

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»**

**Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели психологии  
в образовательных организациях высшего образования – 2026**

**НОМИНАЦИЯ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПРАКТИКИ»**

**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ**

**«Психологическое консультирование творческой личности: от  
экзистенциальных вызовов до кризисной интервенции»**

| <b>Сведения</b>              | <b>Данные</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Авторы-разработчики          | Гаврилова Екатерина Игоревна — руководитель психологической службы ФГБОУ ВО «МГИК», клинический психолог;<br>Нестерова Валентина Александровна — клинический психолог, ООО «Медремкомплект»;<br>Кириллова Ольга Игоревна — психолог психологической службы ФГБОУ ВО «МГИК». |
| Место практической апробации | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный институт культуры»                                                                                                                                         |
| Срок апробации               | 13 апреля 2026 года – 18 апреля 2026 года                                                                                                                                                                                                                                   |
| Объём                        | 72 академических часа                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Количество участников        | 20 человек                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Химки — 2026**

## 1. ОБОСНОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Обучение в творческом вузе связано с высокой публичностью, регулярной оценкой, конкуренцией, зависимостью результата от психофизиологического состояния, нестабильностью проектной занятости и необходимостью использовать собственное тело, голос, эмоции и личный опыт как профессиональный инструмент. Эти условия повышают значение психологической грамотности специалистов, которые сопровождают студентов, преподавателей, руководителей и творческие коллективы.

Практическая проблема состоит в том, что проявления творческого подъёма, сценического волнения, профессионального кризиса или яркой характерологической специфики могут внешне напоминать клиническую симптоматику. Ошибка в любую сторону небезопасна: романтизация риска задерживает обращение за специализированной помощью, а избыточная патологизация усиливает стигму и разрушает доверие. Поэтому специалисту необходима не функция постановки диагноза, а способность наблюдать динамику состояния, различать «норму — акцентуацию — риск — расстройство», задавать прямые вопросы о безопасности, проводить первичную стабилизацию и своевременно организовывать маршрутизацию.

Программа отвечает задачам психологической службы вуза культуры: соединяет клинико-психологическую настороженность, экзистенциальный и когнитивно-поведенческий подходы, методы эмоциональной саморегуляции, арт- и метафорические средства, карьерное консультирование и работу с творческими коллективами. Инновационность определяется междисциплинарным переносом психологических технологий в контекст музыки, театра, хореографии, кино и других творческих профессий; сочетанием интерактивных лекций, разбора случаев, ролевого моделирования и тренировки кратких навыков саморегуляции; построением единого маршрута «понимание творческой нормы — оценка риска — выбор помощи — индивидуальная траектория». Это соответствует содержанию номинации «Инновационные практики».

Диалектическая поведенческая терапия рассматривается в программе как источник отдельных обучающих навыков осознанности, эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости, а не как терапия расстройства в рамках группового образовательного мероприятия. Практики управления эмоциональной реактивностью, валидации и прохождения кризиса описаны в профильной литературе [2, с. 49–71; 99–154]; обучение навыкам стрессоустойчивости системно представлено в руководстве М. Лайнен [6, с. 753–876].

## 2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Целевая аудитория программы — руководители и специалисты психологических служб, педагоги-психологи, кураторы, преподаватели, руководители творческих коллективов и иные сотрудники образовательных организаций высшего образования, которые взаимодействуют со студентами творческих направлений. Допускается участие студентов старших курсов психологических и психолого-педагогических направлений при соблюдении границ компетентности и под супервизией специалиста.

Специфика контингента определяется двойной задачей: поддерживать профессиональную реализацию творческой личности и одновременно замечать признаки дезадаптации, не подменяя психологическое сопровождение клинической диагностикой или медицинской помощью. Участники должны уметь работать с метафорическим и образным языком клиента, выдерживать высокий аффект, учитывать публичность и проектный характер творческого труда, а также взаимодействовать с администрацией, педагогами, медицинскими специалистами и экстренными службами.

Фактическая группа первой апробации составила 20 человек. В предоставленных исходных материалах не содержится регистрационный лист с распределением участников по должностям и организациям

– рекомендуемый размер группы: 15–25 человек;

- возраст участников: совершеннолетние;
- условия участия: добровольность, соблюдение конфиденциальности, готовность к анализу учебных случаев без раскрытия персональных данных;
- ограничения: программа не является психотерапией, медицинской услугой или основанием для постановки диагноза; участники с актуальным кризисным состоянием направляются за индивидуальной помощью.

### 3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** — сформировать у специалистов систему знаний и практических действий для психологически безопасного сопровождения творческой личности: от понимания профессионально обусловленной нормы и ресурсов до распознавания кризиса, первичной стабилизации и маршрутизации.

#### **Задачи программы:**

1. раскрыть многоуровневую архитектуру творческой личности и показать, как типологические особенности соотносятся с ресурсами и профессиональными рисками;
2. научить различать творческий кризис, профессиональное выгорание, тревожное состояние, депрессивную симптоматику, гипоманиакальные и психотические признаки на уровне первичной гипотезы и решения о маршрутизации;
3. освоить алгоритм наблюдения и клинически ориентированной беседы без постановки диагноза;
4. отработать краткие техники стабилизации: заземление, сенсорную ориентацию «5–4–3–2–1», замедленное дыхание, мышечное напряжение и расслабление, элементы протокола TIPP (англ. Temperature — безопасное температурное воздействие; Intense exercise — интенсивная физическая нагрузка; Paced breathing — замедленное дыхание; Paired muscle relaxation — попеременное напряжение и расслабление мышц);
5. сформировать навык выбора метода сопровождения в зависимости от запроса, контекста, рисков и границ компетентности;
6. представить инструменты экзистенциальной, когнитивно-поведенческой, арт-терапевтической, карьерной и командной работы, адаптированные к творческой среде;
7. научить проектировать индивидуальную траекторию сопровождения и оценивать её по наблюдаемым, контекстным показателям;
8. сформировать этическую позицию: безопасность, уважение автономии, недопустимость стигматизации и обязательная маршрутизация при признаках угрозы жизни или тяжёлой дезорганизации.

### 4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

**Биопсихосоциальный и контекстный подход.** Состояние творческой личности рассматривается во взаимосвязи биологических, психологических, социальных и профессиональных факторов. Оценивается не отдельный признак, а его динамика, длительность, интенсивность, контекст и влияние на функционирование.

**Континуальная модель «норма — акцентуация — риск — расстройство».** Модель позволяет сохранять клиническую настороженность без диагностической самоуверенности. Опросники и проективные задания используются только как источники гипотез в сочетании с беседой, наблюдением и оценкой функционирования.

**Диалектическая поведенческая терапия и когнитивно-поведенческие принципы.** Используются отдельные навыки осознанности, эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости, валидации и поведенческого анализа. В основе — соединение принятия текущего опыта и изменения небезопасного или неэффективного поведения [5, с. 20–39; 6, с. 597–744].

**Экзистенциально-гуманистическая перспектива.** Осмысляются свобода и ответственность, одиночество, конечность, кризис смысла, зависимость самооценки от

публичного признания. Терапевтическое отношение строится на уважении, подлинности и отказе от редукции личности к симптому.

**Теория привязанности и поддерживающие отношения.** Надёжный профессиональный контакт рассматривается как условие исследования переживаний и восстановления автономии; при этом специалист не создаёт зависимость и удерживает границы роли [1, с. 95–107].

**Ресурсно-ориентированная типологическая модель.** Темперамент, характер, когнитивный стиль, мотивационно-ценностное ядро, эмоционально-волевая регуляция и идентичность анализируются как взаимосвязанные уровни. Типологические модели не используются для навешивания ярлыков.

**Арт- и метафорически ориентированная работа.** Образ, метафора, телесное ощущение, сценическая ситуация и творческий продукт используются как мост к рефлексии. Интерпретация не навязывается: смысл проверяется в диалоге с участником.

**Компетентностный и коучинговый подход к карьере.** Работа строится вокруг карты навыков, профессиональных ролей, барьеров, минимально жизнеспособного портфолио, экспериментов малой стоимости и критериев продвижения. Коучинг не применяется вместо психотерапии при клиническом риске.

**Обучение взрослых через действие.** Интерактивная лекция чередуется с анализом случаев, ролевой репетицией, наблюдением, самооценкой, взаимной обратной связью и переносом алгоритмов в собственную практику.

**Методологические ограничения.** Методики Майерс–Бриггс, характерологические «радикалы» и проективные задания могут применяться только как учебные и рефлексивные средства. Они не служат основанием для клинического заключения, кадрового решения или маршрутизации. Решения о безопасности опираются на прямую беседу, наблюдение, функциональную оценку, динамику состояния и обращение к специалисту соответствующей квалификации.

## 5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Период первой практической апробации: с 13 по 18 апреля 2026 года. Общий объём — 72 академических часа.

| Этап                         | Содержание                                                                                                                              | Результат этапа                                            |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1. Подготовительный          | Уточнение состава группы; информирование о границах программы; входная самооценка и тест знаний; проверка аудитории и маршрутов помощи. | Организационная готовность; исходные показатели.           |
| 2. Ориентирующий             | Типология творческой личности; экзистенциальные вызовы; континуум нормы и риска; клинически ориентированное наблюдение.                 | Единый понятийный язык; первичная карта ресурсов и рисков. |
| 3. Профессионально-карьерный | Карьерная архитектура, компетенции, коучинговые инструменты, сопровождение руководителей и коллективов.                                 | Проект индивидуальной или командной траектории.            |
| 4. Диагностико-методический  | Комплексная типологическая диагностика; выбор методов; этические ограничения.                                                           | Алгоритм выбора инструмента и границ его применения.       |

| Этап                  | Содержание                                                                                                                      | Результат этапа                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5. Практико-кризисный | Красные флаги, стабилизация, маршрутизация, разбор диагностических методик, архитектура сопровождения и кризисная интервенция.  | Отработанный алгоритм безопасности и маршрутизации. |
| 6. Итоговый           | Итоговый кейс, выходной тест и самооценка; сбор обратной связи; при повторной реализации — отсроченная анкета переноса навыков. | Данные обучения и переноса в практику.              |

## 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

По завершении программы участник:

- объясняет не менее шести взаимосвязанных уровней анализа творческой личности и формулирует ресурсы и риски без стигматизирующих ярлыков;
- различает учебные случаи творческой нормы, профессионального кризиса и состояний, требующих консультации клинического психолога, психотерапевта, психиатра или экстренной помощи;
- задаёт прямой, нейтральный вопрос о суицидальных мыслях и оценивает наличие плана, намерения, доступа к средствам, употребления психоактивных веществ, психотических признаков и социальной изоляции;
- выполняет краткий протокол первичной стабилизации и прекращает его, если состояние ухудшается или требуется медицинская помощь;
- применяет шкалы тревоги и депрессии, эмоциональной регуляции и ситуационной тревожности как скрининговые инструменты, не подменяя ими диагностику;
- составляет индивидуальную траекторию сопровождения с конкретными целями, методами, ответственными, сроками и критериями эффекта;
- предлагает карьерный или командный микроэксперимент, соответствующий реальному контексту творческой деятельности;
- соблюдает границы компетентности, конфиденциальности и авторских прав; использует только обезличенные учебные случаи;
- имеет актуальную локальную карту маршрутизации и понимает, кто принимает решение в кризисной ситуации.

Организационные результаты: воспроизводимый комплект из 12 тематических занятий; презентации, сценарии практических заданий, карточки навыков, оценочные инструменты и маршрут кризисного реагирования; возможность адаптации программы для другой образовательной организации высшего образования при замене локальных контактов и нормативных процедур.

## 7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Результат         | Инструмент                            | Показатель                                                           | Плановый критерий                                                              |
|-------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Предметные знания | Входной и итоговый тест из 12 заданий | Доля верных ответов; прирост индивидуального и группового результата | Не менее 9 из 12 на выходе; медианный прирост не менее 20 % относительно входа |

| Результат                        | Инструмент                              | Показатель                                                                                         | Плановый критерий                                                                                                      |
|----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Распознавание риска              | Три учебных случая и карта решения      | Выделены красные флаги; выбран безопасный маршрут; отсутствует самостоятельная постановка диагноза | Не менее 80 % пунктов рубрики; критическая ошибка маршрутизации отсутствует                                            |
| Навык стабилизации               | Наблюдение ролевой практики             | Контакт, короткие инструкции, проверка состояния, границы и завершение                             | Не менее 8 из 10 пунктов чек-листа                                                                                     |
| Проектирование сопровождения     | Индивидуальная карта траектории         | Запрос, цель, метод, срок, критерий, маршрут                                                       | Все шесть элементов конкретны и взаимосвязаны                                                                          |
| Самоеффективность                | Шкала 0–10 до/после                     | Уверенность в распознавании риска, стабилизации, маршрутизации                                     | Медианный прирост не менее 1 балла без снижения по блоку этических границ                                              |
| Удовлетворённость и применимость | Анонимная анкета 1–5 и открытые вопросы | Полезность, ясность, безопасность, готовность применять                                            | Медиана не ниже 4 из 5; содержательные ответы про перенос в практику                                                   |
| Отсроченный перенос              | Анкета через 2–4 недели                 | Факты применения алгоритма; трудности; запрос на супервизию                                        | Не менее 60 % ответивших приводят один конкретный пример применения или осознанного отказа от действия вне компетенции |

## 8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

| № | Тема                                                                                | Форма                                        | Ведущий         | Акад. ч. |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------|
| 1 | Архитектура творческого потенциала: типология профессиональной творческой личности  | Интерактивная лекция, мини-анализ наблюдений | Гаврилова Е. И. | 6        |
| 2 | Анатомия творческой личности: экзистенциальные вызовы и профессиональные деформации | Лекция-дискуссия, рефлексивный кейс          | Гаврилова Е. И. | 6        |
| 3 | Клинический взгляд на творческую личность: от нормы к риску                         | Интерактивная лекция, карта континуума       | Нестерова В. А. | 6        |

| №  | Тема                                                                               | Форма                                    | Ведущий         | Акад. ч. |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------|
| 4  | Творческий подъём или симптом: дифференциальное наблюдение в «серой зоне»          | Лекция, сопоставление случаев            | Нестерова В. А. | 6        |
| 5  | Архитектура творческой карьеры: компетентностный и коучинговый подходы             | Лекция-практикум, карта компетенций      | Кириллова О. И. | 6        |
| 6  | Психологическое сопровождение руководителей и коллективов в творческой среде       | Лекция-практикум, командный кейс         | Кириллова О. И. | 6        |
| 7  | Комплексная типологическая диагностика творческой личности                         | Лекция, интегративный портрет            | Гаврилова Е. И. | 6        |
| 8  | Терапевтический арсенал в работе с артистом: выбор метода и границы                | Интерактивная лекция, алгоритм выбора    | Гаврилова Е. И. | 6        |
| 9  | Красные флаги, маршрутизация и первичная стабилизация                              | Семинар-практикум, ролевая тренировка    | Нестерова В. А. | 6        |
| 10 | Диагностические методики на практике: опросники и проективные задания              | Семинар, анализ ограничений              | Нестерова В. А. | 6        |
| 11 | Архитектура сопровождения артиста: от творческой нормы к индивидуальной траектории | Проектная мастерская, итоговый кейс      | Гаврилова Е. И. | 6        |
| 12 | Кризисная интервенция: работа на грани аффекта                                     | Семинар-практикум, алгоритм безопасности | Гаврилова Е. И. | 6        |
|    | ИТОГО:                                                                             |                                          |                 | 72       |

Место проведения: МГИК, корпус 3.

## 9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### МОДУЛЬ 1. ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ: РЕСУРСЫ, РИСКИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ

**Занятие 1. Архитектура творческого потенциала.** Шесть уровней анализа: темперамент; характерологические особенности; когнитивно-перцептивный стиль; мотивационно-ценностное ядро; эмоционально-волевая регуляция; идентичность и ролевая гибкость. Алгоритм: наблюдение — беседа — типологическая гипотеза — карта ресурсов и рисков — рекомендации. **Упражнение:** преобразование описательной характеристики в нейтральную ресурсно-рисковую формулировку.

**Занятие 2. Экзистенциальные вызовы и профессиональные деформации.** Личность, тело и эмоции как профессиональный инструмент. Смысл и утрата смысла; свобода и ответственность; одиночество в успехе; зависимость самооценки от признания. Синдром самозванца, перфекционизм, выгорание, фрагментация ролевой идентичности, чувствительность к критике.

**Практика:** карта «внешняя опора — внутренняя опора» и экологичная обратная связь.

## **МОДУЛЬ 2. КЛИНИЧЕСКАЯ НАСТОРОЖЕННОСТЬ БЕЗ ПАТОЛОГИЗАЦИИ**

**Занятие 3. От нормы к риску.** Континуум состояния; значение внезапного изменения, длительности, интенсивности и нарушения функционирования. Структура клинически ориентированной беседы. Прямой вопрос о суицидальных мыслях. Группы риска: аффективные, тревожные и обсессивно-компульсивные, психотические, личностные и аддиктивные проявления. Матрица «наблюдать — поддержать — направить — вызвать экстренную помощь».

**Занятие 4. Дифференциальное наблюдение в «серой зоне».** Творческий кризис и депрессивная симптоматика; поток и гипоманиакальное состояние; сложный характер и стойкая дезадаптация; сценическая тревога и тревожное расстройство. Маркеры: сон, завершение проектов, самокритика, импульсивность, ангедония, риск, сохранность контакта с реальностью и качество функционирования. Скрининговые шкалы рассматриваются как «линзы», а не диагноз.

## **МОДУЛЬ 3. КАРЬЕРА, РУКОВОДСТВО И ТВОРЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ**

**Занятие 5. Архитектура творческой карьеры.** Карьерный ландшафт и нелинейная траектория; профессиональные переходы и барьеры; техника «пять почему»; карта компетенций «было — стало»; минимально жизнеспособное портфолио; план экспериментов и красных флагов. Границы коучинга и различие с психотерапией.

**Занятие 6. Сопровождение руководителей и коллективов.** Творческий климат, распределение ролей, обратная связь, конфликты, энергия команды и адаптация к изменениям. Два уровня сопровождения: лидер и коллектив. Пять функций психолога: диагностика коммуникации; формирование общего языка; поддержка руководителя; профилактика выгорания; сопровождение изменений и кризисов. **Практика:** разбор командного кейса и план одной интервенции.

## **МОДУЛЬ 4. ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ АРХИТЕКТУРА**

**Занятие 7. Комплексная типологическая диагностика.** Интеграция наблюдения, беседы и психодиагностических данных. Темпераментные показатели, сила и подвижность нервных процессов, энергетические и темповые характеристики, когнитивные предпочтения, мотивация, регуляция и идентичность. Проверка согласованности данных и отказ от интерпретации единичной шкалы. Типологии используются как язык саморефлексии, если их психометрическая валидность ограничена.

**Занятие 8. Терапевтический арсенал.** Экзистенциальная работа и логотерапевтические вопросы; арт-терапия; парадоксальная интенция при сценическом страхе; дерефлексия; адаптированные когнитивно-поведенческие техники; метафора как мост; диалог и терапевтический альянс. Алгоритм выбора: запрос — риск — цель — контекст — компетентность — метод — критерий эффекта.

## **МОДУЛЬ 5. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА И СТАБИЛИЗАЦИЯ**

**Занятие 9. Красные флаги, маршрутизация и стабилизация.** Оценка угрозы жизни, психоза, тяжёлой соматической дезорганизации, употребления психоактивных веществ, изоляции, безнадёжности и доступа к средствам. Краткие техники: температура, интенсивное физическое действие в безопасных границах, замедленное дыхание, попеременное напряжение и расслабление мышц; сенсорная ориентация «5–4–3–2–1»; обратный счёт. Ролевая репетиция коротких, спокойных инструкций и передачи специалисту.

**Занятие 10. Методики на практике.** Госпитальная шкала тревоги и депрессии; методика оценки ситуативной и личностной тревожности; шкала трудностей эмоциональной регуляции. Условия предъявления, информированность участника, обсуждение результата.

Проективные задания «несуществующее животное» и незаконченные предложения используются для выделения тем и вопросов, но не как автономное диагностическое заключение.

## МОДУЛЬ 6. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ И КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ

**Занятие 11. Архитектура сопровождения артиста.** Пять шагов: диагностика контекста; формулирование истинного запроса; измеримые цели, привязанные к функции; выбор метода; оценка реального эффекта. Возможные показатели: восстановление сценической функции, снижение избегания, улучшение профессиональных контактов, возвращение базового уровня энергии, уменьшение разрушительной самокритики. Итоговый продукт — карта сопровождения.

**Занятие 12. Кризисная интервенция.** Приоритет безопасности над глубинным анализом. Четыре этапа: оценка риска; стабилизация; поддержка; маршрутизация. Специалист не спорит с аффектом, не обещает абсолютную конфиденциальность вопреки закону и локальным процедурам, не оставляет человека одного при непосредственной угрозе и не действует вне компетентности. Конкретные контакты и ответственные лица вносятся из актуального локального регламента организации.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ И ОГРАНИЧЕНИЯ

| Инструмент                               | Назначение                                                 | Ограничения                                                                                 |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наблюдение и структурированная беседа    | Динамика, функционирование, риск, ресурсы, запрос          | Не равны медицинской диагностике; фиксируются факты и гипотезы                              |
| Госпитальная шкала тревоги и депрессии   | Скрининг выраженности тревожных и депрессивных переживаний | Не ставит диагноз; учитываются русскоязычная адаптация, лицензирование и условия применения |
| Методика Спилбергера–Ханина              | Ситуативная и личностная тревожность                       | Интерпретация только в контексте беседы и наблюдения                                        |
| Шкала трудностей эмоциональной регуляции | Профиль затруднений регуляции                              | Не используется как самостоятельное основание для маршрутизации                             |
| Типологические опросники                 | Саморефлексия и обсуждение предпочтений                    | Модели с ограниченной валидностью не используются для кадровых или клинических решений      |
| Проективные задания                      | Гипотезы о темах переживания и языке образов               | Нет однозначной символической трактовки; смысл проверяется у автора                         |
| ТПРР и заземление                        | Краткая стабилизация высокого аффекта                      | Учитываются соматические противопоказания; при угрозе жизни — экстренный маршрут            |
| Карьерная карта и карта компетенций      | План профессионального эксперимента                        | Не заменяет психотерапию или лечение                                                        |

## **10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Требования к специалистам.** Ведущий должен иметь высшее психологическое образование и опыт консультирования в образовательной или творческой среде. Блок клинической настороженности и кризисной интервенции ведёт клинический психолог либо специалист с документированным повышением квалификации и знанием локальной маршрутизации. Для групповой практики рекомендуется ассистент или соведущий. При использовании психодиагностики соблюдаются квалификационные и лицензионные требования конкретных методик.

**Учебные и методические материалы.** 12 презентаций: шесть блоков Е. И. Гавриловой, четыре блока В. А. Нестеровой, два блока О. И. Кирилловой; карточки кейсов; чек-листы наблюдения и маршрутизации; анкеты входной, итоговой и отсроченной оценки; рабочая тетрадь участника; литература по диалектической поведенческой терапии, эмоциональной регуляции и кризисной работе.

**Материально-техническое обеспечение.** Аудитория на 20–25 человек с возможностью перестановки стульев; компьютер, проектор или интерактивная панель, экран, акустическая система, флипчарт, маркеры, таймер, бумага и письменные принадлежности; зона для конфиденциальной беседы при необходимости.

**Информационное обеспечение.** Доступ к электронной библиотеке и актуальным профессиональным источникам; локальные регламенты психологической службы; контакты ответственных сотрудников, медицинских и экстренных служб; защищённое хранение обезличенных результатов.

**Цифровые технологии.** Форма входной и итоговой оценки без сбора избыточных персональных данных; электронная доска для картирования случаев; защищённая папка материалов с ролевым доступом; видеоконференц-сервис при дистанционном повторении.

## **11. СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЗАИМСТВОВАНИЯ**

Программа создана на основе авторских учебных материалов Е. И. Гавриловой, В. А. Нестеровой и О. И. Кирилловой и научно-методической литературы, указанной в списке источников. Прямые цитаты и содержательные заимствования подлежат оформлению ссылками с указанием страниц. Использованные названия стандартизированных методик сохраняют авторство правообладателей; включение в программу описания методики не означает разрешения на воспроизведение защищённых бланков, ключей или полных текстов.

## 12. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

| Параметр                             | Подтверждённые сведения                                                                                                             |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация                          | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный институт культуры» |
| Период                               | 13-18 апреля 2026 года                                                                                                              |
| Формат                               | Очный цикл из 12 занятий; 6 учебных дней                                                                                            |
| Объём                                | 72 академических часа                                                                                                               |
| Количество участников                | 20 человек                                                                                                                          |
| Площадки                             | МГИК, корпус 3, аудитории 1286 и 215                                                                                                |
| Материалы, подтверждающие содержание | 12 презентаций; расписание                                                                                                          |

Апробация программы повышения квалификации проведена на базе МГИК в группе из 20 слушателей. В ходе реализации оценивались последовательность учебных модулей, доступность и практическая применимость материала, освоение алгоритмов распознавания признаков кризисного состояния, первичной стабилизации и безопасной маршрутизации. Наблюдение за работой группы, выполнение учебных кейсов и текущая обратная связь показали, что структура программы обеспечивает последовательный переход от теоретического осмысления особенностей творческой личности к отработке конкретных профессиональных действий в сложных и кризисных ситуациях.

По мере обработки входного и итогового тестирования формируется предварительная картина положительной динамики: увеличивается доля правильных ответов, более обоснованными и последовательными становятся решения практических кейсов, яснее обозначаются границы профессиональной компетентности и основания для обращения к профильным специалистам. Наиболее заметные изменения прослеживаются в распознавании факторов риска, выборе безопасного алгоритма помощи и готовности применять освоенные инструменты в профессиональной деятельности. На текущем этапе полученные результаты позволяют положительно оценить апробацию программы и рекомендовать её к дальнейшему использованию и совершенствованию.

## 13. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКОВ

1. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ. Н. Г. Григорьевой, Г. В. Бурменской; общ. ред. Г. В. Бурменской. — М.: Гардарики, 2003.
2. Ван Дайк Ш. Как усмирить бурю эмоций: навыки диалектико-поведенческой терапии для управления эмоциями / пер. с англ. О. В. Коваленко; под ред. канд. психол. наук Э. В. Крыльченко. — М.; СПб.: Диалектика, 2020. — 208 с.
3. Лайнен М. М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности. — М.: Вильямс, 2007.
4. Лайнен М. М. Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков. 2-е изд. / науч. ред. Н. Лисова, Н. А. Мельникова, Э. В. Крыльченко. — М.; СПб.: Диалектика, 2020. — 880 с.

5. Российская академия образования. Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели психологии в образовательных организациях высшего образования – 2026 [Электронный ресурс]. — URL: <https://rusacademedu.ru/konkurs-programm-psyh-2026/> (дата обращения: 27.08.2026).

6. Франкл В. Э. Человек в поисках смысла. — М.: Прогресс, 1990.

## 14. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложения являются частью программы и предназначены для воспроизводимой реализации и оценки. Локальные контактные данные необходимо актуализировать непосредственно перед каждым циклом.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ВХОДНАЯ И ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА

Инструкция: отметьте один наиболее безопасный вариант. Входная и итоговая формы идентичны; данные сопоставляются по обезличенному коду участника.

| № | Вопрос                                                                                           | Варианты                                                                                                                                                                | Ключ |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 | Какой признак наиболее важен для различения устойчивой творческой особенности и состояния риска? | А. Яркость образов; Б. Наличие таланта; В. Изменение функционирования, длительность и динамика; Г. Профессия                                                            | В    |
| 2 | Допустимо ли ставить диагноз по результату одного опросника?                                     | А. Да; Б. Только при высоком балле; В. Нет, опросник — источник гипотез; Г. Да, если участник согласен                                                                  | В    |
| 3 | Как корректно проверить суицидальный риск?                                                       | А. Избегать прямого вопроса; Б. Спросить прямо и нейтрально о мыслях, плане, намерении и доступе к средствам; В. Убедить, что всё будет хорошо; Г. Предложить отвлечься | Б    |
| 4 | При непосредственной угрозе жизни приоритетом является...                                        | А. Анализ смысла кризиса; Б. Сохранение тайны при любых условиях; В. Безопасность и экстренная маршрутизация по локальному протоколу; Г. Самостоятельная терапия        | В    |
| 5 | Что из перечисленного относится к заземлению?                                                    | А. Символическая интерпретация сна; Б. Ориентация по пяти чувствам; В. Диагностика типа личности; Г. Карьерная карта                                                    | Б    |
| 6 | Как используется TIPP в данной программе?                                                        | А. Как замена лечения; Б. Как краткий навык стабилизации с учётом ограничений; В. Как диагностический тест; Г. Как групповая психотерапия                               | Б    |

| №  | Вопрос                                                        | Варианты                                                                                                                                       | Ключ |
|----|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 7  | Что делает специалист при сомнении в границах компетентности? | А. Продолжает по интуиции; Б. Маршрутизирует и обращается за консультацией/супервизией; В. Даёт диагноз; Г. Прекращает контакт без объяснения  | Б    |
| 8  | Какова роль проективного задания?                             | А. Однозначный диагноз; Б. Источник тем и гипотез, проверяемых в диалоге; В. Кадровый отбор; Г. Медицинское заключение                         | Б    |
| 9  | Что включает индивидуальная траектория?                       | А. Только совет; Б. Запрос, цель, метод, срок, критерий и маршрут; В. Только тестирование; Г. Только творческое упражнение                     | Б    |
| 10 | Когда коучинг не должен заменять специализированную помощь?   | А. При выборе портфолио; Б. При клиническом риске или угрозе жизни; В. При обсуждении навыков; Г. При планировании проекта                     | Б    |
| 11 | Что означает валидизация?                                     | А. Согласие со всеми действиями; Б. Признание понятности переживания без одобрения небезопасного поведения; В. Похвала; Г. Постановка диагноза | Б    |
| 12 | Как оценить эффект сопровождения?                             | А. По впечатлению специалиста; Б. По заранее заданным контекстным показателям и обратной связи; В. По количеству встреч; Г. По типологии       | Б    |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. РУБРИКА ИТОГОВОГО КЕЙСА

| Критерий         | Признак выполнения                                                           | Баллы |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Факты и динамика | Перечисляет наблюдаемые факты, отделяет их от интерпретаций                  | 0–2   |
| Функционирование | Оценивает сон, работу/учёбу, контакты, самоконтроль и изменения              | 0–2   |
| Красные флаги    | Проверяет угрозу жизни, план, средства, психоз, вещества, соматику, изоляцию | 0–2   |
| Границы          | Не ставит диагноз; обозначает роль и пределы помощи                          | 0–2   |
| Стабилизация     | Выбирает уместный краткий навык, проверяет переносимость и эффект            | 0–2   |
| Маршрутизация    | Назначает безопасный уровень помощи и ответственное лицо                     | 0–2   |
| Коммуникация     | Использует короткие нейтральные фразы, валидизацию и ясные инструкции        | 0–2   |

| Критерий           | Признак выполнения                                     | Баллы |
|--------------------|--------------------------------------------------------|-------|
| План сопровождения | Формулирует цель, действие, срок и критерий результата | 0–2   |

Максимум — 16 баллов. Успешное выполнение — не менее 13 баллов при обязательном отсутствии критической ошибки: пропуска непосредственной угрозы, самостоятельной постановки диагноза или оставления человека без маршрута помощи.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КАРТА КРИЗИСНОЙ МАРШРУТИЗАЦИИ

| Шаг                         | Контрольный вопрос                                                                                                                                  | Действие                                                                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Немедленная безопасность | Есть ли непосредственная угроза жизни/здоровью, план и намерение, доступ к средствам, тяжёлая дезорганизация, психотические признаки, интоксикация? | Не оставлять человека одного; действовать по локальному регламенту; вызвать 112/103 либо иную утверждённую помощь; уведомить ответственное лицо. |
| 2. Стабилизация             | Контакт сохранён, непосредственной угрозы не выявлено, человек может выполнять инструкции?                                                          | Короткие фразы, заземление, дыхание, безопасное снижение физиологического возбуждения; повторная проверка состояния.                             |
| 3. Поддержка                | Что помогает пережить ближайшие часы; кто доступен; какое безопасное место?                                                                         | Составить конкретный план: человек, место, время, транспорт, исключение доступа к опасным средствам в рамках закона и компетенции.               |
| 4. Маршрутизация            | Какой специалист нужен и в какой срок?                                                                                                              | Психолог/клинический психолог/психотерапевт/психиатр/врач иной специальности; тёплая передача контакта; фиксация действий.                       |
| 5. Завершение               | Понял ли человек следующий шаг; кто отвечает; когда контрольный контакт?                                                                            | Повторить договорённость; документировать минимально необходимое; организовать супервизию специалиста.                                           |

Локальные контакты: психологическая служба **8 (991) 634-70-65**; экстренные службы — 112/103.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 4. АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Оцените по шкале 1–5, где 1 — полностью не согласен(на), 5 — полностью согласен(на):

1. Я понимаю границу между наблюдением риска и постановкой диагноза. 1 2 3 4 5
2. Я знаю, какие вопросы задать при подозрении на кризис. 1 2 3 4 5
3. Я могу выбрать краткую технику стабилизации и назвать её ограничения. 1 2 3 4 5
4. Я знаю локальный маршрут передачи человека за специализированной помощью. 1 2 3 4 5
5. Типологические модели представлены без стигматизации. 1 2 3 4 5
6. Материалы учитывают особенности творческой профессии. 1 2 3 4 5
7. Практические задания помогли перенести знания в рабочую ситуацию. 1 2 3 4 5
8. Темп, объём и психологическая безопасность занятий были приемлемы. 1 2 3 4 5

9. Я готов(а) применить хотя бы один инструмент в пределах своей компетентности. 1 2  
3 4 5

Открытые вопросы: (1) что оказалось наиболее применимым; (2) что осталось неясным или небезопасным; (3) какой материал следует изменить; (4) какой пример применения вы планируете; (5) требуется ли вам индивидуальная консультация или супервизия (без описания персональных данных третьих лиц).

#### **ПРИЛОЖЕНИЕ 5. ЧЕК-ЛИСТ ВЕДУЩЕГО**

- ☐ утверждён авторский состав и получены разрешения на конкурсное использование материалов;
- ☐ программа документально отнесена к Неделе психологии или получено письменное разъяснение Оргкомитета;
- ☐ проверены состав и доступность аудитории, техника, вода и возможность приватного разговора;
- ☐ актуализированы локальные контакты и ответственные за кризисное реагирование;
- ☐ участникам разъяснены добровольность, конфиденциальность и отсутствие диагностики/терапии;
- ☐ учебные случаи обезличены; защищённые бланки методик не тиражируются без основания;
- ☐ проведены входная и итоговая оценки по обезличенному коду;
- ☐ зафиксированы посещаемость, выполненные задания, обратная связь и инциденты;
- ☐ данные агрегированы без выдумывания отсутствующих значений;
- ☐ проведено итоговое обсуждение и предусмотрена супервизия ведущих.