150 минут.
29.04.2026	Танцевально-двигательная терапия «Ритм моей души»	Найти и углубить осознание связи музыки, эмоций и телесных ощущений. Повысить способность саморегуляции за счет мелодий и движений.	Очная встреча, 90 минут.
30.04.2026	Арт-терапевтическая мастерская	Исследование особенностей выстраивания контакта, самоощущения, поведения в ситуации совместной деятельности.	Очная встреча, 90 минут.
30.04.2026	Тренинг «Поведение в критических ситуациях. Как совладать с собой и помочь другим»	Выработка навыка стрессоустойчивости и способности оказать помощь другому, за счет	Очная встреча, 90 минут.

		повышения гибкости и творческого мышления.	
--	--	--	--

Методики и упражнения, используемые в программе

Этап	Методика/упражнение	Цель/ход упражнения	Материалы
Этап 1,5	«Отгадай что пропало»	Тренировка памяти. Ход: человек запоминает предметы, разложенные на столе, затем закрывает глаза, после этого ведущий забирает 2-3 предмета и просит угадывающего угадать, что пропало.	7 фигурок небольшого размера
Этап 1,5	«Зеркальное рисование»	Активация обоих полушарий (левое-контроль, правое-пространственность). Ход: на листе одновременно двумя руками человек рисует, например, два круга или домики (одинаковые, зеркальные).	Листы бумаги А4, шаблон, фломастеры
Этап 1,5	«Найди цвет, а не слово»	Контроль внимания и подавление автоматической реакции. Ход: написаны слова «красный», «синий», «зеленый» разными цветами (например, слово «красный» написано синим). Задача – назвать цвет, а не прочесть слово.	Стимульный материал
Этап 1,5	«Эмоции vs логика»	Демонстрация конкуренции эмоциональной и когнитивной обработки Ход: показываем фото лица с эмоцией и одновременно задаем одновременно задаем простой логический вопрос (например, 7+8). Смотрим, на что участник отвечает быстрее.	Фото лиц с различными эмоциями
Этап 1,5	«Собери фигуру наоборот»	Тренировка пространственной функции правого полушария и контроль левого Ход: даем простую фигуру (например, стрелку) и просим повторить её, но зеркально.	Листы-заготовки с фигурами
Этап 2	Онлайн семинар-практикум «Душа и творчество едины»	Открытый онлайн семинар в сообществе социально-	Работа на площадке

		психологического центра университета в ВК. На семинаре показывается как творческая деятельность сопровождает нас на протяжении жизни, её ценность и возможности в поддержке психологического благополучия.	Яндекс. Телемост.
Этап 3	кинотерапия	Исследование эмоционального состояния Ход: предъявление видеоматериала, приглашение к рефлексии чувств, возникших в процессе просмотра.	Проектор, ноутбук, флешка с фильмом.
Этап 4	Разминка	Переключить внимание из внешнего мира во внутренний. Ход: участники стоят с закрытыми глазами, пробуют чувствовать точки опоры - вес тела, ритм дыхания. Затем начинают делать микродвижения - сначала пальцы рук, после кисти, локти, плечи. Позже «включается» все тело.	Колонка и мягкая, обволакивающая музыка.
Этап 4	«Кукловод и марионетка»	Ослабление контроля. Ход: Участники представляют, что к их частям тела привязаны невидимые нити. Участник должен позволить названной тренером части вести все тело за собой.	Колонка и плейлист с четкими, немного механическими ритмами.
Этап 4	«Я и мое зеркало»	Развитие эмпатии. Ход: участники делятся на пары, становятся напротив друг друга, один из которых начинает медленно и плавно двигаться, а второй старается в точности повторить его движения. Потом меняются.	Колонка и плейлист с плавной, «текучей» музыкой.
Этап 4	«Танец 4 стихий»	Выплеснуть эмоции и снять внутренние зажимы. Ход: по команде тренера каждый участник представляет, что он определенная стихия и начинает двигаться в соответствии со своим	Колонка и музыка с низкими частотами (земля), быстрым темпом (огонь), плавной динамикой (вода), высокими

		предоставлением об этой стихии.	частотами (воздух).
Этап 4	Свободный танец	Переведение телесного опыта в сознательный. Ход: участники становятся в общий круг и начинают непринужденно двигаться.	Колонка и легкая, воодушевляющая музыка.
Этап 4	Завершающая часть, «Круг силы»	Концентрация внимания на настоящем моменте, восстановление связи с реальностью. Ход: участники остаются в круге, каждый дает краткую обратную связь. Затем участники делают глубокий вдох, поднимают вверх руки, а на выдохе резко опускают, расслабляя тело.	Колонка и плейлист со спокойной музыкой.
Этап 6	Онлайн семинар-практикум «Творчество и достоинство»	Открытый онлайн семинар в сообществе социально-психологического центра университета в ВК. На семинаре показывается как через психологию достоинства (А.Г. Асмолов) постигается житнетворчество и формируется субъектность.	Работа на площадке Яндекс.Телемост.
Этап 7	Самопрезентация	Установка контакта, знакомство участников. Ход: участники представляются и делятся ожиданиями от предстоящей работы.	
Этап 7	«Интуитивное рисование»	Исследование особенностей выстраивания контакта, самоощущения, поведения в ситуации совместной деятельности Ход: группа делится на подгруппы по 3-5 человек. Каждый участник выбирает один восковой мелок, после чего подходит к холсту своей подгруппы. Члены подгруппы по очереди подходят к холсту, закрывают глаза и интуитивно рисуют левой рукой в течении 30 секунд, то, что им захочется. Проходит три круга рисования, после чего участникам предлагается подойти к получившемуся	Листы А3, восковые мелки, скотч.

		холсту и найти в нем образы. Участникам дается возможность выбрать любые мелки и не разговаривая в течение двух последующих кругов обвести/дорисовать образы, увиденные ими. После этого, участникам необходимо обсудить совместную картину и дать ей общее название.	
Этап 7	Уточняющие вопросы	Рефлексия полученного опыта, перевод ощущений в зону осознания. Ход: участники возвращаются на свои места, на листах бумаги отвечают на вопросы о пройденном опыте, ощущениях, эмоциях с которыми произошла встреча, их корреляции с опытом реальных взаимодействий.	Листы А4, ручки.
Этап 7	Завершение, обратная связь	Подведение итогов. Ход: участники делятся впечатлениями и сделанными для себя открытиями.	
Этап 8	«Тренировка направленности внимания»	Фокусировка внимания при стрессе. Ход: участникам предлагается найти глазами один реальный объект рядом с собой и притвориться этим предметом. Прочувствовать его размер, ощущения, увидеть мир его глазами, оценить окружающую обстановку с позиции этого предмета. После участники возвращаются в свое тело, произносят свое имя и причувствуются к своему телу, его размеру и температуре, пространству вокруг них.	
Этап 8	Техника работы с образом	Выстраивание контакта с Чувством. Ход: участникам предлагается вспомнить неприятную, значимую, но не травматичную для них ситуацию из недавнего опыта.	

		После этого им необходимо назвать основное из возникших чувств, найти его в теле, определить характер ощущений. Им предлагается вытащить это чувство и посадить рядом с собой, описать образ, дать ему имя. Участнику нужно спросить у образа, от чего он его защищает. Участнику предлагается поразмышлять, возможно ли изменить способ общения с чувством и после чего отметить изменения произошедшие в образе чувства. Собирается обратная связь.	
Этап 8	«Мои ресурсы при поддержке другого»	Участники делятся на пары и по очереди выступают в роли человека, который делится трудной ситуацией, и человека поддерживающего. В ходе упражнения участники внимательно следят за своими ощущениями, наличием/отсутствием внутреннего ресурса для поддержки, а также анализируют речь другого на наличие/отсутствие факторов риска.	

Ресурсное обеспечение программы

Этап нейропсихологических игр: столы, стулья, листы бумаги А4, фломастеры, стимульные материалы для отдельных методик, таймер.

Этап кинотерапии: аудитория, проектор/экран для показа видеоматериалов, ноутбук.

Этап проведения телесно-двигательных и дыхательных практик: просторное помещение (танцкласс, актовый зал, спортивный зал), музыкальная колонка и плейлист, для отдельных упражнений.

Этап проведения Арт-терапевтических методик: аудитория, листы А4/А3, восковые мелки, скотч, ручки.

Этап тренинга стрессоустойчивости: ноутбук, проектор.

Этап онлайн-психообразования: личные мобильные устройства с доступом в интернет.

Список литературы

1. Боциева, Н.И. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к условиям вузовского обучения / Н.И. Боциева, К.З. Кафарова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2025. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-adaptatsii-studentov-k-usloviyam-vuzovskogo-obucheniya> (дата обращения: 01.08.2026).
2. Джанкезов, Р.Х. Безопасная образовательная среда в вузе как средство формирования ментального здоровья студентов / Р.Х. Джанкезов, С.Б. Джанкезова // Мир науки, культуры, образования. – 2025. – № 4 (113). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnaya-obrazovatel'naya-sreda-v-vuze-kak-sredstvo-formirovaniya-mentalno-go-zdorov'ya-studentov> (дата обращения: 01.08.2026).
3. Копытин, А.И. Актуальные вопросы теории и практики групповой арт-терапии / А.И. Копытин // Консультативная психология и психотерапия. – 2005. – Т. 13, № 4. – Статья 5. – URL: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2005_n4/1760 (дата обращения: 01.08.2026).
4. Копытин, А.И. Информационно-коммуникационные технологии как средства сохранения психического здоровья участников образовательного процесса / А.И. Копытин // Вестник КазГУКИ. – 2023. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikatsionnye-tehnologii-kak-sredstva-sohraneniya-psihicheskogo-zdorov'ya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-protsessa> (дата обращения: 01.08.2026).
5. Москвина, А.С. Применение арт-технологий в высшем образовании / А.С. Москвина, Е.Н. Старкова, Е.К. Зимина // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – № 87-3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-art-tehnologiy-v-vysshem-obrazovanii> (дата обращения: 01.08.2026).
6. Судакова, О.В. Перспективы использования арт-терапии в высшей школе для снятия симптомов стресса и эмоционального выгорания студентов / О.В. Судакова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2024. – Т. 13, № 1 (46). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-ispolzovaniya-art-terapii-v-vysshey-shkole-dlya-snyatiya-simptomov-stressa-i-emotsionalnogo-vygoraniya-studentov> (дата обращения: 01.08.2026).
7. Филина, Е.С. Психологическая безопасность образовательной среды / Е.С. Филина, Д.В. Сухочев, А.С. Ртищева // Автономия личности. – 2025. – № 1 (34). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-bezopasnost-obrazovatel'noy-sredy-2> (дата обращения: 01.08.2026).