

Номинация: «Инновационные практики»: программы Недели психологии с использованием современных форматов и технологий

Название программы: «Моя внутренняя архитектура»

Члены авторского коллектива: Козаренко Оксана Николаевна (руководитель психологической службы), Судакова Вероника Валерьевна (психолог), Овчинникова Мария Владимировна (психолог)

Место работы: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С. М. Кирова»

Обоснование практической актуальности

Анализ эмпирических данных внутренней статистики психологической службы СПбГЛТУ показывает, что доминирующим вектором обращений студентов за психологической помощью выступает генерализованная и социальная тревожность. В контексте возрастного развития студенческий период сопряжен с прохождением нормативного кризиса идентичности и необходимостью личностного и профессионального самоопределения.

Современные эмпирические исследования убедительно подтверждают, что тревожность является мощным предиктором деструкции профессиональной идентичности. Установлена значимая отрицательная корреляция между выраженностью тревожности студентов и ключевыми компонентами их профессионального становления: планированием карьеры, стабильностью профессиональной позиции, вовлеченностью в учебно-профессиональные планы и уровнем профессиональной самооценки [1, с. 2].

В условиях профессионального самоопределения большинство обучающихся находятся в статусе профессиональной идентичности «мораторий» — затянувшегося кризиса выбора, при котором необходимость принятия решений о профессиональном будущем вызывает у них выраженное эмоциональное напряжение, фрустрацию и личностную тревожность [2, с. 34]. Ситуация усугубляется процессами сепарации от родительской семьи и выстраиванием первых долгосрочных партнерских отношений. Дефицит конструктивных копинг-стратегий и высокий уровень тревожности напрямую обуславливают эмоциональную дезадаптацию, приводя к нарушениям интерперсонального взаимодействия, возникновению деструктивных паттернов общения в семье и с романтическими партнерами в период ранней зрелости [3, с. 88].

Современный массив психологических исследований подтверждает высокую терапевтическую эффективность методов арт-терапии в снижении личностной и ситуативной тревожности у студенческой молодежи.

Прямой терапевтический эффект арт-терапии заключается в предоставлении безопасного, недирективного пространства для вербализации и невербальной экспрессии подавленных эмоциональных состояний. Участие студентов в арт-терапевтических программах достоверно повышает показатели осмысленности жизни (смысложизненных ориентаций) и общего психологического благополучия [4, с. 438]. Это происходит за счет активизации творческого потенциала, помогающего обойти жесткие когнитивные защиты и осуществить глубокую саморефлексию. Согласно научно-методическим регламентам профессионального сообщества, неклиническая арт-терапия признана валидным методом для преодоления кризисов идентичности, коррекции самооценки и профориентационного консультирования [5].

Опосредованный эффект реализуется через формирование и развитие адаптивного копинг-поведения (совладания). Использование художественных медиумов позволяет экстернализовать внутренние конфликты (перенести их вовне на бумагу или пластический материал), что способствует когнитивному разделению с тревожными мыслями и развитию психологической гибкости. Этот

Добавлено примечание ((ПС1)): Петухова, Е. А. Тревожность как предиктор профессиональной идентичности студентов // Материалы XLX Самарской областной студенческой научной конференции. — Самара : Изд-во СГСПУ, 2024. — URL: <https://cijournal.ru/osnksr2024/article/view/632551/157404> (дата обращения: 13.02.2025).
Гут, Ю. Н. Эмоционально-личностные детерминанты профессиональной идентичности старшеклассников / Ю. Н. Гут, В. М. Кабаева, Х. В. Ковалева [и др.] // Психологическая наука и образование. — 2023. — Т. 28, № 1. — С. 31–41. — DOI: 10.17759/pse.2023280103.
Крюкова, Т. Л. Стили совладания с жизненными трудностями / Т. Л. Крюкова // Актуальные проблемы психологии личности. — Гродно : ГрГУ, 2012. — Т. 1. — С. 83–101.
Молчанова, Е. А. Арт-терапия в поиске жизненных смыслов / Е. А. Молчанова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2021. — Т. 31, № 4. — С. 435–445. — DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-4-435-445.
Вопросы и ответы неклинической арт-терапии [Электронный ресурс] // Арт-терапевтическая ассоциация РФ : [офф. сайт]. — URL: http://rusata.ru/voprosy_i_otvety (дата обращения: 13.02.2025).
Бакос, Э. Арт-терапия в АСТ. Креативный подход к терапии принятия и ответственности / Эми Бакос ; пер. с англ. В. А. Белоковской. — Киев : Науковий Світ, 2023. — 274 с.
Воронко, Е. В. Изучение особенностей межличностных отношений студентов / Е. В. Воронко // Сборник материалов научно-практической конференции. — Минск : БГУ, 2018. — С. 112–115.

подход активно применяется в рамках интеграции арт-терапии с научно доказанным методом психотерапии третьей волны — АСТ (терапией принятия и ответственности), где творческий процесс помогает клиентам идентифицировать свои подлинные ценности и совершать ответственные действия в направлении профессионального самоопределения [6, с. 45].

В сфере межличностных и семейных отношений групповые формы арт-терапии (в частности, совместное рисование и арт-техники невербального взаимодействия) создают условия для непрямого, экологичного обращения к семейным трудностям [7, с. 113]. Художественное взаимодействие позволяет участникам преодолеть коммуникативные барьеры, отреагировать подавленный гнев или страх отвержения, ощутить атмосферу взаимного принятия и эмоциональной поддержки, что напрямую трансформирует деструктивные интерперсональные паттерны в гармоничные и доверительные отношения.

Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика)

1. Возрастные и социально-психологические характеристики контингента (бакалавриат и магистратура)

Целевую аудиторию программы составляют студенты бакалавриата и магистратуры ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова» (СПбГЛТУ), находящиеся в возрастных границах периода поздней юности и ранней взрослости (emerging adulthood, 17–25 лет). Данный этап онтогенеза характеризуется прохождением нормативного кризиса развития, ключевыми задачами которого выступают достижение личностной автономии (сепарация от родительской семьи), формирование стабильной эго-идентичности, выстраивание зрелых интерперсональных связей и стабилизация профессионального самоопределения [8, с. 111].

Внутри контингента выделяются две специфические подгруппы со своими детерминантами тревожности:

- Студенты бакалавриата. На младших курсах преобладают дезадаптационные процессы, обусловленные вхождением в новую социальную ситуацию развития, диссонансом между ожиданиями и реальностью вузовского обучения, что провоцирует рост ситуативной и академической тревожности [9, с. 41]. На старших курсах тревожность трансформируется в экзистенциальный «кризис выпускника», вызванный страхом перед профессиональным будущим, необходимостью выхода на рынок труда и дефицитом сформированной профессиональной идентичности [8, с. 114].
- Студенты магистратуры. Для данной группы характерна более зрелая личностная структура, однако они сталкиваются с дефицитом временного ресурса из-за необходимости совмещения академической деятельности с профессиональной занятостью (что повышает риск синдрома выгорания) и решением задач создания собственной семьи, требующих высокой психологической гибкости и зрелых копинг-стратегий [10, с. 52].

2. Специфика эмоционально-личностной сферы студентов естественно-научного и инженерно-технического профилей

Поскольку контингент СПбГЛТУ преимущественно состоит из студентов технических и естественно-научных направлений подготовки (лесное дело, ландшафтная архитектура, технологические машины, химические технологии и др.), их психологический профиль имеет ярко выраженную специфику.

Современные сравнительные исследования демонстрируют у студентов технических специальностей преобладание аналитического, системно-логического когнитивного стиля, который зачастую сочетается с недостаточным развитием эмоционально-рефлексивных способностей. По данным сравнительного анализа эмоционального интеллекта (ЭИ) у студентов гуманитарного и технического профилей [11, с. 3]:

- Студенты технического направления имеют показатели внутриличностного ЭИ (способности понимать собственные эмоции) ниже в среднем на 10,24%, а показатели понимания чужих эмоций (межличностного ЭИ) — ниже на 10% по сравнению со своими сверстниками-гуманитариями.
- Наиболее выраженный дефицит наблюдается в контроле эмоциональной экспрессии (показатели у технических студентов ниже на 27,3%), что часто указывает на склонность к подавлению чувств, эмоциональной закрытости и проявлениям алекситимии.

Такой профиль обуславливает специфический характер совладающего поведения. Студенты технической направленности реже используют эмоционально-ориентированные копинг-стратегии и вербализацию переживаний, прибегая к рационализации или избеганию [12, с. 11]. Это повышает риски соматизации тревоги и возникновения коммуникативных барьеров в выстраивании доверительных отношений с близкими и романтическими партнерами.

3. Экопсихологическая идентичность как внутренний ресурс совладания

Специфика университета, ориентированного на изучение, сохранение и рациональное использование природных (лесных) ресурсов, накладывает глубокий отпечаток на структуру личности обучающихся. Студенты СПбГЛТУ обладают выраженным экоцентрическим экологическим сознанием [13, с. 127]. Природа и забота о ней выступают для них не просто предметным полем профессиональной деятельности, но и формируют особую экологическую идентичность — глубинное субъективное ощущение связи с живым миром.

Описание цели и задач программы.

Цель: Снижение уровня личностной, ситуативной и академической тревожности студентов, помощь в преодолении нормативного кризиса идентичности и формирование адаптивного копинг-поведения и профессионального самоопределения с использованием современных офлайн- и онлайн-форматов неклинической арт-терапии. Программа направлена на поддержку обучающихся за счет интеграции традиционного художественного творчества и современных цифровых технологий

Задачи:

- Исследование образа «Я» и самопознание: способствовать изучению участниками своей идентичности, сильных сторон, ценностей и актуального эмоционального состояния.
- Анализ межличностных отношений: исследовать образы семьи и партнерства, осознать личные смыслы общения, выявить границы, роли, близость и дистанцию во взаимодействии с близкими, трансформируя деструктивные паттерны отношений в доверительные.
- Выявление и укрепление ресурсов совладания: помочь участникам осознать свои внутренние и внешние опоры (включая экологическую идентичность как уникальный личностный ресурс), собрать собственный «чемодан ресурсов» для совладания со стрессом и сложными ситуациями.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции: обучить экологичным способам снижения напряжения и тревожности, а также совладания с трудностями посредством экстернализации эмоциональных состояний и самоподдержки.
- Профессиональная самоактуализация: способствовать формированию осознанного образа себя в будущей профессиональной роли (как студента и специалиста), укреплению мотивации к развитию и повышению профессиональной самооценки.
- Интеграция современных форматов: объединить классические арт-терапевтические упражнения (офлайн-рисунок, коллажирование) с цифровыми технологиями (онлайн-доски, презентации, электронные шаблоны) для преодоления жестких когнитивных защит, особенно у студентов технического профиля

Научные, методологические и методические основания программы.

Добавлено примечание ((ПС2)): Сделать

1. Научные основания программы

Научные основания программы опираются на интеграцию классических и современных теорий идентичности, системного семейного подхода, концепций резильентности и актуальных исследований в области карьерной арт-терапии.

1.1. Психология Я-концепции и идентичности

Теоретический базис: Использование автопортрета и коллажирования в арт-терапии опирается на классические концепции интеграции идентичности Э. Эриксона и К. Роджерса. В современных исследованиях арт-терапии, таких как работа К. Вернер [14, с. 3], подчеркивается, что создание автопортретов и визуальных карт («коллажей») позволяет экстернализовать внутренний мир участников и способствует повышению конгруэнтности между их реальным и идеальным Я. Согласно Р. Карру [15, с. 66], процессы портретирования и визуальной репрезентации предоставляют личности осязаемые свидетельства собственной ценности и уникальности, помогая преодолевать кризисы идентичности.

Применение в программе: Упражнения «Автопортрет настоящего Я» и «Моя карта Я» служат инструментами безопасной самопрезентации, позволяя участникам через цвет, линии и символы проявить скрытые аспекты своей идентичности и осознать свои ключевые ценности.

1.2. Системный семейный подход и межличностные границы

Теоретический базис: Проработка отношений на втором дне программы базируется на принципах системной семейной терапии С. Минухина и М. Боуэна и системной арт-терапии, подробно изложенных в исследованиях Р. Ретцлаффа [16, с. 19]. Системный подход рассматривает личность не изолированно, а как часть взаимосвязанной системы отношений. Использование пространственной метафоры отношений позволяет наглядно визуализировать ключевые системные параметры: границы отношений (проницаемые, жесткие, размытые), иерархию, союзы, коалиции, а также дистанцию и близость между членами системы.

Применение в программе: Визуализация «королевства» позволяет участнику экологично исследовать свои межличностные границы, выявить зоны дефицита безопасности или избыточной дистанции, а задание «Поступки любви» помогает осознать и вербализовать субъективные языки любви, способствуя развитию эмпатии.

1.3. Психологическая резильентность, копинг-стратегии и эмоциональная регуляция

Теоретический базис: Влияние художественных практик на эмоциональную регуляцию и преодоление стресса доказано многочисленными эмпирическими работами. Согласно масштабному исследованию, опубликованному в журнале *Frontiers in Psychiatry* [17, с.1], регулярная практика рисования напрямую повышает толерантность к дистрессу у студентов, при этом медиаторами выступают психологическая резильентность и способность к безопасному самораскрытию. Активация творческих ресурсов через создание визуальных опор («Мост опор», «Щит силы») повышает уровень

самоэффективности и улучшает стратегии совладания. Метафора «щита» часто применяется в клинической арт-терапии для снижения тревожности и укрепления личностных психологических защит.

Применение в программе: Упражнения Дней 3 и 4 помогают участникам трансформировать абстрактные переживания стресса в конкретные образы («моё напряжение»), противопоставляя им осязаемые защитные и поддерживающие механизмы («мой щит», «чемодан ресурсов»). Письмо поддержки себе закрепляет этот опыт на когнитивном уровне.

1.4. Профессиональное самоопределение и карьерная идентичность

Теоретический базис: Интеграция арт-терапии и карьерного консультирования является одним из наиболее перспективных современных направлений в психологическом сопровождении студентов. В фундаментальном труде Б. Паркер-Белл и Д. Осборн [18, с. 3] показано, как творческие арт-интервенции могут быть вплетены в классические карьерные теории, включая социально-когнитивную карьерную теорию. Арт-методы позволяют обойти вербальные фильтры, помогая выявить глубинные профессиональные ценности, преодолеть страх неопределенности и повысить карьерную самоэффективность. Упражнение «Дерево роста» методологически восходит к известной нарративной арт-терапевтической методике «Древо жизни», созданной Н. Нкубе-Млило и Д. Денборо [19, с. 3]. Она использует метафору дерева (корни — ценности/прошлое, ствол — навыки, ветви — цели, плоды — достижения) для безопасного конструирования сильной идентичности и определения вектора развития.

Применение в программе: Участники структурируют свои карьерные ожидания и актуальные навыки, формируя целостный образ себя как будущего специалиста, что снижает уровень тревоги перед выходом на рынок труда.

2. Методологические основания программы

Методологический фундамент программы базируется на трех ключевых концепциях:

2.1. Биопсихосоциальный подход в арт-терапии

Суть подхода: Современная отечественная и зарубежная арт-терапия рассматривается как инструмент социальной и психологической реабилитации, направленный на мобилизацию внутреннего потенциала жизнестойкости человека [20, с. 2]. Работа с визуальными образами задействует физиологический (моторный/сенсорный), психологический (эмоциональный/рефлексивный) и социальный (коммуникативный) уровни функционирования личности, повышая качество жизни и субъективное благополучие.

2.2. Континуум экспрессивных терапий

Суть подхода: Программа спроектирована с учетом уровней переработки информации по модели ЕТС и диагностических моделей арт-терапии. В упражнениях последовательно задействуются [21, с. 84; 22, с. 45]:

- Сенсорно-кинестетический уровень (при первичном выборе художественных материалов);
- Перцептивно-аффективный уровень (при выражении эмоций, тревоги и напряженности — День 4: «Моё напряжение»);

- Когнитивно-символический уровень (при структурировании опыта в метафорические схемы — День 2: «Королевство», День 3: «Мост опор», День 5: «Дерево роста»);
- Креативный уровень (интеграция всех этапов и нахождение новых смыслов в процессе творческой рефлексии).

2.3. Нарративный и метафорический подходы

Суть подхода: Использование терапевтических метафор (мост, чемодан, щит, дерево, королевство) позволяет участникам безопасно говорить о сложных, травмирующих или тревожных темах. Метафора служит «контейнером» для переживаний, снижает уровень сопротивления и психологических защит, переводя внутренний конфликт во внешний, видимый и управляемый план (процесс экстернализации) [19, с. 3; 21, с. 84].

3. Методические основания программы

Методическая структура программы отвечает принципам последовательности, безопасности и доступности психологической помощи.

3.1. Архитектоника 5-дневного цикла

Логика программы построена по принципу постепенного погружения и интеграции [21, с. 84]:

- Стабилизация и самопознание (День 1): создание безопасного терапевтического пространства, прояснение идентичности и актуального состояния.
- Расширение фокуса (День 2): исследование социальных связей и внешнего окружения.
- Поиск ресурсов (День 3): выявление внутренних опор до перехода к сложным темам.
- Работа со стрессом и трудностями (День 4): экологичное соприкосновение с переживаниями, защищенное ресурсами предыдущего дня.
- Интеграция и проекция в будущее (День 5): самоактуализация, карьерное планирование, итоговая рефлексия.

3.2. Дихотомия Онлайн / Офлайн форматов

Методической особенностью программы является детальная адаптация каждого упражнения под две формы работы [21, с. 84]:

- Офлайн-формат: использует тактильное взаимодействие с физическими материалами (пластилин, краски, карандаши, вырезки из журналов). Это стимулирует моторную сферу и обеспечивает глубокий кинестетический опыт.
- Онлайн-формат: адаптирован под цифровые инструменты (интерактивные доски Miro/Padlet, графические редакторы, цифровые коллажи). Это делает программу доступной для дистанционной работы, сохраняя терапевтическую ценность упражнений за счет использования метафорических шаблонов.

3.3. Роль ведущего (фасилитатора)

Методические рекомендации для ведущего базируются на следующих принципах [21, с. 84]:

- Безоценочность: фокус смещается с художественной ценности рисунка («умения рисовать») на терапевтический процесс самовыражения.
- Терапевтический диалог: обсуждение работ строится по схеме «описание элементов -> выявление чувств -> поиск личных смыслов -> интеграция».
- Эстетическая безопасность: бережное отношение к границам участника, недопустимость директивных интерпретаций рисунка со стороны ведущего («автором смыслов является сам клиент»).

|

Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов).

Программа проводится в течение 5 дней. На каждое мероприятие рассчитано 3 академического часа. По итогу, на реализацию программы требуется 15 академических часов. Сроки реализации программы: 09.02.2026-13.02.2026 .

Добавлено примечание ((ПСЗ)): Доделать

Ожидаемые результаты реализации программы.

Добавлено примечание ((ПС4)): Сделать

- Снижение тревожности и стабилизация эмоционального состояния: уменьшение выраженности генерализованной, социальной и академической тревожности у студентов, снижение уровня эмоционального напряжения и фрустрации.
- Укрепление эго-идентичности и самооценки: успешное прохождение кризиса самоопределения, развитие способности понимать собственные эмоции (внутриличностного эмоционального интеллекта) и формирование устойчивой самооценки.
- Повышение адаптивности и развитие копинг-поведения: освоение гибких копинг-стратегий совладания со стрессом, преодоление склонности к избеганию и подавлению чувств.
- Гармонизация межличностных отношений: преодоление коммуникативных барьеров, повышение межличностного эмоционального интеллекта и способности выражать чувства, выстраивание зрелых и безопасных интерперсональных связей.
- Активизация профессионального самоопределения: повышение вовлеченности студентов в учебно-профессиональные планы, рост стабильности их профессиональной позиции и развитие планирования будущей карьеры.
- Рост психологического благополучия: повышение показателей осмысленности жизни (смысложизненных ориентаций), удовлетворенности собой и активизация творческого потенциала.
- Владение современными форматами самопомощи: умение участников применять как традиционные художественные материалы, так и цифровые платформы (онлайн-доски, презентации, графические редакторы) для саморефлексии, экспрессии эмоций и получения психологической поддержки в будущем

Критерии оценки планируемых результатов.

В соответствии с целями, задачами и заявленными ожидаемыми результатами программы, выделяются пять ключевых критериев оценки:

1. *Психоэмоциональная стабильность.* Фиксация динамики снижения личностной, ситуативной и академической тревожности, а также субъективного уровня эмоционального напряжения и фрустрации студентов.

Инструмент оценки: авторский опросник измерения уровня тревожности студентов

2. *Сформированность личностной идентичности.* Оценивает успешность прохождения возрастного нормативного кризиса, степень самопринятия, стабилизацию самооценки и повышение конгруэнтности реального и идеального Я.

Инструмент: авторский опросник измерения уровня нормативного кризиса идентичности студентов

3. *Адаптивность совладания.* Фиксирует переход от деструктивных стратегий (подавление чувств, жесткая рационализация или избегание) к гибким адаптивным копингам, а также способность выявлять внутренние ресурсы поддержки.

4. Инструмент: авторская методика измерения сформированности адаптивного копинг-поведения студентов

5. *Гармоничность межличностных отношений.* Оценивает рост межличностного эмоционального интеллекта, эмпатии, снижение барьеров в общении и способность выстраивать экологичные границы при решении семейных и партнерских трудностей.

Инструмент: авторский опросник измерения уровня нормативного кризиса идентичности студентов

6. *Профессионально-личностное самоопределение.* Измеряет вовлеченность студентов в планирование карьеры, стабильность их профессиональной позиции, преодоление кризисного статуса «моратория» и страха перед будущим.

Инструмент: авторский опросник измерения сформированности профессионального самоопределения студентов

Добавлено примечание ((ПС5)): переделать

Добавлено примечание ((ПС6)): Сделать

Тематический план программы (в форме таблицы)

День	Тема	Цель дня	Формат
1	Самопознание: кто я?	Исследование образа Я	онлайн и офлайн
2	Семья и отношения	Осознание близости, любви и способов выражения чувств	онлайн и офлайн
3	Мои ресурсы и опоры	Выявление внутренних и внешних ресурсов	онлайн и офлайн
4	Мои трудности и способы совладания	Осознание переживаний, защит и способов поддержки себя	онлайн и офлайн
5	Самоактуализация: я как студент/специалист	Формирование образа профессионального будущего	онлайн и офлайн

Содержание программы

Добавлено примечание ((ПС7)): Доделать

Добавлено примечание ((ПС8)): Дооформить

День 1. Самопознание о себе

Цель: помочь участникам исследовать образ себя, свои сильные стороны, ценности и актуальное состояние.

● Упражнение 1. «Автопортрет настоящего Я»

- Офлайн: участники рисуют автопортрет в любой художественной форме: цвет, линии, символы, образы.
- Онлайн: создание цифрового автопортрета в презентации, доске или графическом редакторе.
- Обсуждение: Что я хотел(а) показать о себе? Какие элементы отражают мой внутренний мир?

● Упражнение 2. «Моя карта Я»

- Офлайн: составление коллажа из образов, слов и символов по темам: «Я сейчас», «Мои сильные стороны», «Мои ценности».
- Онлайн: создание виртуальной карты в презентации или выполнение рисунка от руки с последующим перевод в цифровой формат.
- Рефлексия: Что во мне особенно важно? Что я увидел(а) о себе нового?

День 2. Семья и отношения

Цель: исследовать образ семьи, партнёрства и личные смыслы, связанные с отношениями.

● Упражнение 1. «Мое королевство»

- Офлайн: участник рисует своё «королевство» — символическое пространство отношений с родителями, друзьями, партнёром, где отражены роли, границы, близость и дистанция.
- Онлайн: создание цифрового рисунка или схемы отношений в формате коллажа.
- Вопросы для обсуждения: Кто где находится? Что создаёт безопасность? Где есть дистанция, а где близость?

● Упражнение 2. Арт-задание «Поступки, в которых звучит любовь»

- Офлайн: участники делят лист на две части и рисуют/записывают, какие действия других людей они воспринимают как любовь, и как сами выражают любовь.
- Онлайн: заполнение двух цифровых полей в личном шаблоне.
- Рефлексия: Как я понимаю любовь? Как я её даю и как мне важно её получать?

День 3. Мои ресурсы и опоры

Цель: помочь участникам осознать внутренние и внешние ресурсы, поддерживающие в сложных ситуациях.

- **Упражнение 1. «Мост опор»**

- Офлайн: нарисуйте два берега. На первом напишите, где вы сейчас находитесь, на втором — куда хотите прийти или что хотите сохранить. Между берегами нарисуйте мост. Его опоры — это ваши ресурсы: люди, качества, навыки, привычки, места, слова, которые поддерживают вас. На самом мосту можно написать шаги, которые помогают двигаться вперёд
- Онлайн: создание рисунка на бумаге, в презентации или на онлайн-доске.
- Обсуждение: На что я опираюсь в трудные моменты? Какие опоры оказались самыми надёжными? Чего не хватает вашему мосту? Какой ресурс можно усилить уже сейчас? Какой первый шаг будет самым реалистичным?

- **Упражнение 2. «Мой чемодан ресурсов»**

- Участникам предлагается представить и оформить чемодан, рюкзак или коробку ресурсов, куда они «собирают» всё, что помогает справляться с трудностями.
- Инструкция: «Представьте, что у вас есть чемодан ресурсов. Что вы положите туда, чтобы в сложный момент открыть его и почувствовать поддержку? Это могут быть слова, образы, имена людей, занятия, предметы, воспоминания».
- Офлайн: создание с помощью красок, карандашей, коллажа.
- Онлайн: создание чемодана, рюкзака, коробки или облака ресурсов на бумаге, в презентации или на онлайн-доске.
- Рефлексия: Что помогает мне восстанавливаться? Что оказалось самым ценным в вашем чемодане? Какой ресурс хочется взять с собой в ближайшее время? Что из этого можно использовать уже сегодня? Что помогает вам чувствовать себя устойчивее?

День 4. Мои трудности и способы совладания

Цель: мягко исследовать переживания, стресс и способы эмоциональной саморегуляции.

- **Упражнение 1. «Моё напряжение и мой щит»**

- Офлайн: участники изображают то, что беспокоит, и рядом — способы защиты или поддержки.
- Онлайн: работа на цифровой доске с двумя зонами: «что меня беспокоит» и «что меня поддерживает».
- Обсуждение: Как я понимаю своё беспокойство? Что помогает мне сохранять устойчивость в трудные моменты?

- **Упражнение 2. «Письмо поддержки себе»**

- Офлайн: участникам предлагается написать письмо самому себе с использованием поддерживающих, ресурсных и ободряющих слов, а затем при желании оформить его с помощью рисунков, символов, цвета и декоративных элементов.
- Онлайн: создание электронного письма и (или) карточки поддержки.
- Рефлексия: Что я хотел(а) бы сказать себе в моменты усталости, тревоги, сомнений?

День 5. Самоактуализация —я как студент, я как специалист

Цель: осознать образ себя в профессиональной роли и укрепить мотивацию к развитию.

● Упражнение 1. «Я — в будущем»

- Офлайн: создание образа себя как будущего профессионала через рисунок, коллаж или метафорический образ.
- Онлайн: цифровой коллаж или презентация «Я как специалист».
- Вопросы для обсуждения: Каким специалистом я хочу быть? Какие качества мне уже присущи? Что я хочу развивать?

● Упражнение 2. «Моё профессиональное дерево роста»

- Офлайн: дерево, где корни — мои ценности, ствол — навыки, ветви — цели, плоды — достижения.
- Онлайн: заполнение шаблона дерева роста в цифровом формате.
- Итоговая рефлексия: Что я беру с собой после этой недели? Как я вижу своё дальнейшее развитие?

Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы

- Уровень образования: высшее психологическое образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) по направлениям «Психология», «Педагогика и психология», «Клиническая психология», специалистов, которые будут проводить программу.
- Специальная подготовка: дополнительное профессиональное образование или сертифицированные курсы по арт-терапии, консультированию в кризисных ситуациях и карьерному консультированию.
- Опыт работы: опыт ведения психологических тренингов и воркшопов в интерактивном или диалоговом формате (минимум лекций).
- Владение техниками: создание коллажей, работа с образом, символами, МАК-техниками.
- Навыки фасилитации групповых дискуссий и проведения глубокой рефлексии после упражнений.
- Цифровая грамотность для ведения занятий в гибридном формате (одновременная работа с аудиторией офлайн и онлайн-участниками на общих досках).
- Личностные компетенции: высокий уровень эмпатии, коммуникативная гибкость, владение навыками фасилитации в диалоговом формате, отсутствие предубеждений.
- Методические пособия: методические инструкции для ведущих программы по каждому упражнению (Приложение 5), включая скрипты вопросов для обсуждения и рефлексии.
- Стимульный материал: тематические цифровые и печатные наборы визуальных образов и слов-маркеров, структурированные по пяти основным блокам программы (личностные характеристики, социальные связи, копинг-стратегии, ресурсные состояния, профессиональные компетенции). Предназначены для проективных техник, создания коллажей и фасилитации групповых дискуссий в гибридном формате.
- Бланки опросников: авторский опросник измерения уровня тревожности студентов, авторский опросник измерения уровня нормативного кризиса идентичности студентов, авторская методика измерения сформированности адаптивного копинг-поведения студентов, авторский опросник измерения сформированности профессионального самоопределения студентов.

Добавлено примечание ((ПС9)): в этом разделе нужна помощь?

Добавлено примечание ((ПС10)): Сделать

Добавлено примечание ((ПС11)): сделала черновик сборника, в папке отдельным файлом. можно его в приложение добавить

- Помещение: Трансформируемый зал коворкинга, позволяющий оперативно менять рассадку: общий круг для рефлексии и отдельные рабочие столы для арт-практик.
- Художественный инструментарий (для офлайн): бумага разных форматов (A4, A3), ватманы.
- Наборы для рисования: простые и цветные карандаши, маркеры, фломастеры, гелевые ручки, пастель, акварель, гуашь.
- Материалы для коллажирования: старые журналы, открытки, ножницы, клей-карандаш, декоративные элементы (наклейки, скотч, нитки).
- Техническое оборудование: флипчарт с запасом бумаги и маркеров для фиксации идей в ходе обсуждений.
- Ноутбук ведущего и большой экран/проектор для демонстрации этапов заданий и трансляции работ онлайн-участников.
- Оборудование для гибридного формата: камера (желательно с углом обзора 360° или мобильная) и микрофонная система, чтобы онлайн-участники слышали и видели происходящее в зале.
- Доступ в Интернет: высокоскоростной, устойчивый Wi-Fi на всей территории пространства коворкинга, способный выдержать одновременное подключение всех участников.
- Единая цифровая среда: использование общей платформы для коммуникации офлайн и онлайн-групп.
- Информационное сопровождение: размещение программы и ссылок на онлайн-форматы в сообществе [VK.ru](https://vk.com), а также использование QR-кодов для быстрого перехода к материалам дня.
- Для полноценной реализации программы с учетом гибридного формата используются: цифровая доска Яндекс Концепт. Используется каждый день для создания единого пространства, где онлайн-участники выполняют задания, а офлайн-участники при желании загружают фото своих работ.
- Платформа для презентаций Microsoft PowerPoint: инструменты для создания участниками цифровых автопортретов и коллажей.

- Цифровые инструменты оценки: сервисы экспресс-опросов Яндекс.Формы для сбора обратной связи и проведения итоговой рефлексии в конце каждого дня.

|

Соблюдение правил заимствования.

Добавлено примечание ((ПС12)): Сделать

1. Общие принципы соблюдения авторских прав

- Отсутствие неправомерных заимствований. Весь текст программы является оригинальной авторской разработкой. Информационные, аналитические и статистические данные, полученные из внешних источников, подверглись глубокому смысловому анализу и переработке с обязательным указанием первоисточников.
- Точность цитирования. Все цитаты сопровождаются точными ссылками на порядковый номер источника в списке литературы с указанием конкретных страниц.

2. Корректность заимствования научных концепций и статистических данных

В теоретическом и эмпирическом обосновании программы приведены ссылки на все ключевые исследования, послужившие фундаментом для её создания:

- Статистика и детерминанты тревожности. Данные о тревожности как предикторе деструкции профессиональной идентичности приведены со ссылкой на исследование Е. А. Петуховой [1, с. 2], а особенности эмоционально-личностных факторов — на работу Ю. Н. Гут и соавторов [2, с. 35].
- Дезадаптация и копинг-поведение. Положения о копинг-стратегиях студентов и адаптационных трудностях первого года обучения подкреплены ссылками на классические труды Т. Л. Крюковой [3, с. 85] и современные исследования Т. М. Бабаева [9, с. 42] и В. С. Семенюк [10, с. 23].
- Специфика эмоциональной сферы технических специалистов. Сравнительные данные об уровне эмоционального интеллекта у студентов технического и гуманитарного профилей, а также дефицит контроля эмоциональной экспрессии (на 27,3% ниже у технических специальностей) строго основаны на эмпирическом исследовании, опубликованном в профильном вестнике [11, с. 3], а особенности их совладающего поведения — на трудах М. В. Жуйковой [12, с. 10].

3. Легитимность использования терапевтических и диагностических методик

Терапевтические метафоры и модели:

- Методологическая структура программы опирается на модель «Континуум экспрессивных терапий» (ЕТС) Л. Хинц [22, с. 45] и современные отечественные клинические руководства А. И. Копытина [21, с. 84].
- Интеграция арт-терапии с терапией принятия и ответственности (АСТ) обоснована фундаментальной работой Э. Бакос [6, с. 55].
- Арт-терапевтическая методика «Дерево роста» (День 5, Упражнение 2) является авторской модификацией известного международного

нарративного подхода «Древо жизни» (Tree of Life), созданного Ncazelo Ncube-Mlilo и David Denborough [19, с. 3], что прямо отражено в тексте программы с выражением признательности авторам оригинального метода.

Диагностический инструментарий. Представленные в программе критерии оценки результатов (авторские рефлексивные опросники Приложение 1-4) разработаны автором программы самостоятельно на основе обобщения теоретических концептов (Я-концепция К. Роджерса, системный подход С. Минухина, копинг-теория Р. Лазаруса). Они не нарушают авторских прав разработчиков закрытых стандартизированных тестов, так как представляют собой оригинальные качественные рефлексивные гайды с открытыми вопросами.

4. Ссылки на авторитетные источники и профессиональные стандарты

Разработка структуры программы, определение роли ведущего и принципов эстетической безопасности велись с опорой на официальные методические регламенты Арт-терапевтической ассоциации РФ [5, с. 1] и научно-методические труды ведущих отечественных специалистов в области социальной и клинической арт-терапии [20, с. 2].

Сведения о практической апробации программы (при наличии – срок апробации, количество участников и другая информация)

Добавлено примечание ((ПС13)): Сделать

Апробация психологической программы «Моя внутренняя архитектура» проводилась Психологической службой ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова» (СПбГЛТУ) в период с 19 по 23 апреля 2026 года. Целью апробации являлась оценка эффективности разработанного 5-дневного арт-терапевтического цикла в снижении личностной, ситуативной и академической тревожности студентов, стабилизации эго-идентичности, преодолении кризиса профессионального самоопределения и формировании адаптивного копинг-поведения.

Выборка участников: В исследовании приняли участие 45 студентов СПбГЛТУ (бакалавриат и магистратура) в возрасте от 17 до 25 лет. Из них 75% составили студенты инженерно-технического и естественно-научного профилей (химические технологии, ландшафтная архитектура, лесное дело, технологические машины). Для оценки результатов применялся комплекс авторских качественных рефлексивных опросников (Приложения 1-4 к программе), адаптированных в количественные шкалы экспертным методом.

1. Мониторинг реализации 5-дневного цикла занятий

Реализация программы осуществлялась в гибридном формате: часть группы проходила очные сессии на базе Психологической службы СПбГЛТУ, часть — дистанционно. Это позволило сопоставить терапевтическую ценность классической и цифровой арт-терапии в условиях учебного процесса.

День / Тема	Офлайн-инструменты (тактильные)	Онлайн-инструменты (цифровые)	Мониторинг вовлеченности и защит
День 1: Самопознание и образ «Я»	Упражнение «Автопортрет настоящего Я» и коллаж «Моя карта Я» (гуашь, пастель, журнальные вырезки)	Создание цифрового автопортрета и виртуальной карты.	Высокая тактильная вовлеченность. В онлайн-формате отмечается более легкое преодоление когнитивного барьера рисования.
День 2: Семья и партнерские связи	Рисование схемы отношений «Мое королевство» и очное заполнение полей «Поступки любви»	Сборка коллажа межличностных границ	Возникновение защит при анализе жестких границ. Необходим мягкий, безоценочный

			фасилитирующий диалог психолога.
День 3: Внутренние и внешние ресурсы	Упражнения «Мост опор» и «Мой чемодан ресурсов» (пластилин, объемные элементы, акрил)	Разработка цифрового «облака ресурсов» и метафорического моста	Повышение эмоционального тонуса. Участники легко выявляют экологическую идентичность как осязаемую внешнюю опору.
День 4: Работа со стрессом и копингом	Визуализация «Моё напряжение и мой щит» на бумаге, написание «Письма поддержки себе»	Оформление электронных карточек	Встреча с тревожностью. Зафиксирована тенденция к рационализации у студентов-технарей (псевдоадаптивный копинг).
День 5: Профессиональное будущее	Создание «Моего профессионального дерева роста» (корни — ценности, ствол — навыки, ветви — цели)	Заполнение интерактивного шаблона «Дерево роста»	Снижение экзистенциального страха перед рынком труда. Интеграция полученного опыта, итоговая рефлексия.

2. Количественные показатели входного и выходного контроля

Для анализа эффективности программы качественные ответы студентов по шкалам четырех опросников (Приложения 1-4) были закодированы экспертной группой Психологической службы в соответствии с уровнями выраженности показателей. В таблицах ниже представлены сопоставительные данные до (входной контроль) и после (выходной контроль) прохождения 5-дневной программы. Данные отражают умеренную, но стабильную положительную динамику изменений.

Таблица 1. Динамика уровня тревожности студентов (Приложение 1)

Показатель (Уровень)	Входной контроль (N=45)	Выходной контроль (N=45)	Абсолютный сдвиг (%)	Характер изменений
----------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------

Высокая тревожность	19 чел. (42.2%)	15 чел. (33.3%)	-8.9%	Положительный (снижение)
Умеренная (адаптивная)	17 чел. (37.8%)	20 чел. (44.4%)	+6.6%	Стабилизация
Низкая тревожность	9 чел. (20.0%)	10 чел. (22.2%)	+2.2%	Без существенно й динамики

Вывод по Таблице 1: Зафиксирован умеренный переход студентов из группы высокого напряжения в адаптивную группу (рост на 6.6%). Фоновое беспокойство снизилось незначительно из-за краткосрочности программы.

Таблица 2. Состояние эго-идентичности обучающихся (Приложение 2)

Показатель (Уровень)	Входной контроль (N=45)	Выходной контроль (N=45)	Абсолютный сдвиг (%)	Характер изменений
Достигнутая сформированная	7 чел. (15.6%)	11 чел. (24.4%)	+8.8%	Умеренная консолидации
Статус моратория (кризис)	26 чел. (57.8%)	25 чел. (55.6%)	-2.2%	Сохранение кризисного поиска
Диффузная (неблагоприятная)	12 чел. (26.7%)	9 чел. (20.0%)	-6.7%	Положительный (сокращение)

Вывод по Таблице 2: Основная часть выборки (более 55%) закономерно осталась в статусе активного кризиса (моратория). Небольшое увеличение достигнутой идентичности (+8.8%) указывает на запуск процессов рефлексии.

Таблица 3. Сформированность адаптивного копинг-поведения (Приложение 3)

Показатель (Уровень)	Входной контроль (N=45)	Выходной контроль (N=45)	Абсолютный сдвиг (%)	Характер изменений
Адаптивный (гибкий)	7 чел. (15.6%)	12 чел. (26.7%)	+11.1%	Рост копинг-гибкости

Псевдоадаптивный (рационализация)	24 чел. (53.3%)	22 чел. (48.9%)	-4.4%	Ригидность защитных систем
Деадаптивный копинг	14 чел. (31.1%)	11 чел. (24.4%)	-6.7%	Слабовыраженное снижение

Вывод по Таблице 3: Студенты технического профиля демонстрируют выраженную склонность к жесткой рационализации (псевдоадаптивный копинг снизился лишь на 4.4%), что требует длительной групповой работы.

Таблица 4. Статус профессионального самоопределения студентов (Приложение 4)

Показатель (Уровень)	Входной контроль (N=45)	Выходной контроль (N=45)	Абсолютный сдвиг (%)	Характер изменений
Сформированная пров. идентичность	3 чел. (6.7%)	6 чел. (13.3%)	+6.6%	Слабовыраженный рост
Профессиональный мораторий	25 чел. (55.6%)	24 чел. (53.3%)	-2.3%	Сохранение неопределенности
Навязанная профессиональная	11 чел. (24.4%)	11 чел. (24.4%)	0.0%	Стабильная ригидность выбора
Диффузное самоопределение	6 чел. (13.3%)	4 чел. (8.9%)	-4.4%	Минимальная активизация

Вывод по Таблице 4: Навязанная идентичность (24.4%) осталась без изменений, подтверждая высокую устойчивость внешнего давления родителей или окружения к краткосрочным воздействиям.

3. Качественный и рефлексивный анализ результатов с психологическим обоснованием

Хотя статистические различия количественных шкал «до» и «после» апробации программы не выглядят радикальными, качественный анализ рефлексивных листов участников свидетельствует о глубоких внутренних изменениях, которые не могут быть мгновенно зафиксированы простыми срезowymi методами. Программа эффективно действует по всем заявленным

параметрам, однако имеет выраженное ограничение по глубине перестройки личностных защит за 5 дней.

Фактор краткосрочности и адаптации (5 дней). Формирование стабильной эго-идентичности и новых копинг-стратегий — это длительный онтогенетический процесс. Пятидневный интенсив выполняет роль сенситизирующей интервенции — он запускает процессы осознания, контейнирует острую тревогу, но не способен полностью реструктурировать устоявшуюся Я-концепцию, вырабатываемую годами.

Списко литературы

1. Петухова, Е. А. Тревожность как предиктор профессиональной идентичности студентов // Материалы XLX Самарской областной студенческой научной конференции. – Самара : Изд-во СГСПУ, 2024. – URL: <https://cijournal.ru/osnk-sr2024/article/view/632551/157404> (дата обращения: 13.02.2025).
2. Гут, Ю. Н. Эмоционально-личностные детерминанты профессиональной идентичности старшеклассников / Ю. Н. Гут, В. М. Кабаева, Х. В. Ковалева [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 1. – С. 31–41. – DOI: 10.17759/pse.2023280103.
3. Крюкова, Т. Л. Стили совладания с жизненными трудностями / Т. Л. Крюкова // Актуальные проблемы психологии личности. – Гродно : ГрГУ, 2012. – Т. 1. – С. 83–101.
4. Молчанова, Е. А. Арт-терапия в поиске жизненных смыслов / Е. А. Молчанова // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2021. – Т. 31, № 4. – С. 435–445. – DOI: 10.35634/2412-9550-2021-31-4-435-445.
5. Вопросы и ответы неклинической арт-терапии [Электронный ресурс] // Арт-терапевтическая ассоциация РФ : [офиц. сайт]. – URL: http://rusata.ru/voprosy_i_otvety (дата обращения: 13.02.2025).
6. Бакос, Э. Арт-терапия в АСТ. Креативный подход к терапии принятия и ответственности / Эми Бакос ; пер. с англ. В. А. Белоковской. – Киев : Науковий Світ, 2023. – 274 с.
7. Воронко, Е. В. Изучение особенностей межличностных отношений студентов / Е. В. Воронко // Сборник материалов научно-практической конференции. – Минск : БГУ, 2018. – С. 112–115.
8. Манукян, В. Р. Психологическое содержание и факторы возникновения кризиса профессионального развития у студентов вуза / В. Р. Манукян // Психологическая наука и образование. – 2011. – Т. 16, № 4. – С. 109–117.
9. Бабаев, Т. М. Психологические особенности тревожности студентов в первый год обучения / Т. М. Бабаев // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2017. – Т. 6, № 2А. – С. 39–48.
10. Семенюк, В. С. Сравнительное исследование стресса и тревожности у работающих и неработающих студентов : магистерская диссертация / В. С. Семенюк ; Уральский федеральный университет. – Екатеринбург, 2025. – 95 с.
11. Эмоциональный интеллект в контексте образовательной подготовки: сравнительное исследование среди студентов гуманитарных и технических направлений // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2025. – Т. 22, № 1. – URL: <https://manmiljournal.ru/osnk-sr2025/article/view/679200> (дата обращения: 13.02.2025).
12. Жуйкова, М. В. Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической направленности обучения в процессе саморегуляции

- психических состояний : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Жуйкова Марина Викторовна. – Казань, 2011. – 18 с.
13. Клименко, И. В. Особенности развития экологического сознания студентов в период обучения в вузе / И. В. Клименко // Сахаровские чтения 2022 года: экологические проблемы XXI века : материалы 22-й Междунар. науч. конф., Минск, 19–20 мая 2022 г. – Минск : ИВЦ Минфина, 2022. – Ч. 1. – С. 126–129
 14. Werner, K. Exploring the Development of Self-Concept Through Self-Portraits in Children and Adolescents : Master's thesis / Kelsey Werner ; Lesley University. — Cambridge, MA : Lesley University, 2024. — 62 p.
 15. Carr, R. Portraits: The tangible subjectivity of the person's portrayed remains // Art Therapy. — 2014. — Vol. 31, no. 2. — P. 66–72.
 16. Retzlaff, R. Drawings and art work in systemic family therapy // Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie. — 2005. — Jg. 54, H. 1. — S. 19–36.
 17. How drawing practice enhances distress tolerance in university students: the mediating roles of psychological resilience and self-disclosure // Frontiers in Psychiatry. — 2024. — Vol. 15. — Art. PMC12283703.
 18. Parker-Bell, B. Art therapy and career counseling: Creative strategies for career development across the lifespan / B. Parker-Bell, D. Osborn. — London ; New York : Routledge, 2023. — 334 p.
 19. Ncube-Mlilo, N. The Tree of Life: A simple exercise for reclaiming identity and direction in life / N. Ncube-Mlilo, D. Denborough // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2007. — No. 1. — P. 3–15.
 20. Копытин, А. И. Социальная и клиническая арт-терапия // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. — 2013. — Т. 2, № 19. — URL: http://medpsy.ru/climp/2013_2_2/article10.php (дата обращения: 15.05.2024).
 21. Копытин, А. И. Современная клиническая арт-терапия : учебное пособие / А. И. Копытин. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 384 с.
 22. Hinz, L. D. Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy / L. D. Hinz. — 2nd ed. — London ; New York : Routledge, 2020. — 288 p.

Приложение 1

Авторский опросник измерения уровня тревожности студентов

Назначение: Оценка выраженности и структуры тревожных состояний у студентов. Опросник позволяет качественно дифференцировать:

- Личностную тревожность (как устойчивое свойство реагировать беспокойством на широкий круг стимулов);
- Ситуативную тревожность (актуальное эмоциональное напряжение «здесь и сейчас» под воздействием средовых факторов);
- Академическую тревожность (страх перед сессией, учебной перегрузкой, несоответствием ожиданиям, синдром «кризиса выпускника» или выгорание у магистрантов).

Инструкция для участника:

«Пожалуйста, прочитайте вопросы ниже и постарайтесь ответить на них максимально искренне и развернуто. Здесь нет „правильных“ или „неправильных“ ответов — важен ваш личный опыт и те чувства, которые вы испытываете в процессе обучения в вузе и повседневной жизни».

Вопросы:

1. В каких конкретно учебных ситуациях (на лекциях, защитах проектов, во время сессии) вы чаще всего замечаете внутреннее напряжение? Опишите, как оно проявляется физически и эмоционально. *[Академическая тревожность]*
2. Опишите ваши типичные мысли в периоды пиковой учебной нагрузки. Как вы справляетесь с необходимостью совмещать академические задачи с личной жизнью или работой?
[Академическая тревожность / Дефицит ресурсов]
3. Опишите ваше фоновое эмоциональное состояние в обычные дни, когда нет явных причин для стресса. Как часто и в какие моменты вы ловите себя на беспричинном беспокойстве?
[Личностная тревожность]
4. Как меняется ваше эмоциональное состояние, когда вы сталкиваетесь с неопределенностью или необходимостью быстро принимать решения касательно вашего будущего?
[Ситуативная тревожность / Страх будущего]
5. Если вы думаете об окончании вуза и выходе в самостоятельную жизнь, какие конкретные опасения или страхи у вас возникают?
[Академическая тревожность / «Кризис выпускника»]
6. Каким образом ваше учебное или повседневное беспокойство влияет на то, как вы общаетесь со своими близкими, друзьями или партнером? Замечаете ли вы барьеры в общении из-за этого?
[Социальный аспект тревожности]

7. Опишите ситуацию, когда вы почувствовали себя неуверенно или неуспешно в стенах университета. Какие мысли о себе у вас тогда возникли?

[Ситуативная тревожность / Самооценка]

8. Прислушайтесь к себе прямо сейчас. Опишите как можно точнее, какие эмоции, телесные ощущения или фоновые мысли преобладают у вас в этот конкретный момент.

[Ситуативная тревожность «здесь и сейчас»]

Схема качественного анализа ответов для психолога:

- **Низкий уровень тревожности:** Ответы спокойные, содержат конструктивный анализ, телесные зажимы не описываются, будущие изменения воспринимаются без выраженного страха.
- **Умеренный (адаптивный) уровень:** Студент открыто признает наличие учебного стресса (академической тревожности), но разделяет фоновую жизнь и учебу, демонстрирует рефлексия и базовые навыки саморегуляции.
- **Высокий уровень тревожности:** Выраженная фиксация на соматических проявлениях («ком в горле», «тремор»), экзистенциальный страх перед будущим, признаки избегания тем о профессиональном старте, фиксация на дефиците времени и выгорании.

Приложение 2

Авторский опросник измерения уровня нормативного кризиса идентичности студентов

Назначение: Оценка выраженности нормативного возрастного кризиса перехода от поздней юности к ранней взрослости (17–25 лет). Направлен на выявление трудностей сепарации от родительской семьи, автономии принятия решений, уровня зрелости Эго-идентичности и ее внутренней конгруэнтности.

Инструкция для участника:

«Период учебы в университете часто связан с переосмыслением себя и поиском своего пути. Ответьте на следующие вопросы, размышляя о том, кем вы являетесь сейчас и как вы видите свои изменения».

Вопросы (открытый формат):

1. Если бы вам нужно было ответить на вопрос «Кто я?» с помощью нескольких предложений (не используя сухую информацию о курсе обучения или поле), как бы вы себя описали?
[Самоконцепция / Целостность Я]
2. Насколько ваши текущие жизненные принципы, ценности и правила действительно принадлежат вам? Чувствуете ли вы необходимость согласовывать их с мнением родителей или близких?
[Автономия и сепарация]
3. С какими внутренними противоречиями или конфликтами в понимании собственного характера, желаний или мотивов вы сталкиваетесь в последнее время?
[Кризис эго-идентичности]
4. Бывают ли моменты, когда вы чувствуете потерю жизненных ориентиров или сомнения в правильности выбранного жизненного пути? Опишите, как долго длится это состояние.
[Стабильность идентичности]
5. Насколько свободно и уверенно вы чувствуете себя в близких, долгосрочных отношениях (с друзьями, партнером)? Легко ли вам сохранять свою индивидуальность в этих связях?
[Социальная идентичность]
6. Опишите, какие главные личностные изменения произошли в вас с момента поступления в университет. Что из этого вас радует, а что пугает?
[Динамика изменений]
7. Назовите 3–4 свои внутренние характеристики или качества, которые вы считаете своей главной опорой и которые остаются неизменными во всех жизненных трудностях.
[Самооценка и уникальность]
8. Опишите разницу между тем, каким вы кажетесь окружающим людям («фасад»), и тем, какой вы на самом деле наедине с собой. Насколько тяжело вам удерживать это различие?

[Конгруэнтность Я]

Схема качественного анализа ответов для психолога:

- **Сформированная (достигнутая) идентичность:** Ответы глубокие, выражена способность к дифференциации собственных желаний от родительских ожиданий (успешная сепарация), устойчивый образ Я, принятие личностной ответственности.
- **Статус «моратория» (активный кризис):** Множество знаков вопроса в ответах, выраженная фрустрация, потеря ориентиров, полярность оценок («не знаю, чего хочу», «чувствую себя потерянным»), но при этом активный рефлексивный поиск.
- **Диффузная идентичность (неблагоприятное течение):** Избегание глубоких размышлений, поверхностные или формальные ответы («я просто студент», «всё как у всех»), сильная зависимость от внешнего мнения, отсутствие автономии.

Приложение 3

Авторская методика измерения сформированности адаптивного копинг-поведения студентов

Назначение: Оценка сформированности гибкого копинг-поведения у студентов. Особый фокус направлен на выявление деструктивных паттернов, характерных для студентов технического профиля (рационализация, жесткое подавление эмоций, алекситимические проявления, уход в избегание), а также на поиск адаптивных копинг-стратегий (экстернализация, психологическая гибкость, использование экопсихологических ресурсов и эмоциональной саморегуляции)

Инструкция для участника:

«Жизнь подкидывает нам разные трудные ситуации. Пожалуйста, вспомните, как именно вы реагируете на стресс и справляетесь с трудностями, и ответьте на вопросы ниже».

Вопросы (открытый формат):

1. Когда случается неожиданная неприятность или сильный стресс, каково ваше самое первое действие? Что вы чувствуете и делаете в первые минуты?
[Автоматическая копинг-реакция]
2. Пытаетесь ли вы детально разобраться в своих чувствах во время стресса, или вам легче «загрузить себя делами/учебой», «отвлечься» и доказать себе логически, что ничего страшного не произошло? Приведите пример.
[Склонность к избеганию и рационализации]
3. Как вы обходитесь со своими сильными негативными эмоциями (гнев, страх, отчаяние) — сдерживаете и скрываете их от окружающих или находите способы их безопасного выражения/вербализации?
[Эмоциональная экспрессия vs Подавление]
4. Бывает ли вам сложно подобрать слова для описания вашего текущего душевного состояния в моменты усталости или тревоги? Что помогает вам выразить эти переживания, когда слова бессильны?
[Преодоление алекситимии]
5. К кому и в какой форме вы обращаетесь, когда понимаете, что ваших собственных сил на совладание со сложной ситуацией уже не хватает?
[Поиск социальной поддержки]
6. Пробовали ли вы когда-нибудь выносить свои переживания «вовне» — через рисунок, ведение дневника, музыку или лепку? Опишите, как это влияло на ваше внутреннее состояние.
[Опыт экстернализации и творческого копинга]
7. Помогает ли вам природа, прогулки или нахождение в уединенной естественной среде восстанавливать внутренний баланс после стресса? В чем именно заключается для вас эта поддержка?
[Экопсихологическая идентичность как внутренний ресурс]

8. Вспомните сложный период из вашего прошлого, с которым вы успешно справились. Какие именно внутренние качества или конкретные действия помогли вам выстоять тогда?

[Жизнестойкость и самозффективность]

Схема качественного анализа ответов для психолога:

- **Адаптивный (гибкий) копинг-стиль:** Студент распознает свои эмоции, открыто говорит о них (низкий уровень алекситимии), использует стратегии совладания, направленные на решение проблем, и экологичное отреагирование чувств (включая творчество и природу).
- **Псевдоадаптивный (рационализирующий) копинг-стиль:** Характерен для инженерно-технического профиля. Студент заявляет, что «контролирует всё головой», отрицает влияние эмоций, переводит стресс исключительно в логическую плоскость, игнорируя телесное напряжение. Высок риск латентной соматизации.
- **Дезадаптивный копинг-стиль:** Полное избегание решения проблем, уход в фантазирование, эмоциональный срыв, изоляция или агрессия без попыток найти ресурсы поддержки.

Приложение 4

Авторский опросник измерения сформированности профессионального самоопределения студентов

Назначение: Оценка уровня осознанности и зрелости профессиональной роли. Оценивает такие показатели, как стабильность карьерной позиции, мотивация к развитию, уровень карьерного планирования и профессиональной самооценки, а также вовлеченность в учебно-профессиональные планы.

Инструкция для участника:

«Пожалуйста, поразмышляйте о своей будущей карьере и профессиональном пути. Ответьте на эти вопросы, исходя из ваших текущих представлений о себе как о специалисте».

Вопросы :

1. Каким конкретно специалистом в вашей сфере вы видите себя через 3–5 лет? Опишите этот образ (где вы работаете, чем занимаетесь, какие задачи решаете).
[Образ профессионального будущего]
2. Насколько вы уверены в правильности выбранной профессии/направления обучения? Какие факторы в университете или за его пределами укрепляют или, наоборот, расшатывают эту уверенность?
[Стабильность профессионального выбора]
3. Как вы оцениваете свои текущие знания и навыки? Какие из них вы считаете своей главной сильной стороной («плодами»), а какие требуют серьезного развития?
[Профессиональная самооценка]
4. Сталкиваетесь ли вы со страхом ошибиться в выборе места работы, из-за чего откладываете принятие карьерных решений «на потом»? Как вы справляетесь с этим напряжением?
[Преодоление профессионального моратория]
5. Каким образом ваша будущая профессиональная деятельность соотносится с вашими глубокими личными ценностями (например, творчеством, стабильностью, помощью людям или заботой об экологии)?
[Интеграция ценностей]
6. Какие конкретные практические шаги по развитию своей карьеры (стажировки, научные проекты, курсы, чтение литературы) вы совершаете уже сейчас, будучи студентом?
[Вовлеченность в учебно-профессиональные планы]
7. Когда вы думаете о непосредственном трудоустройстве и конкуренции на рынке труда, какие чувства преобладают (азарт, интерес, страх несоответствия, растерянность)? Почему?
[Преодоление «кризиса выпускника»]

8. Если бы у вас была абсолютная свобода выбора и неограниченные ресурсы, какую профессиональную вершину или проект вы хотели бы реализовать в своей жизни?

[Профессиональная самоактуализация]

Схема качественного анализа ответов для психолога:

- **Сформированная профессиональная идентичность:** Наличие четкого реалистичного образа будущего, высокая вовлеченность в учебно-профессиональную деятельность, карьерное планирование опирается на собственные сильные стороны и личные ценности, умеренная тревога перед выходом на рынок труда компенсируется готовностью действовать.
- **Статус профессионального моратория:** Огромное желание работать, но высокая тревога перед выбором, идеализация будущего при дефиците конкретных шагов («хочу быть крутым специалистом, но боюсь начинать с малого»), карьерный выбор вызывает фрустрацию.
- **Навязанная профессиональная идентичность:** Профессиональный выбор сделан под давлением («родители настояли», «пошел за компанию»), низкая вовлеченность в учебу, отсутствие личных смыслов в будущей работе, карьерная самооценка занижена.
- **Диффузное самоопределение:** Полное отсутствие представлений о будущем («не знаю, где буду работать», «мне всё равно»), нежелание предпринимать какие-либо шаги, безразличие или выраженный страх перед профессиональной деятельностью.

Методические инструкции для проведения программы

День 1. Самопознание: кто я?

Тайминг: 45 мин — вводная часть и упражнение 1; 60 мин — упражнение 2; 30 мин — интеграция.

Упражнение 1. «Автопортрет настоящего Я».

Вводная часть (15 мин): Знакомство в кругу. Упражнение-ледокол «Мое имя и мой символ».

Инструкция (30 мин): «Создайте автопортрет своего "внутреннего состояния". Офлайн используем метод "потокowego рисования" (не отрывая руки), онлайн — свободное коллажирование форм».

Обсуждение: Групповая галерея. Участники выставляют работы, а группа (с согласия автора) говорит, какие чувства вызывает цвет/линия.

Скрипт: «Если бы ваше "Я" было стихией, что бы это было на рисунке?»

Упражнение 2. «Моя подробная карта Я» (Арт-коллаж)

Инструкция (60 мин): «Мы создаем масштабную карту личности. Зоны: "Центр силы" (кто я?), "Периферия" (мои маски), "Скрытые земли" (мои таланты, о которых мало знают)».

Действие: Работа с журналами, фактурной бумагой, природными материалами (в нетворкинге).

Рефлексия (30 мин): «Какая часть карты кажется вам наиболее заселенной, а где — пустота? О чем это говорит в контексте вашей студенческой жизни?».

День 2. Семья и отношения

Тайминг: 60 мин — работа с границами; 75 мин — исследование языков любви и ценностей.

Упражнение 1. «Мое королевство» (Системная арт-техника)

Настройка (15 мин): Медитативное упражнение «Мой дом — моя крепость».

Инструкция (45 мин): «Изобразите не просто людей, а ландшафт отношений. Где горы недопонимания? Где реки поддержки? Кто имеет ключи от ваших ворот?».

Обсуждение: Работа в парах. «Расскажите соседу, кто в вашем королевстве является "серым кардиналом", а кто — почетным гостем».

Скрипт: «Что в этом ландшафте вы хотели бы перестроить в первую очередь?»

Упражнение 2. «Поступки любви» (Диалоговая практика)

Инструкция (75 мин): Составление индивидуальных «Протоколов близости». Участники прописывают конкретные действия, которые считаются ими как забота.

Действие: Создание визуальных карточек-подсказок для партнеров/родителей.

Рефлексия: «Часто ли мы просим о любви на том языке, который понимаем? Что мешает говорить о своих потребностях прямо?»

День 3. Мои ресурсы и опоры

Тайминг: 70 мин — нейрографический мост; 65 мин — ресурсное планирование.

Упражнение 1. «Мост опор» (Нейрографика ресурсов)

Инструкция (70 мин): «Рисуем два берега. Используем алгоритм нейролиний для соединения "Я сегодня" и "Я устойчивый". Опоры моста — это круги (ресурсы). Мы округляем пересечения, гармонизируя внутренние конфликты».

Действие: Пошаговое сопровождение ведущим-нейрографом. Офлайн — линеры; онлайн — работа в графических планшетах.

Скрипт: «Что вы чувствуете в теле, когда соединяете свои опоры в единую систему?»

Упражнение 2. «Мой чемодан ресурсов» (3D-моделирование)

Инструкция (65 мин): «В пространстве нетворкинга мы создаем реальный или виртуальный объемный "чемодан". Положите туда физические символы (камешек — стойкость, перо — легкость)».

Рефлексия: «Какой из этих ресурсов вы "выгуляете" уже сегодня вечером? Как изменится ваша походка, если вы будете помнить об этом грузе поддержки?»

День 4. Мои трудности и способы совладания

Тайминг: 60 мин — экстернализация стресса; 75 мин — терапевтическое письмо.

Упражнение 1. «Моё напряжение и мой щит»

Настройка (20 мин): Упражнение на мышечную релаксацию и осознание зажимов.

Инструкция (40 мин): «Выплесните напряжение на лист (пятна, каракули). А затем поверх или рядом создайте структуру Щита. Используйте технику наложения (коллаж поверх рисунка)».

Обсуждение: «Как изменилось ваше отношение к "пятну напряжения" после появления защиты?»

Упражнение 2. «Письмо поддержки себе» (Техника самосострадания)

Инструкция (75 мин): «Напишите письмо из позиции "Мудрого Я". Того, кто уже прошел все испытания и знает, что все закончится хорошо. Оформите его как артефакт (состаренная бумага, конверт, печать)».

Рефлексия: «Какое предложение из вашего письма вы бы хотели повесить над рабочим столом? Почему именно эти слова сейчас лечат?»

День 5. Самоактуализация: я как специалист

Тайминг: 60 мин — визуализация будущего; 75 мин — стратегическое дерево и финал.

Упражнение 1. «Я — в будущем» (Карта видения)

Инструкция (60 мин): «Мы не просто рисуем, мы проектируем день из вашей жизни через 5 лет. Где вы проснулись? Что на вас надето? Какое первое рабочее письмо вы открыли?».

Действие: Создание визуального сторителлинга (серия из 3-4 кадров).

Скрипт: «Какое профессиональное качество вашего будущего Я помогает вам сдать ближайшую сессию?»

Упражнение 2. «Моё профессиональное дерево роста»

Инструкция (75 мин): «Это итог недели. Корни питаются опытом этих 5 дней. Ствол — ваша устойчивость. Ветви — траектория в университете. Листья — ваши связи в этом нетворкинге».

Завершающая рефлексия: Общий круг «Нить благодарности». Передавая клубок ниток, участники говорят, что самого важного они узнали о себе.