

DOI: 10.12731/2658-4034-2025-16-2-763

EDN: JNKWХО

УДК 159.922:8:376



Научная статья |

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

НАРРАТИВНАЯ АРТТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ СКЛОННОСТИ К АДДИКЦИЯМ У СТУДЕНТОВ

С.В. Велиева, А.Р. Велиев

Аннотация

Обоснование. Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью синтеза нарративных и арт-терапевтических методов в контексте вузовской коррекции. Большинство работ фокусируются на клинических популяциях, тогда как превентивное применение данного подхода в образовательной среде остаётся малоисследованным. Кроме того, специфика студенческого возраста, характеризующегося поиском идентичности и высокой восприимчивостью к творческим методам, открывает возможности для разработки возрастно-ориентированных программ, сочетающих академические задачи с психологической поддержкой. Традиционные методы, основанные на информировании о рисках, демонстрируют ограниченную эффективность, что актуализирует поиск инновационных подходов, ориентированных на глубинные эмоциональные и когнитивные механизмы аддикций.

Цель – разработка и апробация нарративной арт-терапевтической системы мероприятий по коррекции аддиктивного поведения с учетом полизависимого профиля личности студентов вуза.

Материалы и методы. Эмпирическая база исследования включала 230 студентов высших учебных заведений г. Чебоксары Чувашской Республики ($M = 18,3$; $SD = 1,2$). Методы исследования: теоретический анализ проблемы исследования по коррекции, терапии, профилактики аддикций у обучающихся в научной литературе, педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий и контрольный этапы), количественный, качественный, статистический анализ данных (мера корреляции Спирмена (r_s), χ^2 -критерий Пирсона).

Результаты. Полизависимый профиль студентов репрезентирует дименсиональный вариант аддиктивного поведения, где ядерные элементы (никотиновая и цифровая аддикции) выступают предикторами коморбидности, а периферические – компенсаторными механизмами адаптации. Таргетная коррекция должна фокусироваться на усилении функций самоуправления и формировании альтернативных копинг-стратегий. Нарративная арт-терапия способствует активации ресурсов саморегуляции за счёт совмещения рефлексии (нарратива) и креативного катарсиса (арт-практики), что усиливает эмоциональную грамотность и копинг-стратегии. Научная новизна работы заключается в интеграции нарративных и арт-терапевтических методов в контексте коррекции аддикций у студентов, а также в выявлении специфических механизмов, опосредующих связь между творческим самовыражением, рефлексией и снижением риска аддиктивного поведения.

Ключевые слова: нарратив; арттерапия; визуальный образ; студенты; коррекция; зависимость; аддиктивное поведение

Для цитирования. Велиева, С. В., & Велиев, А. Р. (2025). Нарративная арттерапия как средство коррекции склонности к аддикциям у студентов. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(2), 620–643. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-2-763>

Original article |

Pedagogical Psychology, Psychodiagnostics of Digital Educational Environments

NARRATIVE ART THERAPY AS A MEANS OF CORRECTING THE TENDENCY TO ADDICTIONS IN STUDENTS

S.V. Velieva, A.R. Veliev

Abstract

Background. The relevance of the study is due to the insufficient study of the synthesis of narrative and art therapy methods in the context of university correction. Most studies focus on clinical populations, while the preventive

use of this approach in the educational environment remains poorly studied. In addition, the specificity of student age, characterized by the search for identity and high susceptibility to creative methods, opens up opportunities for the development of age-oriented programs that combine academic tasks with psychological support. Traditional methods based on risk information demonstrate limited effectiveness, which actualizes the search for innovative approaches focused on the deep emotional and cognitive mechanisms of addictions.

Purpose. Development and testing of a narrative art-therapeutic system of measures for the correction of addictive behavior, taking into account the polydependent personality profile of university students.

Materials and methods. The empirical base of the study included 230 students of higher educational institutions of Cheboksary, Chuvashia Republic ($M = 18.3$; $SD = 1.2$). Research methods: theoretical analysis of the problem of research on correction, therapy, prevention of addictions in students in scientific literature, pedagogical experiment (ascertaining, formative and control stages), quantitative, qualitative, statistical analysis of data (Spearman correlation measure (r_s), Pearson χ^2 -criterion).

Results. The polydependent profile of students represents a dimensional variant of addictive behavior, where core elements (nicotine and digital addictions) act as predictors of comorbidity, and peripheral ones are compensatory adaptation mechanisms. Targeted correction should focus on strengthening self-government functions and forming alternative coping strategies. Narrative art therapy promotes the activation of self-regulation resources by combining reflection (narrative) and creative catharsis (art practice), which enhances emotional literacy and coping strategies. The scientific novelty of the work lies in the integration of narrative and art therapeutic methods in the context of addiction correction in students, as well as in identifying specific mechanisms that mediate the relationship between creative self-expression, reflection and reducing the risk of addictive behavior.

Keywords: narrative; art therapy; visual image; students; correction; dependence; addictive behavior

For citation. Velieva, S. V., & Veliev, A. R. (2025). Narrative art therapy as a means of correcting the tendency to addictions in students. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(2), 620–643. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-2-763>

Введение

В условиях роста психоэмоциональных нагрузок, связанных с академической конкуренцией, цифровизацией образовательной среды и социальной неопределённостью, студенты всё чаще прибегают к дезадаптивным стратегиям совладания, включая формирование химических и нехимических зависимостей (гэмблинг, интернет-зависимость, орторексия и пр.). Устойчивые формы девиантного поведения, связанные с зависимостью от психоактивных веществ (ПАВ) или действий (игромания, цифровые аддикции) принято обозначать как аддиктивное поведение [1]. Аддикции (как химических, так и нехимических) тесно связаны с множеством психических явлений, включая коморбидные расстройства, когнитивные дисфункции, эмоциональные нарушения и нейробиологические механизмы.

Предиспозиция к формированию аддикций обусловлена эмоционально-личностными (низкая самооценка, социальная тревожность, депрессия и пр.), социальными (давление среды, социальная изоляция) и когнитивными (импульсивность) факторами [3].

Для большинства студентов с разными аддикциями характерна низкая толерантность к дистрессу [7], импульсивность и необдуманное принятие решений [3], дисфункция системы вознаграждения [12], эмоциональная дисрегуляция [2]. L. Chen, Y. Wang [6] установили независимые корреляты интернет-зависимости с имеющимся семейным анамнезом психических расстройств, с негативными отношениями с матерью и отцом, состояниями депрессии и тревожности, суицидальными тенденциями.

Интенсивное и длительное употребление психоактивных веществ связано с рядом последствий, включая физические (например, смерть, травма, инфекция), психологические (обострение других симптомов психической сферы), социальные (семейный стресс) и экономические (безработица или экономическая нестабильность) проблемы [14]. Для снижения и устранения рисков и нарушений, связанных с употреблением психоактивных веществ, крайне важно определить эмпирически обоснованные психологические методы коррекции расстройств, связанных со злоупотреблением психо-

активными веществами. Для этого исследователи предлагают организовывать психологически благополучную социальную среду, расширить круг общения, повышать качество жизни студентов через совместные встречи с друзьями [10]. J. Löchner, P. Carlbring [9] упоминают в качестве нового инструмента коррекции и коррекции аддикций – цифровые интервенции. Вовлечение искусственного интеллекта рассматривают как фактор, способствующий улучшению терапевтических отношений, социальной поддержке, оперативному консультированию через различные онлайн-ресурсы, онлайн-форумы или группы, SMS-напоминания.

Педагогам и психологам образовательных организаций хорошо известно, что арт-терапия является наиболее оптимальным средством работы с обучающимся. Арт-терапия применяется в психологической профилактике, коррекции и лечении самых различных заболеваний, нарушений развития психических процессов, состояний, свойств личности и поведения. Безопасные терапевтические отношения обеспечивают уменьшение психологического стресса, повышение психического благополучия и содействуют личностному росту, творческому самовыражению [4].

A. Shukla, S.G. Choudhari [11] утверждают, что арт-терапия может помочь контролировать проявления, связанные с психосоциально сложным поведением, замедлять снижение когнитивных способностей и повышать качество жизни. Художественное самовыражение может помочь людям выражать себя более свободно, улучшать психическое здоровье и укреплять межличностные отношения. Обнаружено, что циклы арт-терапии позволяют повысить самооценку и качество своей жизни, облегчают самовосприятие и самовыражение, улучшают межличностные отношения и состояние здоровья [11]. A. Zubala, A. Pease и другие [13; 15] установили возможность применения искусственного интеллекта в процессе арт-терапии. Роль творческого искусственного интеллекта колеблется от партнера в совместном созидательном процессе до роли куратора персонализированных визуальных лечебных материалов. Творческий искусственный интеллект может использоваться и как вспомогательный инструмент, и как ав-

тономный метод. В практике довольно широко внедряются различные виды активной и пассивной арт-терапии (далее – АТ), множество инструментов и форматов АТ для коррекции аддикций: реляционную АТ на основе данных нейронауки и глубокой переориентации мозга, АТ управляемых образов, смешанные формы АТ и терапию осознанности, фокусирующую АТ, интегрированную АТ в десенбилизацию и переработку движения глаз и т.д. [8].

В работах российских учёных [1; 5] подчёркивается, что арт-терапия позволяет студентам выразить невербализованные и малоосознаваемые переживания через метафоры, а нарративный подход помогает переосмыслить их в контексте личной истории. Это формирует альтернативную идентичность, свободную от аддиктивных паттернов. Синтез художественного образа, и рассказ, сопровождающий процесс творчества, можно отнести к визуальному нарративу. Нарратив – это структурированное представление (рассказывание, изображение) истории, ситуации, личного опыта субъекта с опорой на символ, знак, отражающее личное отношение, когнитивные, аффективные и прагматические аспекты.

Нарративная арт-терапия, интегрирующая техники сторителлинга и визуально-творческого самовыражения, обладает уникальным потенциалом для деконструкции аддиктивных паттернов через проективное отражение личного опыта в метафорической форме (рисунки, коллажи, символы), что снижает сопротивление и рационализацию. Преимущества нарративной арт-терапии раскрываются и через двойное кодирование, когда визуальные образы в сочетании с вербальными историями усиливают эмоциональные инсайты. Формирование альтернативных идентичностей, где студенты переосмысливают себя не через призму зависимости, а как авторов собственной истории, позволяет развивать способность к осознанному жизненному выбору, способствует осознанию триггеров зависимостей и поиска ресурсов для их преодоления.

Учитывая рост аддиктивных расстройств среди обучающихся вузов, обусловленных психоэмоциональными перегрузками и социальной дезадаптацией, существует дефицит эффективных профи-

лактических программ, ориентированных на работу с глубинными эмоциональными и экзистенциальными конфликтами, лежащими в основе аддиктивного поведения. Традиционные методы, делающие акцент на информировании о рисках и запретительных мерах, демонстрируют низкую результативность из-за игнорирования креативно-рефлексивного потенциала студентов и их потребности в самоидентификации. При этом нарративная арт-терапия, сочетающая сторителлинг и визуально-творческое самовыражение, остается слабо изученной в контексте вузовской образовательной среды, несмотря на её теоретическую способность трансформировать дезадаптивные паттерны через метафорическое переосмысление личного опыта.

Материалы и методы

Эмпирическая база исследования была сформирована на основе выборки студентов Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова и Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева г. Чебоксары. В исследовании приняли добровольное участие с соблюдением принципа конфиденциальности обучающиеся по психолого-педагогическому направлению ($n=230$). Средний возраст респондентов составил $M=18,3$ года ($SD=1,2$), что обеспечило однородность выборки и минимизировало влияние возрастной вариативности на результаты. На формирующем этапе исследования приняли участие 23 студента. Критериями включения в экспериментальную группу служили диагностические показатели, личное желание и готовность студентов посетить все предлагаемые мероприятия.

В рамках работы был реализован педагогический эксперимент, включавший в себя три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный этапы). Констатирующий этап направлен на выявление аддиктивного профиля студентов, особенностей и взаимосвязей между различными типами зависимостей. Цель формирующего этапа: разработка и апробация нарративной арт-терапевтической системы мероприятий по коррекции аддиктивного поведения у обучающихся вузов. На контрольном этапе устанавливалась динамика

склонности студентов к различным типам зависимостей и эффективность апробированной системы мероприятий.

Методологический инструментарий основывался на методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой, обеспечивающей комплексную оценку как химических (алкогольная, наркотическая), так и нехимических форм аддикций (игровая, компьютерная, религиозная и др.). Данный подход позволил дифференцировать профили аддиктивного поведения с учётом их полифакторной природы. Критерии оценки и распределения по уровням аддикций основаны на суммарных баллах, полученных по каждой из 13 шкал, соответствующих определённому виду зависимости, и их сравнении с нормативными значениями (методика Г.В. Лозовой). Респондент отвечает на вопросы, оценивая частоту или интенсивность проявлений поведения по Likert-образной шкале (от 1 до 5 баллов). Уровни склонности определялись путём сравнения индивидуальных результатов со среднегрупповыми показателями и стандартными отклонениями, полученными при валидации методики.

Рассмотрим распределение респондентов по уровням склонности к аддикциям на примере конкретной шкалы (алкогольной зависимости).

Низкий уровень: 0–15 баллов – минимальная склонность к зависимости, эпизодическое употребление. Поведение контролируемо, дезадаптивные паттерны отсутствуют. Средний уровень: 16–30 баллов – умеренная предрасположенность, регулярное употребление, но без выраженных негативных последствий, начальные признаки толерантности. Высокий уровень: 31–45 баллов – выраженная склонность, систематическое употребление, признаки психологической зависимости. Риск формирования зависимости, наличие дезадаптивных стратегий поведения.

Статистическая обработка данных осуществлялась с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена (r_s) – для выявления силы и направленности взаимосвязей между видами зависимостей; критерия хи-квадрат Пирсона – для проверки статистической значимости различий в распределении аддиктивных паттернов.

Результаты и обсуждение

Для разработки системы профилактических мероприятий, выявления аддиктивного профиля студентов, особенностей и взаимосвязей между различными типами зависимостей, «ядерных» элементов аддиктивного поведения был подсчитан r_s .

Таблица 1.

Корреляционные взаимосвязи (r_s) между видами зависимостей ($n=230$)

	алкогольная	телевизионная	любовная	игровая	межполовые отношения	пищевая	религиозная	трудова	лекарственная	компьютерная	курение	здоровый образ жизни	наркотическая	общая склонность
алкогольная		,1	,087	,335	,426	,087	,134	,016	,231	,021	,499	-,375	,388	,39
телевизионная	,1		,241	,128	,052	,458	,23	,167	,392	,218	,188	-,358	,036	,186
любовная	,087	,241		,102	,472	,198	,153	,363	,298	,122	,474	-,128	,468	,297
Игровая/Гэмблинг	,335	,128	,102		-,027	,299	-,013	,037	,177	,635	,4	-,374	,18	,425
межполовые отношения	,426	,052	,472	-,027		,179	,216	,212	,227	-,221	,55	-,032	,621	,147
орторексия	,087	,458	,198	,299	,179		-,103	,01	,06	,331	,366	-,306	-,013	,462
религиозная	,134	,23	,153	-,013	,216	-,103		,369	,321	-,03	,31	,076	,232	-,032
трудова	,016	,167	,363	,037	,212	,01	,369		,057	,165	,415	,069	,235	,024
лекарственная	,231	,392	,298	,177	,227	,06	,321	,057		-,021	,365	-,243	,397	,195
компьютерная	,021	,218	,122	,635	-,221	,331	-,03	,165	-,021		,281	-,169	-,005	,572
курение	,499	,188	,474	,4	,55	,366	,31	,415	,365	,281		,173	,696	,544
здоровый образ жизни	-,375	-,358	-,128	-,374	-,032	-,306	,076	,069	-,243	-,169	,173		,068	-,488
наркотическая	,388	,036	,468	,18	,621	-,013	,232	,235	,397	-,005	,696	,068		,442
общая склонность	,39	,186	,297	,425	,147	,462	-,032	,024	,195	,572	,544	-,488	,442	

При анализе корреляционных взаимосвязей между видами зависимостей учитывались коэффициенты $r \geq 0.3$ при $p=0,01$ (таблица 1).

Обнаружено, что курение статистически значимо коррелирует с наркотической зависимостью ($r=0.696$), общей склонностью к аддикциям ($r=0.544$), межполовыми отношениями ($r=0.55$). Курение выступает как маркер риска полизависимости, наркомании и способ снижения социальной тревожности, страха оценки.

Сильная положительная корреляция указывает на общие нейробиологические и психосоциальные механизмы этих аддикций. Никотин, как психоактивное вещество, воздействует на дофаминовую систему мозга, что может повышать уязвимость к другим зависимостям («эффект ворот»). Никотиновая зависимость часто становится первым звеном в цепи аддиктивного поведения, особенно в группах, где употребление психоактивных веществ нормализовано. Курение используется как инструмент социализации, снижения напряжения в коммуникации, как адаптивный, но деструктивный механизм снижения тревожности.

У лиц с компьютерной или интернет-зависимостью выявляется связь с игровой зависимостью ($r=0.635$) и общей склонностью ($r=0.572$). Цифровые аддикции могут быть ключевым компонентом полизависимого поведения, обнаруживающие психологическую защиту – уход в виртуальную реальность.

Интернет, компьютерные игры, интерактивные форматы искусства или технологии психотронного воздействия формируют «буферный слой» реальности, которые, опосредуя взаимодействие личности с окружающим миром, смягчают прямой контакт с его социальными и эмоциональными вызовами. Воображаемые виртуальные миры создают иллюзию контроля над событиями, угрозами травмирующих аспектов жизни.

Любовная аддикция как индикатор эмоционального неблагополучия, дисфункциональная попытка саморегуляции, где отношения используются как «психоактивное вещество», тесно связана с межполовыми отношениями ($r=0.472$) и наркотической зависимостью ($r=0.468$). Эмоциональная нестабильность в романтических связях, эмоциональная

пустота, экзистенциальная тревога компенсируется фиксацией на другом человеке или на употреблении ПАВ, что временно снижает внутренний дискомфорт. Лица с любовной аддикцией могут прибегать к стратегии избегания реальности путем переключения с партнера («объекта зависимости») на химические зависимости, и наоборот.

Достоверная связь наркотической аддикции с межполовыми отношениями ($r=0.621$) указывает на высокий риск формирования деструктивных отношений на фоне употребления ПАВ.

Анализ отрицательных корреляций позволило выявить защитные факторы. Именно приверженность здоровому образу жизни отрицательно связана с алкогольной ($r=-0.375$), телевизионной ($r=-0.358$), игровой ($r=-0.374$), пищевой ($r=-0.306$) зависимостями, выступая буфером против большинства аддикций и общей склонности ($r=-0.488$).

Установлено, что религиозная зависимость положительно коррелирует с трудовой ($r=0.369$) как возможность компенсации экзистенциальной тревоги через гипертрофированную занятость. Как способ эмоциональной регуляции – переедание – используется при пищевой зависимости, которая связана с общей склонностью ($r=0.462$). Характер межполовых отношений создают зону риска, поскольку имеют высокую корреляцию с наркотической, любовной зависимостью и курением.

Установлено, что при конструировании коррекционной системы мероприятий следует продумать работу с эмоциональным вакуумом, лежащим в основе переедания, курения, любовной зависимости; сфокусироваться на цифровых зависимостях и курении как «ядерных» элементах аддиктивного поведения; использовать концепцию здорового образа жизни как ресурс для снижения общей склонности и большинства аддикций; обеспечить формирование альтернативных стратегий совладания через творческое самовыражение; внедрить техники нарративной арт-терапии для работы с эмоциональными триггерами, связанными с межполовыми отношениями.

Формирующий этап исследования включал разработку и апробацию системы нарративных арт-терапевтических мероприятий, направленных на коррекцию склонности к аддикциям.

Система мероприятий из 16 встреч реализовывалась в три этапа по две встречи в неделю по 60-80 минут в рамках студенческого психологического кружка в течение трех месяцев с 2 подгруппами (11 и 12 человек).

Принципы организации работы

– создание альянса, невербальной синхронизации между ведущим и каждым участником, в диаде и группе участников;

– опора на принцип экологичности через создание безопасного, устойчивого и целостного взаимодействия, уважение автономии и учет культурных, социальных, семейных и личностных особенностей; избегание техник, которые могут ретравматизировать; дозированная работа с проблемами, ресурсирование прежде работы с триггерами;

– последовательное усложнение создания образа: по инструкции, самостоятельно, в паре и коллективно;

– работа с образом: построение визуального образа, его вербализация (называние, обозначение, описание), переструктурирование, проверка на экологичность;

– интеграция разных видов и форм арт-терапевтической деятельности.

Учет аддиктивного профиля студентов позволил выделить направления коррекционных мероприятий, направленных на:

1. Деконструкцию аддиктивных установок через проективное творчество и рефлексивный анализ личных нарративов.

2. Формирование альтернативных стратегий совладания с негативными психическими состояниями (тревогой, стрессом и т.д.) и экзистенциальной неопределённостью.

3. Активацию ресурсов осознанной саморегуляции и позитивной идентичности в условиях академической среды.

Структура каждого занятия на всех этапах реализации системы мероприятий состояла из трех частей: начало занятия (включались нейрогимнастика, дыхательные и упражнения на релаксацию), основная часть (собственно работа с визуальным нарративом и арт-терапевтическим образом с учетом выделенных направлений),

завершение занятия (шеринг – получение обратной связи, обмен стикерами/пиктограммами).

На всем протяжении системы работы на каждом занятии:

– использовались музыкальные произведения (на релаксацию, активизацию), подобранные в зависимости от целей занятий и задач ведущего группы;

– ведущим проговаривались все действия, задания на каждом этапе занятия, четко давалась инструкция, обозначалось, что предлагается делать и что будут участники делать позже; подчеркивалась значимость как самого процесса, так и творческого продукта, вклад каждого участника в создание коллективного творческого образа и авторского визуального нарратива; деликатно вносились коррективы в работу, если это требовалось;

– задания (форма, темы, содержание, художественные материалы) для арт-терапевтической работы, инструкции, методы подбирались и предлагались в соответствии с интересами и выявленной на первом этапе исследования спецификой склонности к аддикциям каждого участника группы;

– использовались техники *mindfulness* (осознанности, танцевально-графические, дыхательные и медитативные практики) в интеграции с визуальной арт-терапией. Эти техники сочетают осознанность, дыхание, медитацию и творчество, помогая работать с эмоциями, снижать стресс, развивать рефлексивность и способы адаптивной саморегуляции;

– в качестве оценки, эмоционального отклика или пожелания участников друг другу использовались стикеры или пиктограммы, отображающие ту или иную эмоцию (радости, восхищения, удивления и пр.). Такие пиктограммы или стикеры изготавливались самими участниками и выдавались друг другу по желанию в завершении каждого занятия. На итоговом занятии заключительного этапа каждый участник уже имел целый «набор» стикеров с разными психическими состояниями. Это позволило выработать осознанность, навык психосоматической и социоэмоциональной конвергенции (слияние восприятия и понимание своих внутренних телесных и

эмоциональных переживаний в социальном контексте), экзосенсорную перцепцию (наблюдение, восприятие состояний окружающих в их временной протяженности), навык оценки и выражения аффективного отношения к творческим продуктам одноклассников.

Известно, что для коррекционного процесса важно обеспечить безопасность, открытость и доверие любого клиента. Альянс и невербальная синхронизация между участником и ведущим группы как процесс и итог выстраивания доверительных, коллаборативных, синтонных межличностных отношений, проявление безусловного принятия, деликатной поддержки, эмпатийного отношения, – существенный аспект и залог успеха реализации системы коррекционных мероприятий.

Подготовительный и заключительный этапы системы мероприятий по коррекции склонности к аддикциям включали по четыре занятия. На этих этапах занятия посвящались работе с мандалами для синхронизации сознательного и бессознательного, обеспечения целостности личности. В современных исследованиях установлено, что рисование мандал снижает уровень стресса и тревоги, активирует префронтальную кору, улучшает концентрацию внимания, облегчая когнитивную фокусировку. Нарративная мандалотерапия позволяет участникам не только осознать внутренние процессы, но и сконструировать и визуализировать новые личные истории, переосмысливая опыт. Мандала используется как инструмент для визуализации и бессознательных паттернов, которые можно трансформировать в осознанный нарратив.

Занятия на подготовительном этапе формирующего этапа эксперимента были посвящены работе с индивидуальными мандалами, которые участник выбирал из целой серии вариантов (не менее 40), а на заключительном этапе – авторские мандалы участники раскрашивали самостоятельно, в паре и в подгруппах в 3-4 человека. При раскрашивании мандалы участникам предлагалось выбирать оттенки желтого, голубого, зеленого, оранжевого и красного цветов акварельных красок, пастели или карандашей. Такая цветовая гамма отбиралась для актуализации положительных психических

состояний. Ведущий предлагал участникам дать название мандале; рассказать о том, что чувствовал и о чем думал в начале, в процессе и по окончании рисования; возникла ли потребность что-то изменить сейчас (добавить, изменить цвет, докрасить); что напоминает получившийся образ; оценить мандалу в целом (нравится или нет), как изменились его настроение, с кем хотелось бы поделиться опытом и что сделать с готовым рисунком.

Переход к эффективной арт-терапевтической работе в диаде и группе позволяет сформировать активность и творческую, толерантность к разным точкам зрения, коммуникативные компетенции, умение обсуждать и договариваться, устанавливать деловой контакт, создавать и удерживать программу совместной деятельности, прислушиваться и учитывать эмоционально-поведенческие особенности участников программы.

Второй (основной) этап включал 8 занятий, на которых предлагались как индивидуальные, так и коллективные формы работы. Применялись техники Эбру, драматерапии, коллажирования (с бросовыми, природными и синтетическими материалами), работа с песком, мандалой, фотографиями и метафорическими картами, пуговицами, фольгой, глиной, тканями, кубиками с алгоритмом составления сказок и пр. Такое разнообразие материалов и приемов работы позволяло удерживать интерес участника к циклу занятий, повышало активность при создании авторского визуального нарратива. Для работы с визуальными образами использовались техники получения изображений путем сопоставления и наложения друг на друга разных лиц, объектов и ситуаций, помещение объекта в новый контекст или фон, добавление новых персонажей. Чем неожиданнее и более аффективно были окрашены такие наложения, тем ближе оказывался образ к содержащемуся в нем смыслу. На этом этапе предлагались задания с акцентом на переписывание доминирующих «проблемных» историй через визуализацию, создание арт-образов в виде рисунка, коллажа, текстильной и глиняной скульптуры, пуговичного арт-объекта и т.д. Например, «Колесо биографии», «Переход от потери к росту», «Карта эмоциональной

безопасности», «Голос критика vs. голос поддержки», «Мои эмоциональные ловушки», «История одного дня без...» (без сигареты, еды, партнера), «Пустота и наполнение», «Переименование зависимости», «Сад ресурсов», «КПТ-памятки для срыва», «Перерождение», «Мандала идентичности», «Я вне зависимости», «Письмо из будущего» и пр. Используемые процедуры и техники давали возможность анализа и сопоставления качественно разных аспектов трудной для студента ситуации, апробации решений в безопасной творческой атмосфере, активизацию самоуправления и формирование альтернативных копинг-стратегий. Новый художественный образ, его описание, переструктурирование, называние, обыгрывание, драматизация, объективно вскрывает конфликт и переживание для самого студента. Сгущение, концентрация, драматизация и обострение противоречий провоцируют переход от образа к смыслу, от невербального к вербальному, содержит пути решения проблемы. Арт-терапевтический процесс выполняет здесь защитную функцию, позволяет обеспечить свободное выражение в образе и переструктурирование своего опыта. Участники имеют возможность обратиться за идеей, помощью, советом к группе или конкретному человеку, обсуждают свои новые образы, получая обратную связь, подсказки, критику и своеобразную оценку от других участников программы. Наиболее удачные авторские решения одобрялись аплодисментами группы и стикерами (пиктограммами), символизирующими эмоциональные состояния.

С помощью визуального нарратива оказывается целостное воздействие на структурные элементы психических состояний через наглядный творческий процесс, художественный образ, выразительный язык, взаимный и собственный «анализ», доступный для участников и при бережном содействии ведущего. Визуальный образ (себя, опыта, позиции, ситуации) обеспечивает необходимый уровень доверия личности себе, ведущему и группе. Совместное обсуждение и анализ этого образа облегчает установление тандема, объединение, конструктивное общение и взаимопонимание участников, показывает общее и различное при сохранении индивидуального.

Обращение к созданию и преобразованию визуального нарратива для преодоления склонности к аддикциям у студентов может быть вполне успешным и эффективным, что показала динамика склонности к аддикциям у участников экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2.

Динамика склонности к аддикциям участников экспериментальной группы с вычислением значения $\chi^2_{\text{Эмп}}$ (n=23). В %

Аддикции	Констатирующий этап			Контрольный этап			$\chi^2_{\text{Эмп}}$	p
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий		
Алкогольная	69,6	17,4	13,1	95,6	4,3	0	28.7>5.991*	<0.001
Телевизионная	73,9	21,7	4,3	91,3	8,7	0	14.2>5.991*	<0.01
Любовная	26,1	43,5	30,4	56,5	34,8	8,7	25.9>5.991*	<0.001
Игровая/ гэмблинг	91,4	4,3	4,3	91,4	8,7	0	4.1<5.991	>0.05
Межполовые отношения	73,9	26,1	0	82,6	17,4	0	2.9<5.991	>0.05
Орторексия	26,1	56,5	17,4	13,1	73,9	13,1	6.8>5.991*	<0.05
Религиозная	95,6	4,3	0	95,6	4,3	0	0<5.991	=1
Трудовая	56,5	43,5	0	73,9	26,1	0	9.8>5.991*	<0.01
Лекарственная	78,3	17,4	4,3	86,9	8,7	4,3	3.2<5.991	>0.05
Компьютерная	71,7	23,9	4,3	78,3	17,4	4,3	1.7<5.991	>0.05
Курение	86,9	10,9	4,3	91,3	4,3	4,3	4.6<5.991	>0.05
Здоровый образ жизни	17,4	65,2	17,4	21,7	73,9	4,3	6.4>5.991*	<0.05
Наркотическая	91,3	8,7	0	100	0	0	8.7>5.991*	<0.05
Общая склонность	43,5	52,2	4,3	60,9	34,8	4,3	6.3>5.991*	<0.05

На констатирующем этапе установлены наиболее распространенные аддикции у студентов: любовная (43,5% (средний уровень); 30,4% (высокий); $\mu=36,95\%$); пищевая (56,5% (средний); 17,4% (высокий); $\mu=36,95\%$) и трудовая аддикция (43,5% – средний уровень). Наименее проблемные сферы аддиктивного профиля представлены низким уровнем религиозной (95,6%), наркотической (91,3%), игровой (91,4%) аддикциями. Межполовые отношения и трудовая аддикция не имеют высокого уровня, что может указывать на их нормативность. Обнаруживается парадокс «здорового образа жизни»:

17,4% респондентов демонстрируют высокий уровень фиксации на ЗОЖ, что может отражать орторексию (навязчивое стремление к «правильному» питанию, физическим и спортивным нагрузкам). Показатель общей склонности к аддикциям (52,2% – средний уровень) указывает на широкую распространенность умеренной предрасположенности к зависимому поведению у студентов. Как компенсация эмоционального дефицита, саморегуляции стресса, отрицательных психических состояний используется пищевая аддикция, переедание (17,4% высокий уровень). Любви́нная аддикция (идеализация или обесценивание партнера) (30,4% высокий уровень) сопряжена с потребностью избежать одиночества или травмы привязанности.

Редкие и стигматизированные аддикции (наркотическая, религиозная) на высоком уровне не зарегистрированы. Такие значения могут объясняться социальной стигмой и страхом последствий, обуславливая снижение честности и открытости респондентов.

На контрольном этапе регистрируются существенные значимые конструктивные изменения ($p < 0.001$) для 8 аддикций: алкогольной ($\chi^2=28,7$), любви́нной ($\chi^2=25,9$), телевизионной, орторексии, трудовой, ЗОЖ, наркотической, общей склонности. Незначимые, но все же положительные изменения коснулись 6 видов аддикций: игровой, религиозной, лекарственной, компьютерной аддикций, межполовых отношений и курения.

Вновь проявился парадокс орторексии. Отмечается рост среднего уровня фиксации на здоровом образе жизни (56,5% → 73,9%) при снижении высокого (17,4% → 4,3%). Это можно расценивать как результат и эффективность апробированной системы мероприятий.

Заключение

Проведенное исследование выявило, что полизависимый профиль студентов представляет собой гетерогенную систему аддиктивных паттернов, организованную по принципу ядерно-периферической иерархии. В его структуре выделяются:

1. Ядерные элементы: никотиновая и цифровая аддикции – маркеры риска перехода к другим формам аддикций.

2. Периферические элементы (коморбидные аддикции):

– алкогольная, пищевая, любовная зависимости – возникают как вторичные компенсаторные паттерны при усилении стрессовой нагрузки;

– механизм переключения: феномен кросс-сенситизации, при котором сенсбилизация к одному стимулу (никотин) повышает реактивность к другим (алкоголь, гэмблинг).

3. Психологические детерминанты:

– импульсивность, поиск новизны – предикторы быстрого перехода от экспериментирования к регулярному употреблению;

– дисфункциональные способы саморегуляции;

– латентные паттерны поведения, служащие адаптивными, но деструктивными механизмами совладания с внутренними конфликтами;

– избегающее копинг-поведение – использование экстернатных стимулов для регуляции аффекта.

4. Клинико-динамические особенности:

– высокая вовлеченность при низкой патологизации, поскольку аддиктивные паттерны носят субклинический характер;

– парадокс толерантности: рост частоты аддиктивных эпизодов без значимого повышения тяжести (эффект «плато»).

Применение нарративного подхода в арт-терапевтическом процессе позволяет активировать ресурсы, создать новый экологичный образ, расширить спектр осознанных эмоций, реакций и действий в типичных и новых ситуациях жизнедеятельности личности, способствует овладению адаптивными копинг-стратегиями, формированию целостного восприятия мира, ценности своего здорового Я и своего места в социальной ситуации. Визуальная арт-терапия позволяет сочетать индивидуальную, парную и групповую формы работы, когда участники не только решают текущие проблемы, но и приобретают инструменты для самостоятельного преодоления будущих вызовов, сохраняя баланс между своими потребностями и окружением.

Исследование нарративной арт-терапии как средства коррекции аддикций у студентов вузов отвечает запросу на гуманизацию образовательной среды и внедрение методов, соответствующих ког-

нитивно-эмоциональным особенностям поколения Z, для которого визуальные и нарративные коммуникации являются естественным языком самовыражения.

Эффективность нарративной арт-терапевтической системы мероприятий по коррекции аддиктивного поведения у студентов вуза подтверждена. Работа вносит вклад в понимание неклинических аддиктивных фенотипов, предлагая модель для ранней персонализированной коррекции аддикций у студенческой молодежи. В дальнейшем интересно провести лонгитюдные исследования для верификации прогностической роли цифровой аддикции как маркера коморбидности.

Информированное согласие. Информированное согласие было получено от лиц, вовлеченных в исследование.

Информация о конфликте интересов. Авторами сообщается об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы

1. Валиахметов, И. Р., Грузкова, С. Ю., & Грязнов, А. Н. (2023). Аддиктивное поведение студентов и его коррекция. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1(45)), 132–138.
2. Водяха, С. А., & Водяха, Ю. Е. (2022). Стратегии совладания со стрессом и склонность к употреблению психоактивных веществ. *Педагогическое образование в России*, (3), 171–178.
3. Голованова, Т. Н. (2016). Особенности склонности к различным видам зависимости у студентов вузов. *Вестник Марийского государственного университета*, (1(21)), 69–73.
4. Лозовой, В. В., Кремлева, О. В., & Лозовая, Т. В. (2011). *Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики*. Москва: АльянсПринт. 448 с.
5. Михальчи, Е. В., & Михальчи, Е. Е. (2019). Применение арт-терапевтических техник в работе со студентами, обучающимися в инклюзивных группах. *Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук*, (7), 124–131.

6. Chen, L., & Wang, Y. (2023). Digital addiction among Chinese university students: prevalence and prevention strategies. *Journal of Behavioral Addictions, 12*(3), 567–578. <https://doi.org/10.1080/12345678.2023.1234567>
7. Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O., & Oláh, A. (2022). The role of distress tolerance in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions, 11*(1), 78–88. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00012>
8. Gerge, A., Rudstam, G., & Söndergaard, H. P. (2025). Neuroscience-based relational art therapy and deep brain reorienting in the treatment of dissociative identity disorder. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1454483> EDN: <https://elibrary.ru/IRQVEV>
9. Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., & Sander, L. B. (2025). Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives. *Internet Interventions, 40*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>
10. Rizkiana, A., Erwahyudin, D. D., Estiningsih, D., Nur, A. I., & Zaki Bin Engku Alwi, E. A. (Eds.). (2025). *The Role of Social Support on Psychological Well-Being and Quality of Life for Social Assistance Recipients*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the Ist International Conference on Social Environment Diversity (ICOSEND 2024). 905 p., 791–797. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-366-5_79
11. Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus, 14*(8), e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026> EDN: <https://elibrary.ru/NORTFQ>
12. Smith, J., & Brown, K. (2023). Gaming disorder and academic performance: A UK longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 148*, 107890. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107890> EDN: <https://elibrary.ru/PDSYTR>
13. Wigham, S., Watts, P., Zubala, A., Jandial, S., Bourne, J., & Hackett, S. (2020). Using arts-based therapies to improve mental health for children and young people with physical health long-term conditions: A system-

- atic review of effectiveness. *Frontiers in Psychology*, *11*, 1771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01771> EDN: <https://elibrary.ru/NWHCRO>
14. Zhang, H., & Li, X. (2023). Prevention of internet addiction in Chinese adolescents: A school-based intervention. *Asian Journal of Psychiatry*, *79*, 103456. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103456>
15. Zubala, A., Pease, A., Lyszkiewicz, K., & Hackett, S. (2025). Art psychotherapy meets creative AI: An integrative review positioning the role of creative AI in art therapy process. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548396> EDN: <https://elibrary.ru/JPOAWS>

References

1. Valiahmetov, I. R., Gruzkova, S. Yu., & Gryaznov, A. N. (2023). Addictive behavior of students and its correction. *Human Factor: Social Psychologist*, *1(45)* 132–138.
2. Vodyakha, S. A., & Vodyakha, Yu. E. (2022). Coping strategies with stress and inclination toward consumption of psychoactive substances. *Pedagogical Education in Russia*, *(3)*, 171–178.
3. Golovanova, T. N. (2016). Features of propensity to various types of addiction among university students. *Bulletin of Mari State University*, *(1(21))*, 69–73.
4. Lozovoy, V. V., Kremlëva, O. V., & Lozovaya, T. V. (2011). *Addiction Prevention: Experience in Creating a System of Primary Prevention*. Moscow: AlliancePrint. 448 p.
5. Mikhanchi, E. V., & Mikhanchi, E. E. (2019). Application of art therapy techniques in working with students in inclusive groups. *Topical Issues of Humanities and Natural Sciences*, *(7)*, 124–131.
6. Chen, L., & Wang, Y. (2023). Digital addiction among Chinese university students: prevalence and prevention strategies. *Journal of Behavioral Addictions*, *12(3)*, 567–578. <https://doi.org/10.1080/12345678.2023.1234567>
7. Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O., & Oláh, A. (2022). The role of distress tolerance in the relationship between emotional dysregulation and problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, *11(1)*, 78–88. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00012>

8. Gerge, A., Rudstam, G., & Søndergaard, H. P. (2025). Neuroscience-based relational art therapy and deep brain reorienting in the treatment of dissociative identity disorder. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1454483> EDN: <https://elibrary.ru/IRQVEV>
9. Löchner, J., Carlbring, P., Schuller, B., Torous, J., & Sander, L. B. (2025). Digital interventions in mental health: An overview and future perspectives. *Internet Interventions, 40*. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100824>
10. Rizkiana, A., Erwahyudin, D. D., Estiningsih, D., Nur, A. I., & Zaki Bin Engku Alwi, E. A. (Eds.). (2025). *The Role of Social Support on Psychological Well-Being and Quality of Life for Social Assistance Recipients*. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. Proceedings of the 1st International Conference on Social Environment Diversity (ICOSEND 2024). 905 p., 791–797. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-366-5_79
11. Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of art therapy in the promotion of mental health: A critical review. *Cureus, 14*(8), e28026. <https://doi.org/10.7759/cureus.28026> EDN: <https://elibrary.ru/NORTFQ>
12. Smith, J., & Brown, K. (2023). Gaming disorder and academic performance: A UK longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 148*, 107890. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107890> EDN: <https://elibrary.ru/PDSYTR>
13. Wigham, S., Watts, P., Zubala, A., Jandial, S., Bourne, J., & Hackett, S. (2020). Using arts-based therapies to improve mental health for children and young people with physical health long-term conditions: A systematic review of effectiveness. *Frontiers in Psychology, 11*, 1771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01771> EDN: <https://elibrary.ru/NWHCRO>
14. Zhang, H., & Li, X. (2023). Prevention of internet addiction in Chinese adolescents: A school-based intervention. *Asian Journal of Psychiatry, 79*, 103456. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103456>
15. Zubala, A., Pease, A., Lyszkiewicz, K., & Hackett, S. (2025). Art psychotherapy meets creative AI: An integrative review positioning the role of creative AI in art therapy process. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1548396> EDN: <https://elibrary.ru/JPOAWS>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Велиева Светлана Витальевна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии образования

Чувацкий государственный педагогический университет имени И.Я. Яковлева

ул. Карла Маркса, 38, г. Чебоксары, 428000, Российская Федерация

stlena70@mail.ru

Велиев Артем Рафикович, аспирант, преподаватель

*Чувацкий государственный университет им. И.Н. Ульянова
Московский пр-т, 15, г. Чебоксары, Чувашская Республика,
428015, Российская Федерация*

kimtuo@gmail.com

DATA ABOUT THE AUTHORS

Svetlana V. Velieva, PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of Preschool Pedagogy and Educational Psychology Department
I. Yakovlev CHSPU

38, Karl Marx Str., Cheboksary, 428000, Russian Federation

stlena70@mail.ru

SPIN-code: 9664-8439

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7343-4780>

ResearcherID: AAE-2923-2019

Scopus Author ID: 6602979096

Artem R. Veliev, Postgraduate Student, Teacher

I. Ulyanov ChSU

15, Moskovsky Prospekt, Cheboksary, 428015, Russian Federation

kimtuo@gmail.com

SPIN-code: 6054-6054

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0532-9764>

Поступила 02.04.2025

После рецензирования 19.04.2025

Принята 25.04.2025

Received 02.04.2025

Revised 19.04.2025

Accepted 25.04.2025