



**IV Международной междисциплинарной научно-
практической конференции молодых ученых и студентов
ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХИАТРИЯ, НАРКОЛОГИЯ XXI ВЕКА:
ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ И ПРАКТИКУ**

**ПРИМЕНЕНИЕ ПОЗИТИВНОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ В
КРИЗИСНЫХ И
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

*Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.
Ассистент кафедры психиатрии и наркологии
НАО МУС*

*Докладчики: Черубаева А. С., Касимова А.С.,
Ералы А.Н.*



ПЛАН

- *Введение*
- *Цель работы*
- *Объекты и методы исследования*
- *Результаты и обсуждение*
- *Заключение*



ВВЕДЕНИЕ И АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

В современных условиях проблема психического здоровья студентов становится особенно актуальной. Обучение в медицинском университете сопровождается высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками.

Студенты часто сталкиваются:

- со стрессом**
- тревожностью**
- эмоциональным выгоранием**

В связи с этим возникает необходимость формирования стрессоустойчивости и эффективных способов преодоления кризисных ситуаций.





ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ



Целью данного исследования является оценка эффективности применения методов позитивной психотерапии у студентов.

Основное внимание уделяется:

- развитию стрессоустойчивости
- формированию адаптивных копинг-стратегий
- улучшению психоэмоционального состояния

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- изучить теоретические основы позитивной психотерапии
- проанализировать психоэмоциональное состояние студентов
- оценить уровень стрессоустойчивости до практики
- провести практические занятия
- определить изменения после вмешательства



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

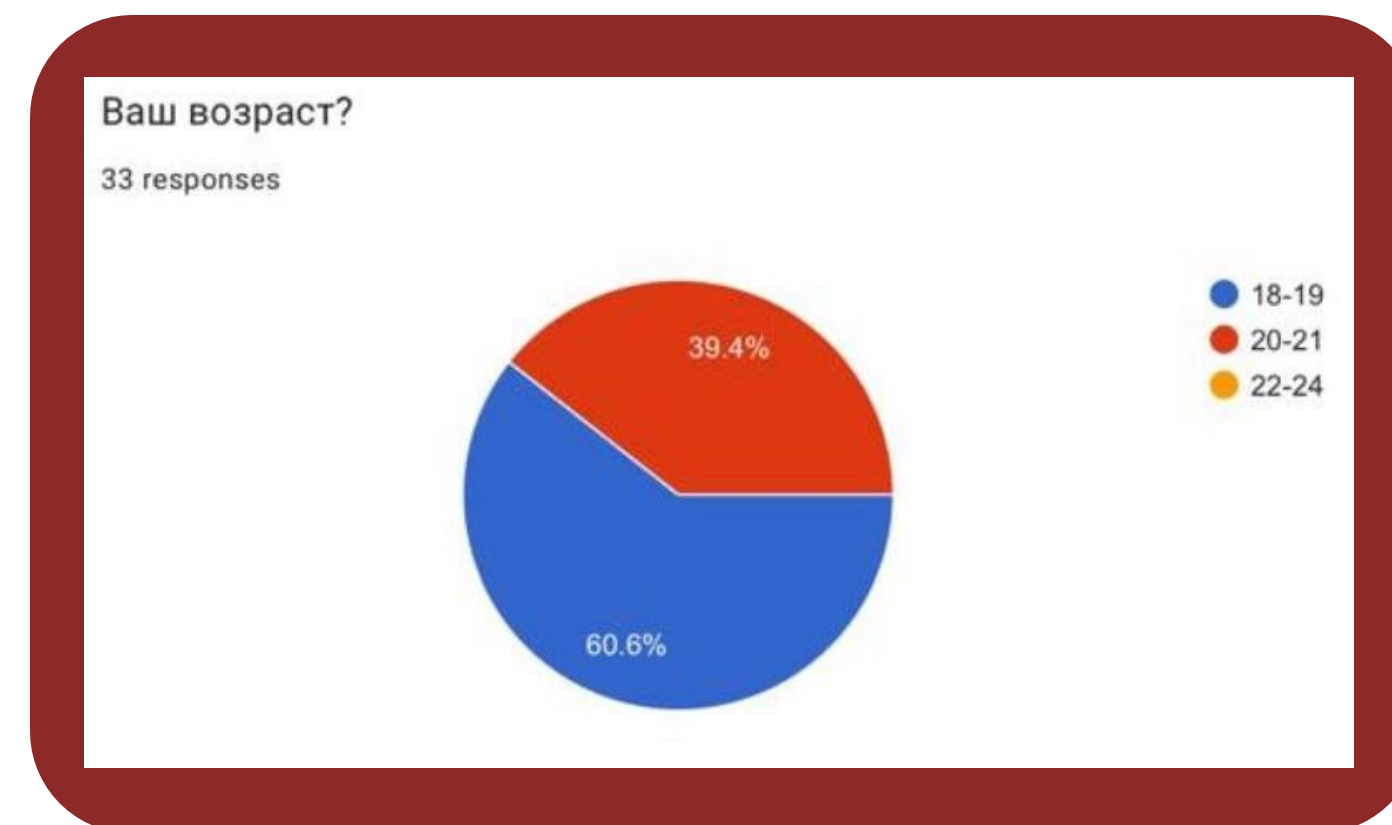
В исследовании приняли участие 32 студента медицинского университета.

Из них:

- 12 студентов — 2 курса
- 20 студентов — 3 курса

Гендерное распределение:

- 32% мужчины
- 68% женщины





МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовались следующие методы:

- анализ научной литературы по теме
- анкетирование студентов для оценки их состояния
- проведение практических занятий
- статистическая обработка полученных данных

Эти методы позволили комплексно оценить эффективность исследования.



первичное анкетирование

1. Можете ли вы контролировать себя в стрессовой ситуации?
2. Теряется ли у вас ясность мышления при давлении(время,ответственность)?
3. Ухудшается ли у вас запоминание информации в стрессовой ситуации?
4. Считаете ли вы, что поддержка - это только советы?
5. Можете ли вы выслушать человека в трудной ситуации (не перебивая)?
6. Можете ли вы оказывать эмоциональную поддержку другим людям?
7. Считаете ли вы, что позитивное мышление помогает в трудных ситуациях?
8. Можете ли вы превращать негативные мысли в позитивные?
9. Способны ли вы принимать правильные решения в экстремальных условиях (давление, страх)?
10. Считаете ли вы, что в любой проблемной ситуации можно найти положительные аспекты или возможности для развития?
11. Можете ли вы контролировать свои эмоции?
12. Можете ли вы просить помощь у других людей в трудной ситуации?
13. Пытаетесь ли вы понимать эмоции других людей (проявлять эмпатию)?
14. Можете ли вы поддержать себя в трудной ситуации?
15. Принимаете ли вы трудные ситуации как часть жизни?

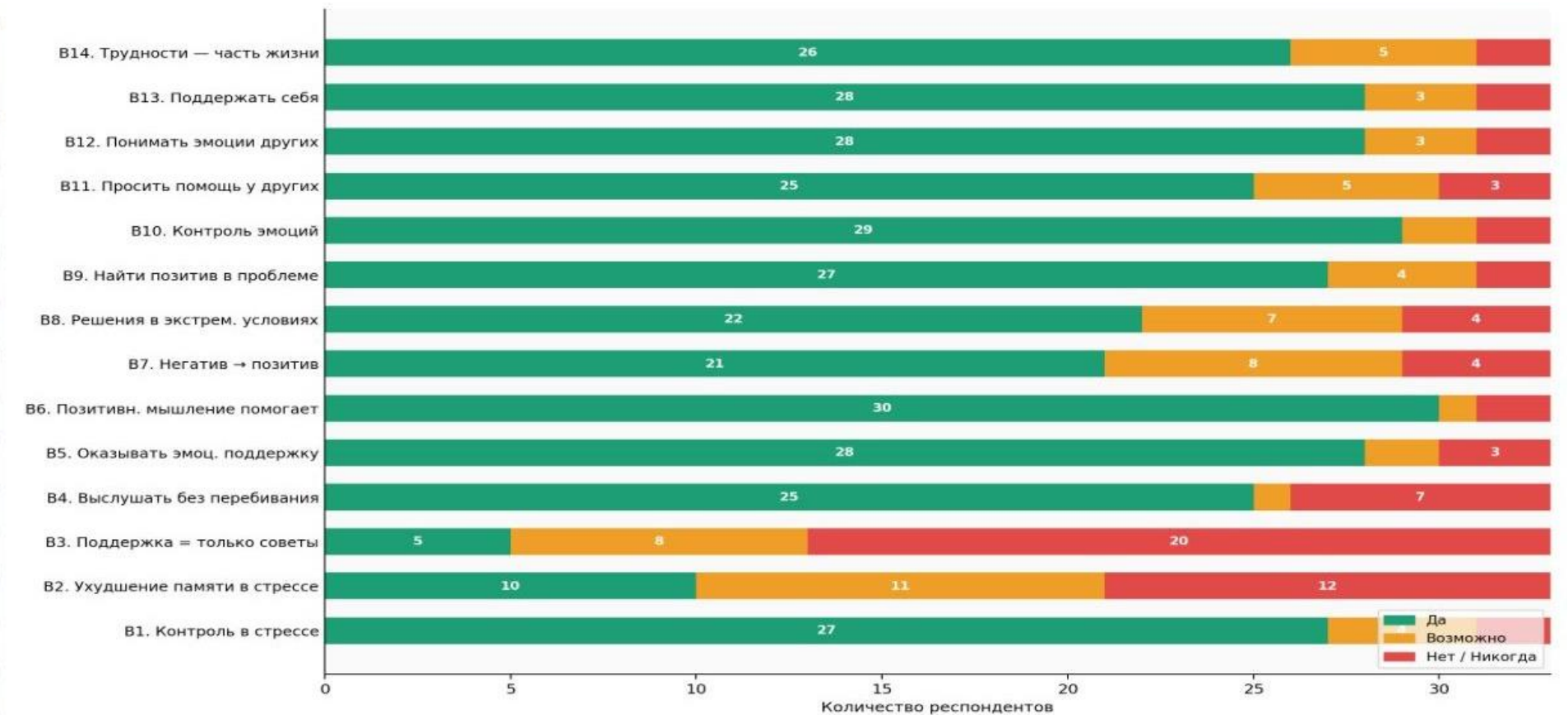


РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первичное анкетирование:

Вопрос / Утверждение	Да	%	Возможно	%	Нет / Никогда	%
В1. Контроль в стрессе	27	82%	4	12%	2	6%
В2. Ухудшение памяти в стрессе	10	30%	11	33%	12	36%
В3. Поддержка = только советы	5	15%	8	24%	20	61%
В4. Выслушать без перебивания	25	76%	1	3%	7	21%
В5. Оказывать эмоц. поддержку	28	85%	2	6%	3	9%
В6. Позитивн. мышление помогает	30	91%	1	3%	2	6%
В7. Негатив → позитив	21	64%	8	24%	4	12%
В8. Решения в экстрем. условиях	22	67%	7	21%	4	12%
В9. Найти позитив в проблеме	27	82%	4	12%	2	6%
В10. Контроль эмоций	29	88%	2	6%	2	6%
В11. Просить помощь у других	25	76%	5	15%	3	9%
В12. Понимать эмоции других	28	85%	3	9%	2	6%
В13. Поддержать себя	28	85%	3	9%	2	6%
В14. Трудности — часть жизни	26	79%	5	15%	2	6%

Первичное анкетирование:



Результаты первичного анкетирования показывают, что группа в целом обладает хорошими психологическими ресурсами: отмечаются позитивное отношение к трудностям, развитая эмпатия и навыки самоподдержки. Однако выявлены и дефициты.

Наблюдается разрыв между установкой и навыком: 91% считают позитивное мышление полезным, но только 64% умеют применять его на практике. Лишь 67% уверенно принимают решения в стрессе, тогда как треть испытывает трудности. Более двух третей участников также отмечают ухудшение памяти в стрессовых ситуациях.

При этом высокий уровень эмпатии (85%) и понимание сути поддержки (61% не сводят её к советам) являются ресурсом группы. Вместе с тем 21% склонны воспринимать трудности как угрозу, что указывает на катастрофизацию. В связи с этим программа должна быть направлена на развитие практических навыков позитивного переосмысления и преодоления стрессовых ситуаций.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1



2



3



4



5



6





МЕТОДЫ

«Brain Hack Challenge: Мозг под стрессом»

Данный метод представляет собой интерактивное занятие.

Студенты:

- анализировали стрессовые ситуации
- фиксировали свои реакции
- искали оптимальные решения

Метод способствует развитию когнитивной гибкости и стрессоустойчивости.

«Моя внутренняя опора»

Метод направлен на развитие саморефлексии.

Студенты:

- определяли свои сильные стороны
- анализировали личные ценности
- находили внутренние ресурсы

Это повышает уверенность в себе и помогает справляться с трудностями.

повторное анкетирование

1. Чувствуете ли вы себя более уверенно после практики?
2. Стало ли у вас чувство надежды сильнее, чем раньше?
3. Стали ли трудные ситуации меньше вас пугать, чем раньше?
4. Изменилось ли ваше отношение к трудным ситуациям?
5. Начали ли вы воспринимать кризис как возможность для развития?
6. Перестали ли вы воспринимать проблемы только как негатив?
7. Лучше ли вы понимаете, что трудности временны?
8. Уверены ли вы, что можете поддержать себя?
9. Научились ли вы изменять негативные мысли?
10. Можете ли вы сейчас осознанно использовать позитивное мышление?
11. Стараетесь ли вы находить полезное в каждой трудной ситуации?
12. Готовы ли вы в будущем справляться с трудными ситуациями?
13. Как вы считаете, правильно ли проводить такие тренинги чаще?

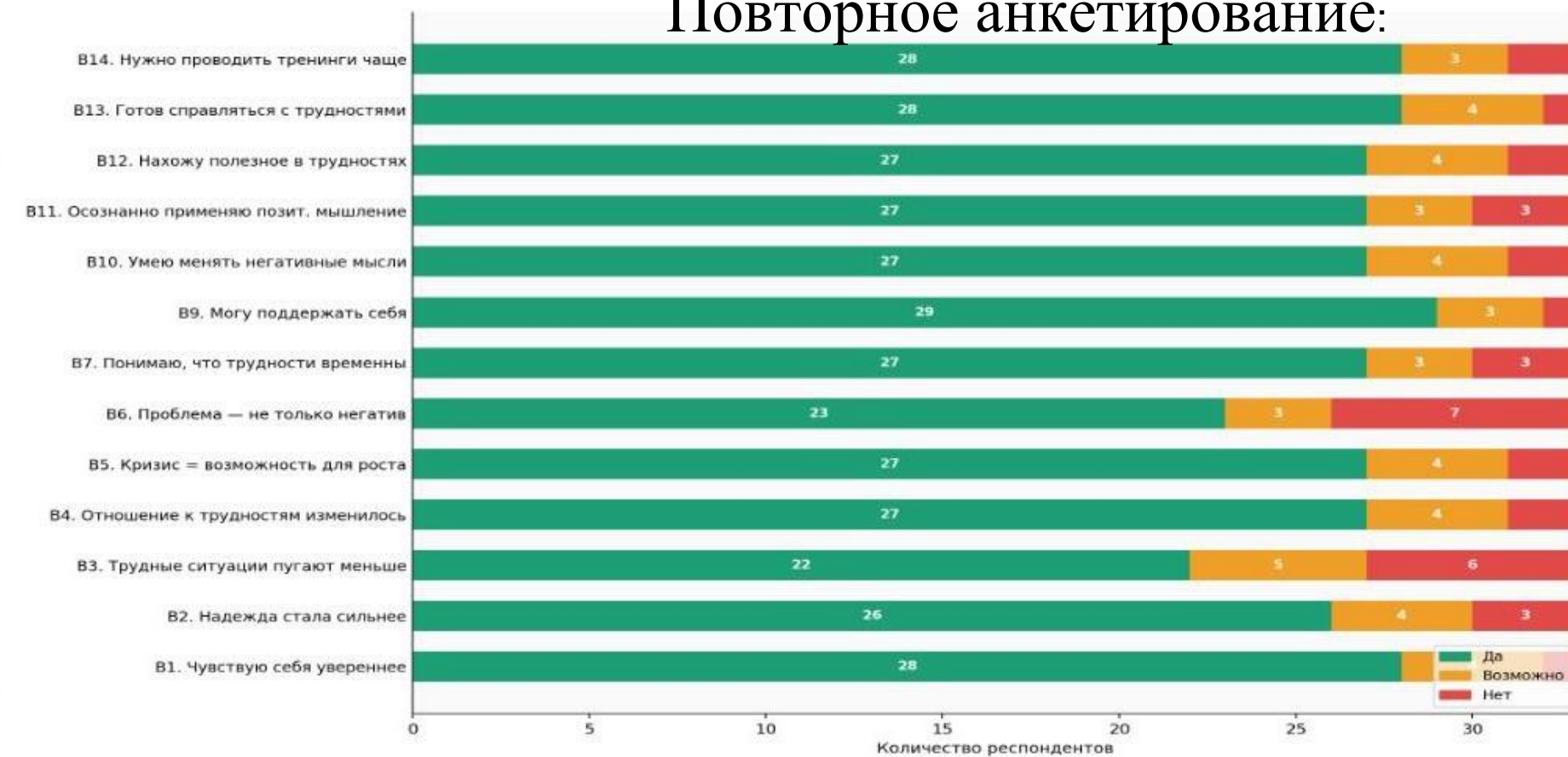


РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Повторное анкетирование:

Вопрос / Утверждение	Да	%	Возможно	%	Нет / Никогда	%
В1. Чувствую себя увереннее	28	85%	4	12%	1	3%
В2. Надежда стала сильнее	26	79%	4	12%	3	9%
В3. Трудные ситуации пугают меньше	22	67%	5	15%	6	18%
В4. Отношение к трудностям изменилось	27	82%	4	12%	2	6%
В5. Кризис = возможность для роста	27	82%	4	12%	2	6%
В6. Проблема — не только негатив	23	70%	3	9%	7	21%
В7. Трудности временны	27	82%	3	9%	3	9%
В9. Могу поддержать себя	29	88%	3	9%	1	3%
В10. Умею менять негативные мысли	27	82%	4	12%	2	6%
В11. Осознанно применяю позит. мышл.	27	82%	3	9%	3	9%
В12. Нахожу полезное в трудностях	27	82%	4	12%	2	6%
В13. Готов справиться	28	85%	4	12%	1	3%
В14. Нужно проводить тренинги чаще	28	85%	3	9%	2	6%

Повторное анкетирование:



Результаты повторного анкетирования показывают выраженную положительную динамику: 82–88% участников отметили развитие навыков позитивного мышления, самоподдержки и готовности к трудным ситуациям, что подтверждает эффективность программы.

Особенно значим рост самоподдержки — 88% (29 человек) способны поддержать себя в трудной ситуации, что говорит об интернализации навыков. 82% участников стали воспринимать кризис как возможность для развития, хотя у 21% сохраняются трудности с переосмыслением.

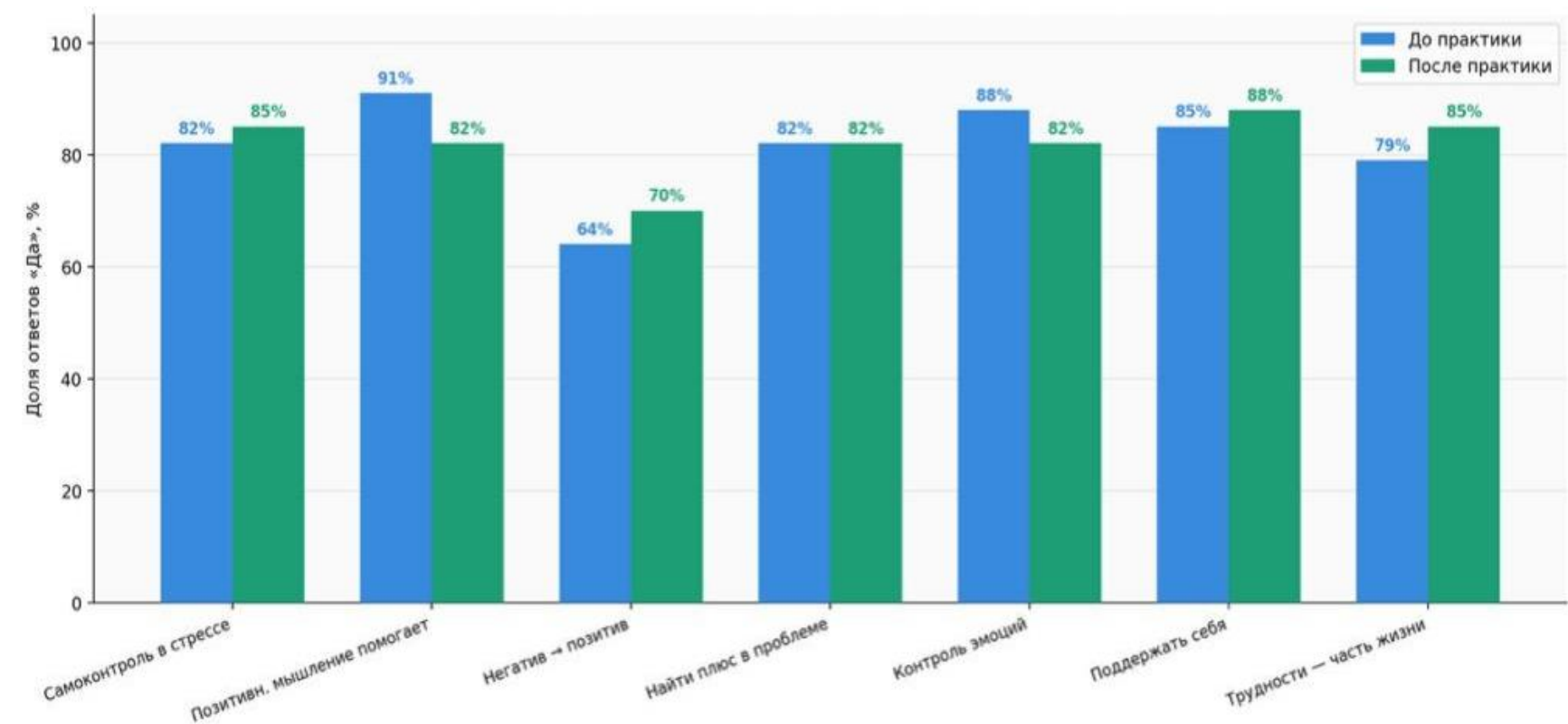
Также 85% считают необходимым чаще проводить такие тренинги, что отражает их ценность и мотивацию к дальнейшей работе. В целом результаты подтверждают эффективность позитивной психотерапии в работе с кризисными состояниями.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Сравнительный анализ:

Показатель	До практики, %	После практики, %
Самоконтроль в стрессе	82%	85% ↑
Позитивн. мышление помогает	91%	82% ↓
Негатив → позитив	64%	70% ↑
Найти плюс в проблеме	82%	82% =
Контроль эмоций	88%	82% ↓
Поддержать себя	85%	88% ↑
Трудности — часть жизни	79%	85% ↑

Сравнительный анализ:



Сравнительный анализ первичного и повторного анкетирования показывает положительную динамику по большинству показателей, подтверждая эффективность курса позитивной психотерапии. Наибольший прирост отмечен по параметрам «Трудности — часть жизни» (+6%), «Умение трансформировать негатив в позитив» (+6%) и «Самоконтроль в стрессе» (+3%), что указывает на проработку ранее выявленных дефицитов.

Небольшое снижение показателя «Позитивное мышление помогает» (с 91% до 82%) связано не с регрессом, а с более осознанным и критичным восприятием — как одного из инструментов, а не универсального решения.

В целом результаты подтверждают эффективность программы: укрепились самоконтроль, самоподдержка, способность к позитивному переосмыслению и принятию трудностей, что позволяет рекомендовать подобные практики для работы в условиях стресса и кризиса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Позитивная психотерапия является эффективным методом психологической поддержки студентов.

Она:

- развивает внутренние ресурсы
- повышает устойчивость к стрессу
- улучшает психоэмоциональное состояние

Метод рекомендуется для внедрения в образовательный процесс.



Список использованной литературы

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7406959/>
2. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-02807-9>
3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5308497/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7494714/>
6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34617396/>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31280790/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3465642/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20845650/>
10. <https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/coping-strategy>
11. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-025-02807-9>



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**