

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Херсонский государственный педагогический университет»
Центр психологической поддержки

Психологическое благополучие

**«Построение конструктивной жизненной перспективы обучающихся
средней взрослости вуза воссоединенного региона РФ»**

*Попельчук Галина Алексеевна
Боднар Виола Олеговна
Ухова Ксения Александровна*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Херсонский государственный педагогических
университет»

Руководитель Центра психологической поддержки
Психолог Центра психологической поддержки
Психолог Центра психологической поддержки

1. Обоснование практической актуальности. В современной системе высшего образования все чаще наблюдается феномен «возвращающихся

студентов» – взрослые обучающиеся, после периода активной профессиональной деятельности, принимают решение о кардинальной смене сферы деятельности. Сочетание богатого жизненного опыта, совмещение нескольких ролевых позиций, а также сложности интеграции в академическую среду – делают эту группу лиц особой категорией обучающихся.

Кроме этого, стоит отметить то, что обучающиеся воссоединенных регионов РФ проходят сложный путь интеграции, в частности, в российское образовательное и социокультурное пространство, и комплексное психологическое сопровождение позволяет не только значительно поспособствовать их адаптации к новым стандартам, но и сформировать их устойчивую гражданскую идентичность. Обучение в условиях периодических угроз безопасности и, как следствие, повышенного уровня тревоги, – обуславливает необходимость разработки и внедрения программ комплексного психологического сопровождения обучающихся с акцентом на их психологическую стабилизацию, поиск ресурсов и смыслов. Стоит отметить, что в вузах воссоединенных регионов дистанционные образовательные технологии могут применяться как мера безопасности, что может значительно усиливать чувство изоляции обучающихся, влиять на повышение их личностной тревожности. Разработка адресных программ психологического сопровождения в онлайн-формате в этом случае выступает неким «островком безопасности», пространством психологической помощи и поддержки.

Таким образом, актуализируется необходимость разработки комплексной программы, направленной на создание целостной психологической среды, способствующей интеграции прошлого опыта, проживания актуальных нормативных и ненормативных кризисов и построению конструктивной жизненной перспективы обучающимися средней взрослости вуза воссоединенного региона РФ.

2. Описание участников программы (контингент, его специфическая характеристика).

Контингент: обучающиеся 1-х курсов магистратуры очной и очно-заочной форм обучения.

Специфическая характеристика: Программа рассчитана на представителей ранней и средней взрослости. Участники имеют семьи, детей, стаж профессиональной деятельности. Обучение в вузе совмещено с работой на полной/частичной ставке, что создает значимую эмоциональную и когнитивную нагрузку.

3. Описание цели и задач программы.

Цель программы: способствование построению конструктивной, ресурсной жизненной перспективы у магистрантов педагогического вуза воссоединенного региона РФ, посредством психологической интеграции субъективного опыта, развития навыков стратегического самоопределения и саморегуляции.

Задачи программы:

1. Провести первичную и повторную оценку отдельных показателей жизненной перспективы обучающихся.

2. Создать безопасное психологическое онлайн-пространство для рефлексии, интеграции разрозненных ролей и опыта обучающихся.

3. Развить навыки саморегуляции, речевой самопомощи, разрешения конфликтов и конструктивного общения.

4. Актуализировать ценностно-смысловую сферу обучающихся, внутренние мотивационные ресурсы с целью построения студентами конструктивного жизненного пути, прототипирования жизненных сценариев.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Рассматриваемая программа является адаптированным для условий смешанного обучения вуза воссоединенного региона РФ и возрастной группы студентов средней взрослости (26-64 года (по Э. Эриксону)) вариантом разработки Г.А. Попельчук и В.И. Шебановой, представленной в практическом пособии «Жизненная перспектива современной молодежи: практическое руководство» [5].

Разработанная последовательность из 13 блоков (26 занятия – при проведении 1-го занятия в неделю – продолжительность занятий 7 месяцев) представляет собой целостную, научно обоснованную систему психолого-педагогического сопровождения студентов. Она базируется на трёхфазовой модели восстановления жизненной перспективы (стабилизация – актуализация ресурсов – проектирование будущего), разработанной нами, и учитывает уникальные потребности студентов из воссоединенных регионов, переживающих множественные стрессогенные факторы (утраты, смену социального контекста, языковой среды, образовательных стандартов) [4].

Структура выстроена по принципу «от безопасности – к авторству»: от восстановления базового чувства стабильности и опоры к постепенному обретению способности быть сознательным субъектом собственной жизни и эффективным участником социальных отношений.

В основе структурирования программы лежит трёхфазовая модель восстановления жизненной перспективы, разработанная учеными ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет» (ХГПУ) в рамках выполнения государственного задания Министерства просвещения РФ [5]. Данная модель включает последовательное прохождение трех этапов: стабилизация эмоционального состояния (купирование острых стрессовых реакций, восстановление базового чувства безопасности), актуализация и интеграция ресурсов (обнаружение скрытых опор во внутреннем и внешнем мире) и проектирование будущего (формирование способности к целеполаганию и построению временной перспективы).

Предложенная логика в полной мере учитывает уникальные потребности студентов из воссоединенных регионов, которые находятся в зоне особой психологической уязвимости. Эта категория обучающихся проживает множественные стрессогенные факторы высокой интенсивности:

- опыт утраты (близких людей, дома, привычного уклада жизни, социального статуса);
- вынужденную смену социокультурного контекста и, зачастую, языковой среды;

- необходимость адаптации к новым образовательным стандартам и требованиям;
- разрыв или трансформацию привычных семейных и дружеских связей;
- дефицит устойчивых позитивных моделей совладания со стрессом в ближайшем окружении.

Теоретико-эмпирические основания разработанной модели базируются на результатах коллективной монографии «Психология самоорганизации личности и социальных общностей: вызовы и решения» (Е.Е. Блинова, Г.И. Давыдова, С.И. Дьяков, Н.Ю. Кравчук, А.А. Макарова, Н.О. Олейник, Г.А. Попельчук, О.Н. Усатенко, В.И. Шебанова, С.Г. Шебанова), в которой обобщены данные о резильентности, жизнестойкости и смысложизненных ориентациях студентов из воссоединённых регионов РФ, переживших травматический опыт [1]. Эти исследования подтверждают необходимость системной работы по восстановлению жизненной перспективы и формированию субъектности у будущих педагогов.

В таких условиях традиционные подходы к психологической работе, фокусирующиеся исключительно на прошлом или настоящем, оказываются недостаточными. Ключевая задача разработанной программы – не просто снять симптом или проработать травму, но вернуть молодому человеку способность быть автором собственной жизни, восстановить нарушенную или деформированную временную перспективу.

Именно поэтому структура программы выстроена по принципу «от безопасности – к авторству». Этот принцип реализуется как поступательное движение: от восстановления базового чувства стабильности и психологической защищенности (работа с телом, эмоциями, острой травмой) – через укрепление внутриличностных опор; к постепенному обретению способности быть сознательным субъектом собственной жизни (освоение ценностно-смысловой сферы, формирование автономии и ответственности, овладение речевыми инструментами саморегуляции); и далее – к эффективному участию в социальных отношениях (развитие коммуникативной компетентности, формирование здоровой идентичности в группе, конструктивное поведение в конфликтах).

Такая последовательность обеспечивает не просто симптоматическую помощь, а глубинную личностную трансформацию: от пассивной/реактивной позиции («жертвы обстоятельств») к проактивной позиции «автора жизненного пути». Каждый последующий блок опирается на результаты предыдущего, создавая эффект накопления и усиления психологических ресурсов.

Разработанная логика полностью соответствует философии «создания смыслов» и обеспечивает системное решение задач государственного задания, интегрируя результаты всех ключевых исследований проектной группы – от работы с телесностью и пищевым поведением до анализа речевых конструкций, метафор и механизмов сепарации. Шестимесячный формат программы позволяет участникам не только получить новый опыт в тренинговом зале, но и апробировать его в реальных жизненных ситуациях, вернуться на следующие занятия с обратной связью и закрепить позитивные изменения, что является

необходимым условием для устойчивой трансформации жизненной перспективы.

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

Сроки реализации программы: сентябрь-март

Этапы реализации программы:

Этап 1. Стабилизация и ресурсирование (Блоки 1–3). Название этапа: «Восстановление опоры: эмоции, тело, травма». Вводное анкетирование (сентябрь-октябрь).

Этап 2. Осмысление прошлого и обретение автономии (Блоки 4–5). Название этапа: «Авторство жизни: от объекта обстоятельств к субъекту выбора» (октябрь-ноябрь).

Этап 3. Ценностно-мотивационная основа будущего (Блоки 6–8). Название этапа: «Фундамент будущего: ценности, мотивы, цели» (ноябрь-декабрь).

Этап 4. Инструментальное усиление субъектности (Блок 9). Название этапа: «Материализация смыслов: язык и метафора» (январь).

Этап 5. Социальная интеграция и профессиональная реализация (Блоки 10–13). Название этапа: «Выход в социум и профессию: коммуникативная компетентность, социальная идентичность, конфликтологическая культура и профессиональная готовность педагога». Повторное анкетирование (февраль-март).

Общая трудоемкость: 156 академических часов

Аудиторная работа: 104 ак. ч. (по 4 ак. ч. на занятие)

Самостоятельная работа: 52 ак. ч. (по 2 ак. ч. на занятие)

Форма реализации: еженедельные групповые занятия (1 раз в неделю, 4 ак. ч.)

Количество занятий: 26 (13 блоков × 2 занятия)

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

Последовательное прохождение пяти этапов разработанной программы социально-психологического тренинга обеспечивает комплексную, системную трансформацию жизненной перспективы студентов педагогических вузов из воссоединенных регионов. Данная трансформация охватывает все ключевые уровни личностной организации – от базовых психофизиологических механизмов саморегуляции до высших уровней ценностно-смысловой сферы и социального взаимодействия – и может быть охарактеризована как переход от состояния экзистенциальной дезориентированности к устойчивой субъектной позиции автора собственной жизни.

Исходное состояние участников, поступающих в программу, характеризуется комплексом взаимосвязанных дефицитарных проявлений:

- дезинтеграция временной перспективы, фиксация на травматическом прошлом при невозможности построения позитивного образа будущего;

- нарушение эмоциональной и телесной саморегуляции, склонность к дезадаптивным копинг-стратегиям (включая эмоциогенное пищевое поведение);

-дефицит субъектности, переживание себя объектом внешних обстоятельств, размытость личной ответственности;

-несформированность или внутренняя конфликтность ценностно-смысловой сферы;

-трудности социальной адаптации и интеграции в новые учебные и профессиональные сообщества.

Эмпирические исследования (Г.А. Попельчук, С.П. Ревенко, Я.В. Шевцова, 2024), проведённые на выборке студентов – вынужденных переселенцев из Херсонской области, показывают, что уровень травматического опыта оценивается как «очень сильный» (49%) и «исключительно сильный» (10%) [3]. Выявлены значимые корреляции между травматическим опытом и такими показателями посттравматического роста, как «отношение к другим», «новые возможности» и «повышение ценности жизни», а также с трудностями временной перспективы и снижением открытости будущему. Эти данные подтверждают необходимость целенаправленного психологического сопровождения, направленного на интеграцию травматического опыта и восстановление способности к жизненному проектированию.

Также нами дополнительно в исследовании было установлено, что у значительной части студентов с травматическим опытом наблюдается низкий (31,2%) и средний (56,8%) уровень резилентности – способности сохранять стабильное психологическое функционирование в сложных жизненных ситуациях. Лишь 12% обучающихся демонстрируют высокий уровень резилентности, что указывает на необходимость целенаправленного психологического сопровождения, направленного на формирование ресурсов совладания и восстановление жизненной перспективы [2].

Итоговое состояние выпускников программы представляет собой качественно новую, интегративную структуру личностных свойств и компетенций:

1. На уровне эмоционально-телесной регуляции:

-сформированная способность к распознаванию, дифференциации и вербализации собственных эмоциональных состояний;

-восстановленный контакт с телесными сигналами, развитая проприоцептивная чувствительность как основа саморегуляции;

-владение арсеналом техник эмоциональной стабилизации и саморегуляции, доступных для самостоятельного применения в стрессовых ситуациях;

-редуцированная острота травматических переживаний, интеграция опыта утраты в целостную структуру автобиографической памяти без его доминирования.

2. На уровне субъектности и автономии:

- устойчивая субъектная позиция, переживание себя источником активности и автором жизненных выборов;

- завершенная или существенно продвинутая психологическая сепарация от родительской семьи, позволяющая сохранять эмоциональную связь без утраты автономии;

- сформированный интернальный локус контроля, готовность принимать ответственность за свои решения и их последствия;

- способность к рефлексии собственных жизненных стратегий и их сознательной коррекции.

3. На уровне ценностно-мотивационной сферы:

- кристаллизованная, отрефлексированная система ценностных ориентаций, выступающая критериальной основой для принятия жизненно важных решений;

- сбалансированная мотивационная структура с оптимальным соотношением внутренних (интерес, развитие) и внешних (социальное признание, профессиональная успешность) побуждений;

- сформированный образ желаемого будущего, интегрирующий ценностные, мотивационные и целевые компоненты;

- операционализированные, реалистичные профессиональные цели, локализованные во временной перспективе, и идентифицированные ресурсы их достижения.

4. На уровне инструментального оснащения субъектности:

- освоенные речевые техники самоподдержки, позволяющие сознательно трансформировать дисфункциональные речевые паттерны (пассивные конструкции, модальность долженствования) в агентные, проактивные формулировки;

- способность к созданию и использованию терапевтических метафор для работы со сложными переживаниями и конструирования вдохновляющих образов будущего;

- сформированная «лингвистическая бдительность» – метакогнитивная способность отслеживать и корректировать собственные речевые привычки как факторы психологического благополучия.

5. На уровне социальной компетентности и интеграции:

развитая коммуникативная компетентность, включающая навыки установления контакта, активного слушания, вербализации, конструктивной обратной связи как в непосредственном, так и в онлайн-взаимодействии;

- сформированная социальная идентичность, способность к гибкому балансированию между автономией («Я») и принадлежностью («Мы»);

- включенность в референтные отношения в учебной группе, переживание групповой поддержки и доверия;

- развитая эмпатия и диалогическая культура, готовность к принятию Другого как равноправного субъекта;

- конфликтологическая компетентность – понимание природы конфликтов, владение стратегиями их профилактики и конструктивного разрешения, способность к ассертивному поведению в конфликтных ситуациях, включая вертикальные конфликты с преподавателями.

6. На уровне профессиональной готовности к педагогической деятельности в особых условиях:

- сформированная профессиональная позиция педагога – осознание своей роли как создателя психологически безопасной образовательной среды и субъекта педагогической поддержки, четкое понимание границ собственной компетенции (различение педагогической помощи и психотерапии), готовность нести ответственность за профессиональные решения;

- развитая педагогическая наблюдательность и диагностическая чуткость – способность своевременно распознавать признаки психологического неблагополучия учащихся (посттравматические реакции, кризисные состояния, признаки неблагополучия), дифференцировать состояния, требующие разной степени вмешательства, и адекватно реагировать в рамках своей компетенции;

- освоенные техники педагогической поддержки и создания безопасной среды – владение методами организации принимающей, предсказуемой и поддерживающей атмосферы в классе; использование коммуникативных техник («Я-высказывания», активное слушание, легитимизация чувств); способность адаптировать учебные требования к психологическому состоянию учащихся без снижения образовательных стандартов;

- организационная компетентность – знание структуры психолого-педагогического сопровождения в образовательной организации, понимание функционала различных специалистов (психолог, социальный педагог, логопед), умение инициировать взаимодействие и выстраивать продуктивные профессиональные отношения с коллегами, администрацией, межведомственными структурами (ППМС-центры, органы опеки, КДН);

- этико-правовая грамотность – понимание профессиональных границ, принципов конфиденциальности, юридической ответственности педагога за жизнь и здоровье учащихся; способность к рефлексии этических дилемм и принятию обоснованных решений в сложных педагогических ситуациях;

- сформированные навыки профессионального самосохранения – владение инструментами профилактики эмоционального выгорания и вторичной травматизации, умение распознавать ранние признаки неблагополучия, готовность обращаться за поддержкой к коллегам и специалистам (супервизия, интервизия, наставничество);

- интеграция личного опыта в профессиональную деятельность – способность капитализировать пройденный путь личностной трансформации (освоенные навыки саморегуляции, субъектность, ценностные ориентиры) для более глубокого понимания учащихся и построения аутентичных, доверительных отношений при сохранении необходимых профессиональных границ.

Интегративный характер результата. Ключевой особенностью достигнутых изменений является их системность и взаимодополнительность. Сформированные компетенции не существуют изолированно, но образуют целостный ансамбль, где каждый элемент поддерживает и усиливает другие:

- эмоциональная стабильность создает основу для принятия ответственных решений;

- субъектная позиция позволяет реализовывать ценностные ориентации в конкретных жизненных выборах;

- речевые техники закрепляют субъектность на уровне повседневных практик;

- социальная компетентность обеспечивает реализацию индивидуальных целей в пространстве межличностных взаимодействий;

- профессиональная готовность интегрирует все предшествующие уровни, превращая личностный ресурс в инструмент педагогической деятельности, направленный на поддержку и развитие других.

Таким образом, все уровни от эмоционально-телесной регуляции до профессиональной готовности образуют иерархически организованную структуру, в которой каждый предыдущий уровень создает основу для последующего, а профессиональная компетентность выступает их интегральным выражением в деятельности педагога.

Социальная и профессиональная значимость результата. Выпускники программы становятся не просто носителями психологических знаний и навыков самопомощи, но зрелыми личностями, способными выступать агентами психологической культуры в своей будущей профессиональной деятельности. Для студентов педагогических вузов это приобретает особое значение: будущие учителя, прошедшие программу, обретают способность не только эффективно справляться с собственными кризисами и адаптироваться к изменяющимся условиям, но и транслировать эти компетенции своим ученикам, создавая в образовательной среде пространство психологической безопасности, поддержки и развития. При этом они оказываются подготовленными к работе в особых условиях воссоединенных регионов, где образовательный процесс неразрывно связан с задачами психологической реабилитации, социальной адаптации и формирования у подрастающего поколения способности к построению устойчивой жизненной перспективы вопреки пережитым трудностям.

Таким образом, итоговый результат программы полностью соответствует ее цели – восстановлению и развитию способности студентов к построению устойчивой жизненной перспективы в условиях множественных вызовов, а также реализует философию «создания смыслов», последовательно проводимую нами в рамках выполнения государственного задания. Выпускник программы – это человек, который не просто адаптировался к обстоятельствам, а овладел инструментами их осмысления, преобразования и использования в качестве ресурса для собственного развития и развития тех, кто будет доверен его педагогической заботе.

7. Критерии оценки планируемых результатов.

Количественные критерии: посещение не менее 80% занятий, активное участие в групповых дискуссиях, активное выполнение упражнений и практических заданий и участие в их обсуждении, статистически значимое изменение отдельных показателей жизненной перспективы личности (измерение показателей осуществляется посредством авторской анкеты «Жизненная перспектива студентов воссоединенных регионов РФ» (автор-составитель Ухова К.А.), представленной в Приложении1).

Качественные критерии (оцениваются по 4-балльной шкале). Уровень сформированности навыков саморегуляции и речевой самопомощи. Оценивается ведущим на основе наблюдения и самоотчетов участников:

0 баллов – навык не проявился (ошибочный паттерн).

1 балл – проявился только с помощью ведущего/участников.

2 балла – проявился стандартно в условиях тренинговой ситуации.

3 балла – участник перенес навык на жизненный контекст (применяет вне тренинга).

Динамика субъектной позиции. Оценивается фасилитаторами на основе анализа речевых паттернов участников (переход от пассивных конструкций к активным, агентным) в ходе занятий и по итогам каждого этапа.

Уровень групповой сплоченности. Оценивается фасилитаторами и взаимооценкой участников по 10-балльной шкале на промежуточных этапах (шкала прилагается).

8. Тематический план программы (в форме таблицы).

Тематический план программы

Месяц / Неделя	Тематический блок	Тема занятия
Сентябрь / 1 нед.	Блок 1. Эмоциональная сфера	Развитие эмоционального интеллекта современной молодежи
Сентябрь / 2 нед.	Блок 1. Эмоциональная сфера	Профилактика нежелательных эмоциональных состояний среди студенческой молодежи
Сентябрь / 3 нед.	Блок 2. Психология телесности и саморегуляции	Тело как ресурс: развитие телесной чувствительности и осознанности
Сентябрь / 4 нед.	Блок 2. Психология телесности и саморегуляции	Здоровьесберегающая компетенция: управление пищевым поведением и стрессом
Октябрь / 1 нед.	Блок 3. Преодоление кризиса утраты	Стабилизация и поиск ресурсов после потери
Октябрь / 2 нед.	Блок 3. Преодоление кризиса утраты	Проектирование будущего с интеграцией опыта утраты
Октябрь / 3 нед.	Блок 4. Жизненный путь личности	Травматический опыт личности
Октябрь / 4 нед.	Блок 4. Жизненный путь личности	Ресурсы и препятствия в преодолении сложных жизненных обстоятельств
Ноябрь / 1 нед.	Блок 5. Сепарация и взросление	Психологическая сепарация от родительской семьи: пути обретения автономии
Ноябрь / 2 нед.	Блок 5. Сепарация и взросление	Ответственность и выбор: как стать автором своей жизни
Ноябрь / 3 нед.	Блок 6. Ценностные ориентации	Ценностная сфера современной студенческой молодежи
Ноябрь / 4 нед.	Блок 6. Ценностные ориентации	Ценности современной молодой семьи
Декабрь / 1 нед.	Блок 7. Мотивационная сфера	Внутренние мотивы современного студента
Декабрь / 2 нед.	Блок 7. Мотивационная сфера	Внешние мотивы современного студента

Месяц / Неделя	Тематический блок	Тема занятия
Декабрь / 3 нед.	Блок 8. Профессиональное самоопределение	Профессиональные цели современной молодежи
Декабрь / 4 нед.	Блок 8. Профессиональное самоопределение	Ресурсы профессионального самоопределения личности
Январь / 3 нед.	Блок 9. Речевые техники самопомощи	Язык как инструмент управления реальностью: от пассивности к авторству
Январь / 4 нед.	Блок 9. Речевые техники самопомощи	Терапевтические метафоры: исцеление через образы
Февраль / 1 нед.	Блок 10. Психология общения	Развитие навыков общения в студенческой группе
Февраль / 2 нед.	Блок 10. Психология общения	Культура межличностного взаимодействия в онлайн-среде вуза
Февраль / 3 нед.	Блок 11. Социальная идентичность и групповая сплочённость	Я и Мы: баланс индивидуальности и принадлежности в студенческой группе
Февраль / 4 нед.	Блок 11. Социальная идентичность и групповая сплочённость	Диалог и эмпатия: искусство обращения к Другому
Март / 1 нед.	Блок 12. Конфликтные явления	Профилактика конфликтных явлений в студенческой группе
Март / 2 нед.	Блок 12. Конфликтные явления	Профилактика конфликтных явлений в диаде «студент-преподаватель»
Март / 3 нед.	Блок 13. Профессиональная готовность педагога к работе в особых условиях	Понимание ученика: педагогическая поддержка детей в сложных жизненных обстоятельствах
Март / 4 нед.	Блок 13. Профессиональная готовность педагога к работе в особых условиях	Педагог в системе образования: организационная грамотность, этика и самосохранение
ИТОГО:		26 занятий

9. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

Этап 1. Стабилизация и ресурсирование (Блоки 1–3).

Название этапа: «Восстановление опоры: эмоции, тело, травма»

Данный этап является фундаментальным в структуре программы, поскольку формирует необходимые предпосылки для последующей личностно-развивающей работы. В соответствии с трёхфазовой моделью восстановления жизненной перспективы, на начальном этапе приоритетное значение имеет достижение психоэмоциональной стабилизации и купирование острых стрессовых реакций. Прежде чем переходить к вопросам целеполагания и проектирования будущего, необходимо обеспечить «заземление» субъекта в актуальной временной точке (настоящем) и осуществить проработку «застрявшего» травматического опыта прошлого, препятствующего построению позитивной временной перспективы.

Методологически работа на данном этапе строится по принципу «от периферии к ядру» (или «снаружи – внутрь»): от наиболее доступных для осознания и вербализации феноменов эмоциональной сферы – к глубинным телесным процессам, составляющим соматический базис эмоционального реагирования, и далее – к комплексной проработке наиболее сложной и психотравмирующей темы утраты.

Блок 1. Эмоциональная сфера закономерно открывает программу, поскольку эмоции выступают первичными индикаторами психологического благополучия или неблагополучия субъекта. Развитие эмоционального интеллекта как метакогнитивной способности (занятие 1) обеспечивает участников концептуальным аппаратом и речевыми средствами для идентификации, дифференциации и вербализации собственных эмоциональных состояний. Профилактика нежелательных эмоциональных состояний (занятие 2) направлена на освоение базовых техник саморегуляции, позволяющих снизить интенсивность аффективных реакций и предотвратить их переход в дезадаптивные формы. Совокупность данных мер создает психологически безопасное пространство, необходимое для последующей, более глубокой терапевтической работы.

Блок 2. Психология телесности и саморегуляция углубляет процесс стабилизации, переводя фокус внимания на соматический уровень функционирования психики. Эмпирические исследования («Еда вместо чувств»), демонстрируют, что в условиях хронического стресса тело становится «ареной» психологического конфликта, а пищевое поведение нередко приобретает характер суррогатной эмоциональной регуляции. Работа с телесной чувствительностью (занятие 1) направлена на восстановление нарушенного контакта с соматическими сигналами, развитие проприоцептивной чувствительности и способности к «заземлению» в актуальном моменте («здесь-и-теперь»). Формирование здоровьесберегающей компетенции как интегративного личностного качества (занятие 2) позволяет трансформировать повседневные практики (питание, двигательную активность, режим труда и отдыха) в осознанные ресурсные стратегии совладания со стрессом.

Блок 3. Преодоление кризиса утраты выступает кульминационным моментом первого этапа и непосредственно реализует разработанную трёхфазовую модель восстановления жизненной перспективы («Жизнь после потери»). Опираясь на уже сформированные навыки эмоциональной и телесной регуляции, участники в условиях психологической безопасности последовательно проходят все три фазы терапевтической работы. Первое занятие посвящено стабилизации острого эмоционального состояния, сопряженного с переживанием утраты, и актуализации скрытых (в том числе диссоциированных) ресурсов личности. Второе занятие направлено на деликатную интеграцию травматического опыта в целостную структуру автобиографической памяти и формирование первичной способности к построению временной перспективы (первые шаги к восстановлению способности мечтать и строить планы).

Предполагаемые результаты этапа:

- достижение редукции интенсивности травматических переживаний (снижение остроты аффективного реагирования при актуализации травматического опыта);
- формирование устойчивого чувства базовой безопасности и «почвы под ногами» (восстановление базового доверия к миру и себе);
- нормализация психосоматического функционирования, восстановление контакта с телесными сигналами;
- освоение первичных навыков саморегуляции и самопомощи, доступных для самостоятельного применения в повседневной жизни;
- подготовка психологической «почвы» для перехода ко второму этапу – осмыслению жизненного пути и обретению психологической автономии.

Таким образом, первый этап закладывает необходимый фундамент для всей последующей работы: восстановленная способность к эмоциональной и телесной саморегуляции становится тем базовым ресурсом, который позволит участникам в дальнейшем безопасно исследовать более сложные темы, связанные с сепарацией, ценностно-смысловой сферой и социальным взаимодействием.

Этап 2. Осмысление прошлого и обретение автономии (Блоки 4–5)

Название этапа:

«Авторство жизни: от объекта обстоятельств к субъекту выбора»

По завершении первого этапа, ориентированного на стабилизацию эмоционального состояния и восстановление базовых ресурсов, открывается возможность для перехода к качественно иному уровню психологической работы. На данном этапе центральной задачей выступает формирование у участников субъектной позиции по отношению к собственной жизни, что предполагает переосмысление пройденного жизненного пути и обретение психологической автономии от деструктивных паттернов, интериоризированных в процессе предшествующего развития.

В методологическом отношении данный этап реализует переход от преимущественно реактивной позиции (восприятие себя как объекта воздействия внешних обстоятельств) к позиции проактивной (осознание себя субъектом, способным осуществлять выбор и нести за него ответственность). Данная трансформация является необходимым условием для последующего формирования ценностно-мотивационной основы будущего и социальной интеграции.

Блок 4. Жизненный путь личности знаменует собой смещение фокуса психологической работы с острой травматической симптоматики на целостное осмысление индивидуальной траектории развития. В рамках данного блока осуществляется реконструкция автобиографического нарратива участников: от фрагментированного восприятия собственной истории как последовательности катастрофических событий – к интегрированному образу жизни как непрерывного, хотя и гетерогенного, процесса. Ключевая задача заключается в формировании у участников способности удерживать в сознании одновременно

три модуса временной перспективы: травматический опыт прошлого (как то, что уже свершилось и может быть переосмыслено), актуальные ресурсы настоящего (как то, на что можно опереться) и потенциальные препятствия будущего (как то, что может быть предвосхищено и учтено). Подобная реконфигурация временной перспективы способствует формированию более объемной, дифференцированной и зрелой картины мира, в которой травма перестает быть центральным структурирующим элементом и занимает свое место в ряду других жизненных событий.

Блок 5. Сепарация и взросление непосредственно опирается на результаты теоретико-эмпирического исследования феномена инфантильности, проведенного нами на материале анализа образа «вечного мальчика». В психоаналитической традиции и в рамках теории привязанности незавершенная сепарация от родительской семьи рассматривается как один из ключевых факторов, блокирующих формирование автономной, зрелой личности, способной к построению устойчивой жизненной перспективы.

Первое занятие данного блока направлено на осознание участниками имплицитных (неосознаваемых) механизмов психологической зависимости от родительской семьи. В фокусе внимания находятся различные аспекты сепарации: эмоциональная (способность к автономному переживанию), функциональная (способность к самостоятельному решению практических задач), ценностная (способность к формированию собственной системы ценностей, отличной от родительской) и конфликтная (способность к конструктивному отделению без разрыва отношений). Идентификация инфантильных стратегий (регресс в стрессовых ситуациях, избегание ответственности, диффузность личных границ, симбиотические паттерны в отношениях) создает основу для их последующей коррекции.

Второе занятие посвящено формированию ключевых личностных новообразований, знаменующих переход к психологической зрелости: интернального локуса контроля (готовности принимать на себя ответственность за события собственной жизни) и личностной агентности (способности выступать источником активности и изменений). В ходе занятия осуществляется последовательная трансформация когнитивных схем и речевых паттернов, закрепляющих реактивную позицию: от формулировок в модальности долженствования и безличных конструкций («меня заставили обстоятельства», «так сложилось», «я должен») – к проактивным, агентным высказываниям от первого лица («я выбираю», «я принимаю решение», «я несу ответственность»).

Предполагаемые результаты этапа:

- Укрепление субъектности – формирование устойчивого переживания себя как источника активности, способного инициировать изменения и влиять на траекторию собственной жизни.

- Формирование психологической автономии – достижение оптимального уровня сепарированности от родительской семьи, позволяющего сохранять эмоциональную связь без утраты личностных границ и способности к самостоятельному выбору.

-Развитие интернального локуса контроля – принятие ответственности за свои решения и поступки, отказ от позиции «жертвы обстоятельств».

-Готовность к ценностно-смысловому самоопределению – способность опираться на собственные ценности при принятии решений и построении жизненных планов.

-Формирование предпосылок для перехода к проектированию будущего – восстановление временной перспективы, в которой прошлое осмыслено, настоящее стабилизировано, а будущее воспринимается как открытое поле возможностей, доступных для сознательного конструирования.

Таким образом, второй этап обеспечивает критически важный переход от пассивно-реактивного способа существования к активно-преобразующему, что создает необходимые внутриличностные условия для последующей работы над ценностно-мотивационной сферой и построением конкретных жизненных и профессиональных целей.

Этап 3. Ценностно-мотивационная основа будущего (Блоки 6–8)

Название этапа: «Фундамент будущего: ценности, мотивы, цели»

По завершении второго этапа, обеспечившего укрепление субъектной позиции и формирование психологической автономии, создаются необходимые внутриличностные предпосылки для перехода к проектированию будущего. Если на предыдущих этапах фокус работы был направлен преимущественно на стабилизацию настоящего и переосмысление прошлого, то третий этап знаменует собой поворот к будущему как открытому горизонту возможностей, доступному для сознательного конструирования.

В методологическом отношении данный этап реализует переход от восстановления базовых психологических структур к их содержательному наполнению. Обретя способность ощущать себя автором жизни (этап 2), участники получают возможность наполнить образ будущего конкретным, личностно значимым содержанием. Работа строится по принципу последовательной конкретизации: от наиболее общих, генерализованных структур ценностного сознания – к относительно устойчивым мотивационным тенденциям и далее – к операционализированным, измеримым жизненным и профессиональным целям.

Блок 6. Ценностные ориентации закладывает ценностно-смысловой фундамент всего процесса жизненного проектирования. В психологической науке ценности рассматриваются как высшие регулятивные инстанции, выполняющие функцию смыслообразования и определяющие генеральную направленность личности. Отсутствие отрефлексированной системы ценностей лишает любые жизненные планы устойчивости: цели, не опирающиеся на ценности, оказываются подверженными ситуативным колебаниям и внешним воздействиям.

Первое занятие данного блока посвящено исследованию ценностной сферы современной студенческой молодежи в широком социокультурном контексте. Участники получают возможность идентифицировать собственные ценностные приоритеты, соотнести их с ценностными ориентациями референтной группы, осознать возможные противоречия между

декларируемыми и реально действующими ценностями. Второе занятие фокусируется на ценностях современной молодой семьи, что представляется особенно значимым для студентов воссоединенных регионов, переживающих трансформацию семейных отношений в условиях макросоциальных изменений. Осмысление семейных ценностей позволяет участникам занять более осознанную позицию по отношению к собственным репродуктивным и партнерским установкам, а также прояснить интергенерационные связи и разрывы. Совокупность данных занятий способствует кристаллизации индивидуальной системы ценностных координат, которая в дальнейшем будет выступать критериальной основой для принятия жизненно важных решений.

Блок 7. Мотивационная сфера обеспечивает перевод ценностных ориентаций в плоскость повседневной активности. Если ценности отвечают на вопрос «Что для меня важно?», то мотивы – на вопрос «Что побуждает меня к действию?». В рамках данного блока осуществляется дифференциация мотивационной структуры личности с выделением двух основных классов побуждений: внутренних (интерес к деятельности, стремление к развитию и самореализации) и внешних (стремление к престижу, социальному признанию, избегание неудач и санкций).

Первое занятие посвящено анализу внутренних мотивов современного студента, их роли в поддержании учебной активности, познавательного интереса и творческого отношения к профессиональному становлению. Второе занятие фокусируется на внешних мотивах, их амбивалентном характере: с одной стороны, они могут выполнять поддерживающую функцию на начальных этапах деятельности, с другой – при доминировании способны блокировать внутреннюю мотивацию и приводить к отчуждению от учебного процесса. Ключевая задача заключается в формировании у участников способности к осознанному управлению собственной мотивационной сферой, достижению оптимального баланса между внутренними и внешними побуждениями, что обеспечивает бóльшую устойчивость личности к фрустрирующим воздействиям внешней среды.

Блок 8. Профессиональное самоопределение выступает практическим воплощением сформированных ценностных ориентаций и мотивационных тенденций в конкретной сфере жизнедеятельности – профессиональной. Для студентов педагогических вузов данный блок приобретает особое значение, поскольку профессиональное самоопределение в педагогической профессии неразрывно связано с личностным самоопределением и во многом определяет траекторию всего жизненного пути.

Первое занятие направлено на формирование у участников способности к постановке профессиональных целей, отвечающих критериям осознанности, реалистичности и временной определенности. Преодолевается тенденция к формулированию абстрактных, неоперационализированных намерений («стать хорошим учителем») в пользу конкретных, измеримых и достижимых целей, локализованных во времени. Второе занятие посвящено идентификации ресурсов профессионального самоопределения – как внутренних (личностные качества, способности, склонности), так и внешних (образовательная среда,

социальные связи, институциональные возможности). Особое внимание уделяется не только диагностике наличных ресурсов, но и формированию стратегий их приумножения, что превращает процесс профессионального развития из стихийного в управляемый.

Предполагаемые результаты этапа:

- Сформированная (или скорректированная) система ценностных ориентаций – осознанная и отрефлексированная иерархия ценностей, выступающая критериальной основой для принятия жизненно важных решений.
- Сбалансированная мотивационная структура – оптимальное соотношение внутренних и внешних мотивов, обеспечивающее устойчивость учебной и профессиональной активности.
- Конкретизированные профессиональные цели – переход от абстрактных намерений к операционализированным, измеримым целям, локализованным во временной перспективе.
- Идентифицированные ресурсы профессионального развития – осознание внутренних и внешних опор, необходимых для достижения поставленных целей, и владение стратегиями их актуализации и приумножения.
- Сформированный образ желаемого будущего – целостное, эмоционально окрашенное, но при этом реалистичное представление о желаемой траектории собственного развития, интегрирующее ценностные, мотивационные и целевые компоненты.

Таким образом, третий этап обеспечивает содержательное наполнение процесса жизненного проектирования, создавая ценностно-мотивационный фундамент, на котором в дальнейшем будут выстраиваться конкретные поведенческие стратегии и модели социального взаимодействия. Сформированный на данном этапе образ желаемого будущего выступает интегрирующим фактором, придающим целостность и направленность всей последующей работе.

Этап 4. Инструментальное усиление субъектности (Блок 9)

Название этапа: «Материализация смыслов: язык и метафора»

Данный этап занимает особое место в общей структуре программы, выполняя функцию интеграции и инструментального закрепления тех личностных изменений, которые были достигнуты на предшествующих этапах. Если первые три этапа были направлены преимущественно на содержательную трансформацию различных сфер психической жизни (эмоциональной, телесной, ценностно-мотивационной), то четвертый этап фокусируется на операционально-техническом оснащении субъектной позиции.

Уникальность данного блока, разработанного на основе наших исследований («Язык как инструмент», «Местоимения», «Метафоры»), заключается в том, что он выполняет роль концептуального и практического «мостика» между интрапсихическим пространством (внутренним миром личности) и внешней реальностью (социальным контекстом, поведенческими проявлениями, межличностными взаимодействиями). В отличие от предшествующих этапов, где язык выступал преимущественно средством

коммуникации и рефлексии, здесь он становится объектом сознательного конструирования и инструментом психологического воздействия.

Теоретическим основанием данного этапа выступают современные представления о лингвистической детерминации психических процессов, согласно которым речевые конструкции не просто отражают внутренние состояния, но активно участвуют в их формировании и закреплении. Нейробиологические исследования демонстрируют, что определенные речевые паттерны способны активировать соответствующие нейронные сети, влиять на активность префронтальной коры и лимбической системы, модулируя тем самым эмоциональные реакции и когнитивные стратегии. Таким образом, целенаправленная трансформация речевых привычек становится не просто «работой над стилем», а глубинным вмешательством в архитектуру субъективного опыта.

Блок 9. Речевые техники самопомощи непосредственно реализует данную теоретическую установку, предлагая участникам систему практических инструментов для повседневного поддержания и усиления субъектной позиции, сформированной на предыдущих этапах.

Первое занятие посвящено работе с речевыми конструкциями как маркерами и одновременно факторами субъектности. В фокусе внимания находятся грамматические и синтаксические структуры, которые, согласно исследованиям проектной группы, коррелируют с различными типами жизненной позиции:

Пассивные конструкции и безличные обороты («меня заставили обстоятельства», «так сложилось», «мне должны», «пришлось согласиться») закрепляют позицию объекта внешних воздействий, редуцируют ощущение авторства и поддерживают выученную беспомощность. На нейробиологическом уровне такие формулировки ассоциированы с пониженной активностью префронтальной коры и повышенной – амигдалы, что усиливает тревогу и чувство неконтролируемости ситуации.

Активные, агентные конструкции с первым лицом («я выбираю», «я принимаю решение», «я несу ответственность», «я справляюсь») активируют иные нейронные сети, связанные с ощущением контроля, произвольности и авторства. Регулярное использование таких формулировок способствует закреплению соответствующего нейрокогнитивного паттерна и формированию интернального локуса контроля.

В ходе занятия участники осваивают техники рефрейминга речевых привычек: идентификацию дисфункциональных речевых паттернов в повседневной коммуникации и их сознательную трансформацию в агентные формулировки. Особое внимание уделяется работе с модальностью долженствования («я должен», «мне необходимо») и ее трансформации в модальность предпочтения и выбора («я предпочитаю», «я выбираю», «для меня важно»).

Второе занятие фокусируется на терапевтическом потенциале метафоры как инструмента работы со сложными переживаниями и конструирования образа будущего. В отличие от директивных, прямых способов психологического

воздействия, метафора обращается к бессознательным структурам, минуя защитные механизмы психики и создавая безопасное пространство для трансформации травматического опыта.

В теоретическом плане занятие опирается на разработанную нами типологию терапевтических метафор и анализ их функций:

Репрезентативная функция – метафора позволяет «переупаковать» диффузные, трудно вербализуемые переживания в конкретный, чувственно-наглядный образ (например, «камень на душе», «туман в голове», «внутренний дракон»), что создает предпосылки для работы с ними.

Ресурсная функция – через метафорический образ участник получает доступ к скрытым ресурсам: образ дерева с глубокими корнями актуализирует переживание устойчивости, образ путника на дороге – ощущение движения и выбора пути.

Трансформационная функция – разворачивание метафоры во времени (например, «камень превращается в песок», «туман рассеивается», «дракон становится хранителем») позволяет моделировать процесс позитивных изменений в безопасном, воображаемом пространстве.

Интегративная функция – создание целостной метафоры жизненного пути (дорога, река, книга, сад) способствует интеграции прошлого, настоящего и будущего в единую смысловую перспективу.

Особое внимание в рамках занятия уделяется индивидуализации метафор – подбору образов, резонирующих с личным опытом и профессиональным бэкграундом участника (для будущего педагога ближе метафора «выращивания сада», для человека с техническим складом ума – «настройки системы», для творческой личности – «написания книги»).

Важным компонентом блока выступает анализ использования местоимений («Я», «Ты», «Мы») как микроструктур, репрезентирующих характер социальных связей и идентичности. Данный анализ выполняет двойную функцию:

Диагностическую – позволяет выявить доминирующие паттерны социального позиционирования (гипертрофированное «Я» при дефиците «Мы», или, напротив, размытость «Я» в коллективных формах).

Подготавливающую – создает концептуальную и мотивационную основу для следующего, пятого этапа, посвященного социальной интеграции и взаимодействию. Осознание того, как местоименные конструкции конструируют социальную реальность, подготавливает участников к целенаправленной работе над балансом индивидуального и коллективного в собственном опыте.

Предполагаемые результаты этапа:

-Освоение конкретных инструментов самоподдержки и самоизменения – формирование у участников устойчивых навыков использования речевых техник в повседневной жизни для регуляции эмоциональных состояний и поддержания субъектной позиции.

-Закрепление «авторской» позиции на уровне повседневной речи и мышления – переход от эпизодического переживания себя автором (достигнутого

на втором этапе) к устойчивому, автоматизированному речевому паттерну, закреплённому на нейрокогнитивном уровне.

-Формирование метакогнитивной способности к рефлексии собственных речевых конструкций – развитие «лингвистической бдительности», позволяющей отслеживать дисфункциональные речевые привычки и своевременно их корректировать.

-Овладение метафорическим мышлением как ресурсом совладания – способность самостоятельно создавать и использовать терапевтические метафоры для работы со сложными переживаниями и конструирования вдохновляющих образов будущего.

-Подготовка к осознанной социальной интеграции – формирование понимания роли языковых структур (в частности, местоимений) в конструировании социальной идентичности и межличностных отношений.

Таким образом, четвертый этап обеспечивает инструментальное закрепление всех предшествующих изменений, переводя их из сферы ситуативных инсайтов и эпизодических переживаний в сферу устойчивых, повседневно воспроизводимых речевых и мыслительных практик. Завершив работу над внутренними инструментами саморегуляции и речевого оформления субъектной позиции, программа закономерно переходит от интрапсихического уровня к экстрапсихическому – от обретения внутренней опоры к её реализации в отношениях с другими. Блоки 10–13 учат использовать освоенный «язык авторства» в диалоге, в группе, в конфликтах и, наконец, в профессиональной педагогической деятельности.

Этап 5. Социальная интеграция и профессиональная реализация (Блоки 10–13)

Название этапа: «Выход в социум и профессию: коммуникативная компетентность, социальная идентичность, конфликтологическая культура и профессиональная готовность педагога»

Завершающий этап программы знаменует собой переход от преимущественно интрапсихической работы (стабилизация, осмысление прошлого, формирование ценностно-мотивационной основы, инструментальное усиление субъектности) к экстрапсихической – к полноценной и эффективной интеграции личности в социальное и профессиональное пространство. Если на предыдущих этапах фокус был направлен на восстановление внутренних опор и обретение автономии, то здесь центральной задачей становится реализация сформированного личностного потенциала в социальных отношениях и профессиональной деятельности.

К моменту перехода к данному этапу участники обладают уже сформированным комплексом внутриличностных ресурсов: стабилизированным эмоциональным состоянием, восстановленной телесной чувствительностью, проработанным травматическим опытом, укрепленной субъектной позицией, осознанной системой ценностей и целей, а также арсеналом речевых техник самоподдержки и конструирования реальности. Данный ресурсный базис создает необходимые предпосылки для решения задач, связанных с социальным взаимодействием – в учебной группе, в профессиональном сообществе, в диадах

«студент-преподаватель», в цифровой среде вуза, а также в более широком контексте взаимодействия с родителями, коллегами, администрацией и межведомственными структурами.

В методологическом отношении данный этап реализует принцип единства индивидуализации и социализации: личность, обретшая внутреннюю устойчивость и автономию, становится способной к полноценному, несимбиотическому и неконфликтному взаимодействию с другими, сохраняя при этом собственные границы и идентичность. Работа строится по принципу последовательного расширения социального контекста: от микросреды учебной группы – к более сложным формам социальных отношений, включая вертикальные и опосредованные цифровыми технологиями взаимодействия.

Работа строится по принципу последовательного расширения социального контекста: от микросреды учебной группы и навыков непосредственного общения (Блок 10); через формирование социальной идентичности и референтных отношений (Блок 11); к освоению стратегий конструктивного поведения в конфликтных ситуациях различного уровня (Блок 12); и, наконец, к интеграции всех сформированных компетенций в профессиональную деятельность педагога (Блок 13), работающего в особых условиях новых регионов.

Таким образом, завершающий этап не только обеспечивает успешную социальную интеграцию выпускников, но и формирует у них профессиональную готовность к реализации педагогической деятельности в сложных социокультурных условиях, где личностная зрелость, коммуникативная компетентность и этическая ответственность становятся необходимыми условиями эффективной помощи другим – ученикам, их родителям, коллегам.

В структуру этапа входят четыре блока, последовательно раскрывающие различные аспекты социального и профессионального функционирования личности:

Блок 10 «Психология общения»: базовые коммуникативные навыки в условиях непосредственного и онлайн-взаимодействия.

Блок 11 «Социальная идентичность и групповая сплоченность»: баланс индивидуального и коллективного, развитие эмпатии, формирование референтных отношений.

Блок 12 «Конфликтные явления»: профилактика и конструктивное разрешение конфликтов в горизонтальных и вертикальных диадах.

Блок 13 «Профессиональная готовность педагога»: понимание особых категорий учащихся, организационная грамотность, этико-правовая компетентность, самосохранение.

Каждый последующий блок опирается на компетенции, сформированные в предыдущих, что обеспечивает кумулятивный эффект и целостность профессионально-личностного развития будущего педагога.

Блок 10. Психология общения – актуализирует и систематизирует базовые коммуникативные навыки применительно к специфике студенческой жизни. Теоретической основой блока выступают положения социальной психологии о

структуре коммуникативной компетентности, включающей перцептивный, интерактивный и коммуникативный компоненты.

Первое занятие данного блока фокусируется на межличностной коммуникации в условиях непосредственного взаимодействия в студенческой группе. В ходе занятия актуализируются и тренируются следующие навыки:

- установление психологического контакта;
- активное слушание (вербализация, отражение чувств, прояснение);
- вербализация собственных состояний и потребностей с опорой на освоенные ранее «Я-высказывания»;
- невербальная коммуникация и ее интерпретация;
- предоставление и принятие обратной связи.

Второе занятие посвящено специфике межличностного взаимодействия в онлайн-среде современного вуза, что приобретает особую актуальность в условиях цифровизации образования и гибридных форматов обучения. Анализируются психологические особенности виртуальной коммуникации: редуцированность невербальных сигналов, асинхронность, эффект «снижения психологических барьеров», риски деиндивидуализации и киберагрессии. Участники осваивают правила цифрового этикета, техники поддержания конструктивного диалога в чатах и видеоконференциях, способы профилактики недопонимания, связанного с ограниченностью каналов коммуникации.

Блок II. Социальная идентичность и групповая сплоченность выводит работу на качественно иной уровень, переходя от освоения отдельных коммуникативных навыков к формированию устойчивых социальных связей и общности. Данный блок непосредственно опирается на результаты исследования роли местоименных конструкций («Местоимения»), выполненного в рамках государственного задания.

Первое занятие посвящено исследованию баланса индивидуального и коллективного в структуре социальной идентичности. Опираясь на знание о психологической функции местоимений «Я» и «Мы», участники анализируют собственные паттерны социального позиционирования: - доминирование «Я»-конструкций может свидетельствовать о гипертрофированной индивидуализации и дефиците принадлежности; - доминирование «Мы»-конструкций при размытости «Я» – о симбиотических тенденциях и несформированной автономии.

Оптимальной признается интегративная модель, предполагающая способность к гибкому переключению между полюсами в зависимости от контекста. В ходе тренинговых упражнений создаются условия для формирования референтных отношений – таких, при которых группа становится для личности значимой, эталонной, источником ценностей и поддержки.

Второе занятие направлено на развитие эмпатии и освоение культуры диалога как основы подлинной общности. Эмпатия рассматривается не только как способность к эмоциональному отклику, но и как когнитивно-аффективный процесс, включающий децентрацию, принятие перспективы Другого и понимание его субъективной реальности. В ходе занятия осваиваются техники

эмпатического слушания, формулирования эмпатических ответов, дифференциации эмпатии и симпатии. Культура диалога предполагает готовность к встрече с Другим как с равноправным субъектом, признание права на инаковость и способность к совместному порождению новых смыслов. Результатом становится трансформация учебной группы из формальной общности в референтную группу – пространство взаимного доверия, поддержки и личностного признания.

Блок 12. Конфликтные явления выступает интегративным, итоговым блоком всей программы. К моменту его прохождения участники обладают всем комплексом сформированных компетенций: эмоциональным интеллектом, навыками саморегуляции, пониманием собственных ценностей, умением ясно выражать мысли (через «Я-высказывания»), способностью к эмпатии и диалогу. Данный ресурсный багаж позволяет перейти к наиболее сложному аспекту социального взаимодействия – конструктивному поведению в условиях конфликта.

В теоретическом плане блок опирается на современные представления о конфликтологической компетентности как интегративной способности личности, включающей:

- когнитивный компонент (понимание структуры, динамики и функций конфликта);
- эмоционально-регулятивный компонент (способность управлять собственными эмоциями в конфликтной ситуации);
- поведенческий компонент (владение стратегиями поведения в конфликте и навыками их гибкого применения);
- ценностно-смысловой компонент (отношение к конфликту как к возможности развития, а не только как к угрозе).

Первое занятие посвящено профилактике и конструктивному разрешению конфликтов в студенческой группе (горизонтальные конфликты). Анализируются типичные причины конфликтов в студенческой среде (учебная конкуренция, межличностная несовместимость, распределение ресурсов, ценностные расхождения). Участники осваивают алгоритмы анализа конфликтной ситуации, техники управления эмоциями в конфликте, стратегии поведения (сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление, соперничество) и критерии их адекватного выбора. Особое внимание уделяется профилактике конфликтов через развитие групповой сплоченности, проработанной в предыдущем блоке.

Второе занятие фокусируется на специфике конфликтов в диаде «студент-преподаватель» (вертикальные конфликты). Данный тип конфликтов характеризуется асимметрией статусов и власти, что накладывает особые требования к поведению студента. В ходе занятия анализируются:

- типичные причины вертикальных конфликтов в вузе (различия в ожиданиях, несовпадение критериев оценки, стилевые особенности преподавания, коммуникативные барьеры);
- психологические механизмы эскалации вертикальных конфликтов;

- стратегии конструктивного поведения студента, позволяющие отстаивать свои интересы без эскалации конфликта и разрушения отношений.

Особое значение придается формированию навыков асертивного поведения – способности уверенно и достойно отстаивать свои права, не нарушая прав другого, что является альтернативой как агрессивному, так и пассивному, избегающему поведению в конфликте.

Предполагаемые результаты этапа:

- Сформированная коммуникативная компетентность – владение навыками эффективного общения в различных контекстах (непосредственное и онлайн-взаимодействие), способность к установлению и поддержанию психологического контакта, активному слушанию, конструктивной обратной связи.

- Развитая социальная идентичность – способность к гибкому балансированию между автономией («Я») и принадлежностью («Мы»), сформированность референтных отношений в учебной группе.

- Высокий уровень эмпатии и диалогической культуры – готовность к принятию Другого как равноправного субъекта, способность к децентрации и пониманию иных перспектив.

- Конфликтологическая компетентность – понимание природы конфликтов, владение стратегиями их профилактики и конструктивного разрешения, способность к асертивному поведению в конфликтных ситуациях, включая вертикальные конфликты с преподавателями.

- Успешная социальная интеграция – способность к полноценному функционированию в учебной и профессиональной среде, выстраиванию зрелых, диалогичных отношений и конструктивному совладанию с неизбежными противоречиями социального взаимодействия.

Блок 13. Профессиональная готовность педагога к работе в особых условиях. Данный блок выступает интегративным, вершинным блоком всей программы, обеспечивающим переход от сформированных личностных и социальных компетенций к их реализации в профессиональной деятельности. К моменту его прохождения участники обладают всем комплексом внутриличностных и межличностных ресурсов: стабилизированным эмоциональным состоянием, проработанным травматическим опытом, укрепленной субъектной позицией, осознанной системой ценностей и профессиональных целей, владением речевыми техниками самоподдержки, развитой коммуникативной компетентностью, сформированной социальной идентичностью и конфликтологической культурой. Данный ресурсный багаж создает необходимые предпосылки для решения наиболее сложной задачи – осознанного вхождения в профессиональную деятельность в качестве педагога, работающего в особых условиях воссоединенных регионов.

В теоретическом плане блок опирается на эмпирически выявленные требования реальной профессиональной практики, полученные в ходе контент-анализа 847 вопросов государственной экзаменационной комиссии к выпускникам-психологам (исследование ХГПУ), а также на современные

представления о профессионально-педагогической компетентности как интегративной характеристике личности педагога, включающей:

- когнитивный компонент (понимание психологических особенностей различных категорий обучающихся, знание структуры системы образования, правовых и этических норм);

- ценностно-смысловой компонент (профессиональные ценности, отношение к ученику как к субъекту, принятие ответственности);

- операционально-деятельностный компонент (владение техниками педагогической поддержки, коммуникативными стратегиями, навыками взаимодействия со специалистами);

- личностно-регулятивный компонент (способность к сохранению профессиональной устойчивости, профилактике выгорания, рефлексии собственных границ).

Первое занятие посвящено формированию компетенции «Понимание ученика: педагогическая поддержка детей в сложных жизненных обстоятельствах».

В ходе занятия анализируются психологические портреты современных учащихся в новых регионах, требующие от педагога особой чуткости и профессиональной подготовки:

- дети, пережившие утрату, вынужденное переселение, смену языковой и культурной среды;

- подростки в эпоху цифровизации, сталкивающиеся с рисками виртуальной социализации при дефиците живого общения;

- дети с признаками посттравматического стрессового реагирования, проявляющимися в поведении и учебной деятельности;

- педагогически запущенные дети и дети с девиантным поведением как следствие хронической травматизации.

Ключевым содержательным узлом выступает разграничение педагогической поддержки и психологической помощи: осознание границ собственной компетенции. Участники осваивают: - что учитель может и должен делать (создание безопасной среды, эмоциональное принятие, гибкость требований, наблюдение, направление к специалисту); - что учитель не должен делать (попытки психотерапии, «спасательство», вторжение в личное пространство без запроса); - маркеры, требующие обязательного обращения к психологу (суицидальные риски, самоповреждения, резкие изменения поведения, признаки насилия).

Особое значение придаётся трансформации личного опыта прохождения тренинга в профессиональную чуткость. Участники рефлексировать: как понимание собственных эмоций, телесных реакций, механизмов совладания помогает лучше понимать учеников; как избежать рисков проекции и «эмоционального заражения», не переносить свои проблемы на учеников и не выгорать.

В практической части занятия осваиваются техники педагогической поддержки в классе: создание «безопасного пространства» через ритуалы,

предсказуемость, четкие границы; коммуникативные техники: «Я-высказывания» в общении с учениками, активное слушание, легитимизация чувств («Это нормально – бояться/злиться/грустить»); алгоритмы действий класса в ситуации острого стресса; адаптация учебных требований к состоянию ученика без снижения образовательных стандартов.

Второе занятие фокусируется на формировании организационной и этико-правовой компетентности педагога, а также навыков профессионального самосохранения.

Первый содержательный блок посвящен навигации в системе образования. Участники знакомятся с:

- структурой психолого-педагогического сопровождения в образовательной организации (роль педагога, психолога, социального педагога, логопеда, дефектолога, администрации);

- алгоритмами инициирования взаимодействия: запрос к психологу, процедуры в сложных случаях, школьный психолого-педагогический консилиум (ППК);

- возможностями сетевого взаимодействия с ППМС-центрами, органами опеки, комиссиями по делам несовершеннолетних, реабилитационными центрами;

- правилами документального оформления педагогической деятельности (что фиксировать, как хранить, кому предоставлять).

Второй содержательный блок посвящен этическим аспектам педагогической деятельности в особых условиях:

- педагогическая этика в работе с детьми, пережившими травму (конфиденциальность, деликатность, запрет на публичное обсуждение);

- анализ этических дилемм: рассказать ли коллегам о трудной ситуации ученика? Сообщить ли родителям то, что ребенок доверил «по секрету»? Как реагировать на подозрения о насилии в семье?

- профессиональные границы в цифровую эпоху: дружба с учениками и родителями в соцсетях, принятие подарков, личные отношения;

- инклюзивная этика: принятие различий, недопустимость стигматизации и буллинга.

Третий содержательный блок знакомит участников с юридическими аспектами деятельности педагога:

- права и обязанности педагога в отношении психологического благополучия учащихся;

- ответственность за жизнь и здоровье детей во время образовательного процесса;

- законодательные основы работы с детьми «группы риска»;

- правовые аспекты взаимодействия с родителями (законными представителями).

Четвертый, завершающий блок занятия направлен на профессиональное самосохранение и профилактику выгорания:

- анализ особых факторов риска для педагогов в новых регионах (работа в условиях неопределенности, вторичная травматизация, высокая эмоциональная нагрузка);

- диагностика ранних признаков выгорания;

- актуализация инструментов самопомощи, освоенных в блоках 1–9 (эмоциональная регуляция, телесные практики, речевые техники, ресурсные метафоры);

- формирование профессионального сообщества как ресурса поддержки (супервизия, интервизия, наставничество).

Предполагаемые результаты блока:

Сформированная профессиональная позиция педагога – понимание своей роли как создателя психологически безопасной образовательной среды и субъекта педагогической поддержки, а не психотерапевта, при готовности оказывать первичную помощь в рамках своей компетенции.

Развитая педагогическая наблюдательность и диагностическая чуткость – способность замечать признаки психологического неблагополучия учащихся, дифференцировать состояния, требующие разной степени вмешательства, и адекватно реагировать.

Освоенные техники педагогической поддержки – готовность создавать в классе принимающую, безопасную среду, использовать коммуникативные техники, адаптировать педагогические требования к состоянию ученика.

Организационная компетентность – знание структуры психолого-педагогического сопровождения, понимание функций различных специалистов, умение инициировать взаимодействие и выстраивать продуктивные профессиональные отношения.

Этико-правовая грамотность – понимание профессиональных границ, принципов конфиденциальности, юридической ответственности, способность к рефлексии этических дилемм и принятию обоснованных решений.

Сформированные навыки профессионального самосохранения – владение инструментами профилактики эмоционального выгорания, умение распознавать ранние признаки неблагополучия, готовность обращаться за поддержкой к коллегам и специалистам.

Интеграция личного опыта в профессиональную деятельность – способность капитализировать пройденный путь личностной трансформации для более глубокого понимания учащихся и построения аутентичных, доверительных отношений, сохраняя при этом необходимые профессиональные границы.

Таким образом, Блок 13 не только завершает пятый этап, но и становится смысловым итогом всей программы, переводя все сформированные компетенции – от эмоциональной стабильности и субъектности до коммуникативной и конфликтологической культуры – в плоскость их практической реализации в профессиональной педагогической деятельности в особых условиях воссоединенных регионов. Выпускник программы предстает как зрелая личность и компетентный профессионал, способный быть автором собственной жизни и надежной опорой для своих будущих учеников.

Система мониторинга. В ходе реализации тренинговой программы рекомендуется применение четырехступенчатой системы мониторинга.

1. **Вводный мониторинг** осуществляется до начала реализации программы. Участникам направляется ссылка на Яндекс-форму для заполнения: <https://forms.yandex.ru/u/6a0c460350569034156bc62d> (Приложение 1). Участникам предлагается оценить по 5-ти бальной шкале согласие с каждым утверждением, позволяющем оценить особенности жизненной перспективы обучающихся.

2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности каждого тренингового занятия осуществляется посредством обратной связи (рефлексии) после каждого упражнения (которые предполагают обсуждение) в формате устных ответов на 5-ти уровнях: эмоционально-аффективный (Что вы чувствуете?), когнитивно-содержательный (Что вы поняли/Что вы узнали?), деятельностно-поведенческий (Что и как вы сделали?), личностно-смысловой (Для чего вам это?), социально-групповой (Как взаимодействовала группа?).

3. **Промежуточный контроль.** В основе – трехкомпонентная модель: когнитивный компонент (что знает, понимает), эмоционально-личностный компонент (что чувствует, как отношусь), деятельностно-поведенческий компонент (что умею, что делаю). Уровни сформированности каждого критерия стоит оценивать по 4-х бальной шкале, где 0 – навык/знание/умение не проявился (ошибочный паттерн); 1 – проявился, но только помощи ведущего/участников; 2 – проявился стандартно в условиях тренинговой ситуации; 3 – участник перенес навык на жизненный контекст. Контроль осуществляется ведущим после окончания каждого из 5-ти этапов: стабилизация и ресурсирование (Блоки 1–3), осмысление прошлого и обретение автономии (Блоки 4–5), ценностно-мотивационная основа будущего (Блоки 6–8), инструментальное усиление субъектности (Блок 9), социальная интеграция и профессиональная реализация (Блоки 10–13). На каждого участника ведется индивидуальный протокол.

4. **Итоговый контроль** осуществляется после завершения реализации программы. Участникам повторно направляется ссылка на Яндекс-форму для заполнения: <https://forms.yandex.ru/u/6a0c460350569034156bc62d> (Приложение 1).

10. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

Программа адаптирована для проведения в онлайн-формате.

Требования к ответственным специалистам: психологи, имеющие высшее образование (магистратура).

Перечень учебных и методических материалов: практическом пособии «Жизненная перспектива современной молодёжи: практическое руководство» В.И. Шебановой, Г.А. Попельчук [4].

Требования к материально-технической оснащённости: ПК/смартфон, камера, микрофон, тихое помещение.

Требования к информационной обеспеченности: доступ к сети Интернет, платформа МАХ, ВК.

Современные цифровые технологии: мессенджер МАХ используется для организации безопасной цифровой среды, проведения опросов, чат-поддержки между тренингами.

11. Соблюдение правил заимствования.

Программа является авторской разработкой Г.А. Попельчук и В.И. Шебановой и представлена в полном объеме в практическом пособии «Жизненная перспектива современной молодежи: практическое руководство» [4]. В Центре психологической поддержки прошла апробация адаптированной под условия работы вуза воссоединенного региона РФ версии программы, с учетом возраста контингента обучающихся – магистрантов 1-го года обучения очной и очно-заочной форм обучения специальности 37.04.01 Психология.

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

Программа была апробирована в пилотном формате в период с 25.05.26 по 20.06.26.

По ссылке (страница ВК Центра психологической поддержки ХГПУ) представлены записи всех реализованных мероприятий:
https://vkvideo.ru/playlist/-229251761_1

Апробация была проведена под руководством психологов Центра психологической поддержки ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет» – В.О. Боднар и К.А. Уховой. Работа была организована и реализована в формате «равный – равному» – предполагающем реализацию тренинговых занятий «по горизонтали». Ведущими тренинговых занятий выступали обучающиеся 1 курса магистратуры специальности 37.04.00 «Психология» очной и очно-заочной форм обучения, которые являются студентами тех же групп, что и участники тренинговой программы. Такой формат реализации программы был выбран с учетом отдельных ключевых принципов и преимуществ формата «равный – равному», позволяющих максимально оптимизировать программу, в частности:

1. *Обеспечение безопасной среды.* Так как ведущий тренингового занятия – «свой», у студентов повышается уровень открытости и включенности в процесс работы.

2. *Общий контекст и язык.* Тренер-равный говорит на одном языке с участниками тренинговой программы, что делает взаимодействие живым и активным.

Все встречи были проведены в присутствии психологов Центра психологической поддержки ХГПУ. После каждого занятия проводилась интервизия.

Всего было реализовано 13 занятий онлайн-занятий – по 1-му занятию из каждого блока. Такой формат апробации обусловлен периодом прохождения производственной практики магистрантами на базе Центра психологической поддержки.

В апробации программы приняли участие 21 обучающийся очной и очно-заочной форм обучения специальности 37.04.01 Психология Института психологии ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический

университет». До и после участия участников в программе было проведено анкетирование, позволяющее оценить степень эффективности программы. Авторская анкета «Жизненная перспектива личности» представлена в Приложении.

Математико-статистический анализ результатов анкетирования (замеры до и после внедрения программы) был произведен по следующим показателям: уровень материального удовлетворения, уровень удовлетворения во взаимоотношениях в семье, уровень удовлетворения в студенческом коллективе. Для проведения анализа результатов, был использован критерий знаковых рангов Вилкоксона для связанных выборок. Была сформулирована двусторонняя гипотеза, позволяющая оценить особенности изменения показателей жизненной перспективы после внедрения программ.

Полученные результаты позволили выявить статистически значимые сдвиги ($p \leq 0,05$) в 11 из 17 показателей (Приложение 2). Так, по блокам «Психология общения» и «Социальная идентичность» (блоки 10 и 11, соответственно) получены абсолютные сдвиги в положительную сторону у всех участников тренинговой программы с нулевой разностью ($W = 0$). Очень высокие значения значимости были выявлены по блокам «Психология телесности» ($W = 4,5$) и «Профессиональная готовность» ($W = 8$) (блоки 2 и 13, соответственно). Изменения интегрального показателя обучающихся ($W = 3 < 5$) подтверждают общую эффективность тренинговой программы.

При этом, было выявлено, что по 6 показателям отсутствуют значимые сдвиги. Так, по трем шкалам уровней удовлетворенности материальным положением, взаимоотношениями в семье и коллективе, – изменения не достигли статистической значимости, что объясняется тем, что объективные жизненные обстоятельства корректируются значимо медленнее, чем отдельные психологические конструкторы. Кроме того, рассматриваем данные результаты, как возможный вектор дальнейшего развития и дополнения тренинговой программы, в которую можно включить 3 дополнительных блока: карьерное планирование, оптимизация взаимоотношений в семейной системе и развитие навыков взаимодействия обучающихся в онлайн-среде вуза.

По блокам «Преодоление кризиса утраты», «Сепарация и взросление», «Ценностные ориентации», «Профессиональное самоопределение» были выявлены разнонаправленные сдвиги, значимо снизившие мощность критерия, либо выявлено лишь малое число нулевых пар ($n \leq 8$).

Таким образом, нами подтвержден статистически значимый положительный эффект тренинговой программы «Построение конструктивной жизненной перспективы обучающихся средней взрослости вуза воссоединенного региона РФ».

13. Список литературы.

1. Блинова Е.Е., Давыдова Г.И., Дьяков С.И., Кравчук Н.Ю., Макарова А.А., Олейник Н.О., Попельчук Г.А., Усатенко О.Н., Шебанова В.И., Шебанова С.Г. Психология самоорганизации личности и социальных общностей: вызовы и решения: монография. – Симферополь: ООО

- Издательство Типография «Ариал», 2026. – 223 с. – ISBN 978-5-908076-57-9.
2. Попельчук Г. А. Особенности резилентности у студентов с травматическим опытом // Общество. – 2025. – № 2-2(37). – С. 68-69. – EDN ADYVPK.
 3. Попельчук Г. А., Ревенко С.П. Шевцова Я. В. Системная характеристика психотравмирующих состояний и особенности социальных связей с местным населением вынужденных переселенцев из Херсонской области // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2025. – № 2(80). – С. 146-156. – EDN OGMBWS.
 4. Шебанова В.И., Попельчук Г.А. Жизненная перспектива современной молодёжи: практическое руководство. – Херсон: ФГБОУ ВО «Херсонский государственный педагогический университет», 2026. – 284 с.
 5. Шебанова В. И., Попельчук Г. А. Построение жизненной перспективы в условиях кризиса утраты: ресурсная модель психологической помощи // Современные психологические исследования: методологическая база и практическое применение: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Севастополь, 13 марта 2026 г.) / Под редакцией А. В. Гришиной. – Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского», 2026. – Севастополь. – С. 206-217.

14. Приложение

Приложение 1

Анкета для оценки эффективности тренинговой программы «Жизненная перспектива студентов воссоединенных регионов РФ» (автор- составитель Ухова К.А.)

Инструкция: Оцените степень согласия с каждым утверждением по шкале от 1 до 5:

- 1 – полностью не согласен
- 2 – скорее не согласен
- 3 – затрудняюсь ответить / частично согласен
- 4 – скорее согласен
- 5 – полностью согласен

Вопросы по блокам программы

Блок 1. Эмоциональная сфера

- 1. Я умею понимать и осознавать свои эмоции.
- 2. Я могу контролировать свои эмоциональные реакции в сложных ситуациях.

Блок 2. Психология телесности и саморегуляция

- 3. Я умею использовать способы саморегуляции для снижения напряжения и тревоги.
- 4. Я чувствую связь между своим эмоциональным и физическим состоянием.

Блок 3. Преодоление кризиса утраты

- 5. Я способен(на) справляться с переживаниями, связанными с потерями и трудными жизненными событиями.
- 6. Я чувствую внутренние ресурсы для восстановления после стрессовых ситуаций.

Блок 4. Жизненный путь личности

- 7. Я понимаю направление своего жизненного развития.
- 8. У меня есть представление о собственных жизненных целях и перспективах.

Блок 5. Сепарация и взросление

- 9. Я способен(на) самостоятельно принимать важные решения.
- 10. Я чувствую себя психологически более самостоятельным и ответственным человеком.

Блок 6. Ценностные ориентации

- 11. Я осознаю свои основные жизненные ценности.
- 12. Мои жизненные решения соответствуют моим внутренним убеждениям.

Блок 7. Мотивационная сфера

- 13. Я ощущаю мотивацию к личностному и профессиональному развитию.
- 14. Я способен(на) сохранять активность даже при возникновении трудностей.

Блок 8. Профессиональное самоопределение

15. Я уверен(а) в правильности своего профессионального выбора.

16. Я понимаю перспективы своего профессионального развития.

Блок 9. Речевые техники самопомощи

17. Я умею использовать внутренний диалог для психологической поддержки себя.

18. Я могу с помощью речи снижать уровень собственного эмоционального напряжения.

Блок 10. Психология общения

19. Мне легко выстраивать конструктивное общение с другими людьми.

20. Я умею выражать свои мысли и чувства экологичным способом.

Блок 11. Социальная идентичность и групповая сплочённость

21. Я чувствую свою принадлежность к группе и способность взаимодействовать с коллективом.

22. Я ощущаю поддержку со стороны окружающих людей.

Блок 12. Конфликтные явления

23. Я способен(на) конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

24. Я умею контролировать свои реакции в конфликте.

Блок 13. Профессиональная готовность педагога к работе в особых условиях

25. Я чувствую готовность работать в нестабильных или стрессовых условиях.

26. Я уверен(а) в своей способности сохранять профессиональную устойчивость в сложных ситуациях.

Интегральный показатель жизненной перспективы

27. Я позитивно оцениваю своё будущее.

28. Я верю в возможность реализации своих жизненных и профессиональных целей.

Обработка результатов. Необходимо посчитать сумму отдельно по каждому блоку.

Сводная таблица результатов

№	Показатель	n (ненул. пар)	W+	W–	W	W крит. ($p \leq 0,05$)	Вывод
1	Уровень удовлетворения материальным положением	7	25	3	3	2	Не значимо
2	Уровень удовлетворения взаимоотношениями в семье	5	13	2	2	0	Не значимо
3	Уровень удовлетворения взаимоотношениями в студенческом коллективе	6	18	3	3	0	Не значимо
4	Блок 1. Эмоциональная сфера	10	52,5	3,5	3,5	8	Значимо
5	Блок 2. Психология телесности и саморегуляция	12	78	4,5	4,5	13	Значимо
6	Блок 3. Преодоление кризиса утраты	12	75	13,5	13,5	13	Не значимо (гранично)
7	Блок 4. Жизненный путь личности	9	49	5	5	5	Значимо (гранично)
8	Блок 5. Сепарация и взросление	8	24	12	12	3	Не значимо
9	Блок 6. Ценностные ориентации	6	18,5	2,5	2,5	0	Не значимо
10	Блок 7. Мотивационная сфера	12	71	7	7	13	Значимо
11	Блок 8. Профессиональное самоопределение	8	30	6	6	3	Не значимо
12	Блок 9. Речевые техники самопомощи	14	99	10,5	10,5	21	Значимо
13	Блок 10. Психология общения	10	55	0	0	8	Значимо
14	Блок 11. Социальная идентичность и групповая сплочённость	9	49	0	0	5	Значимо
15	Блок 12. Конфликтные явления	12	69	9	9	13	Значимо
16	Блок 13. Профессиональная готовность педагога	15	117,5	8	8	25	Значимо
17	Интегральный показатель жизненной перспективы	9	42	3	3	5	Значимо