

*XXIV Международная междисциплинарная мемориальная научно-практическая конференция «**СОВРЕМЕННЫЙ МИР: ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК**»  
К 70 - летию Кемеровского государственного медицинского университета*

## **Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности студента и гештальт**

**Научный руководитель: Алмагамбетова А.А.,  
ассистент кафедры психиатрии и наркологии  
Докладчик: Жантусупова К.Е., Кабылтай А.Н.,  
Мусатаев Р.Ж.**



## План

1. **Видение**
2. **Объекты и методы исследования**
3. **Результаты исследования**
4. **Заключение**



# Цель работы

- Изучить влияние кризисных ситуаций на личность студента с точки зрения эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакций.
- Определить степень влияния стрессовых и экстремальных событий на мотивацию, успеваемость, самооценку и социальные взаимодействия студентов.
- Исследовать механизмы психологической адаптации студентов в условиях кризиса и выявить индивидуальные особенности реагирования.
- Оценить возможности применения гештальт-терапии для психологической поддержки студентов, включая восстановление эмоционального равновесия, развитие навыков саморегуляции и повышение стрессоустойчивости.
- Разработать рекомендации для психологов и педагогов по сопровождению студентов в кризисных ситуациях и профилактике эмоционального выгорания.



## Видение исследования

### Актуальность:

- Студенты часто сталкиваются с кризисами (учебная нагрузка, социальные трудности, пандемии).
- Экстремальные условия усиливают тревожность и стресс.
- Гештальт-подход рассматривает личность как целостность, что делает его полезным в кризисах.



# Введение

- Современная студенческая жизнь наполнена не только возможностями для личностного и профессионального роста, но и многочисленными трудностями, которые могут перерасти в кризисные состояния. Период обучения в вузе сопровождается интенсивной учебной нагрузкой, необходимостью адаптации к новой социальной среде, формированием собственной идентичности, а также часто — финансовыми и бытовыми проблемами. Эти факторы в совокупности создают высокий уровень психоэмоционального напряжения.
- Особенно остро кризисы проявляются в условиях внешней нестабильности: пандемии, экономические потрясения, политические конфликты усиливают тревожность и создают у студентов ощущение неопределённости будущего. Такие состояния могут негативно влиять на академическую мотивацию, межличностные отношения, а также общее психическое здоровье.
- В условиях кризисных переживаний особенно важна психологическая поддержка, ориентированная не только на устранение симптомов, но и на глубокое осмысление происходящего. Одним из эффективных направлений современной психотерапии, применимых в работе со студентами, является **гештальт-терапия**. Этот подход акцентирует внимание на осознании текущего опыта, принятии эмоций и формировании целостного образа «Я». Благодаря своим гуманистическим принципам и фокусу на "здесь и сейчас", гештальт-подход позволяет студентам находить внутренние ресурсы для преодоления кризисов и восстановления психологического равновесия.
- Таким образом, изучение влияния кризисных ситуаций на личность студента, а также возможностей гештальт-терапии как метода психологической помощи, представляет собой актуальное направление как для психологической практики, так и для научных исследований.

# Фриц Перлз (Fritz Perls)



- Один из основателей гештальт-терапии
- Подчёркивал важность осознания и проживания "здесь и сейчас"
- *Гештальт -терапия — это экзистенциальный подход, который означает, что занимаются не поведением, не симптомами структуры характера, а общим существованием личности.*
- Цель терапии — меньше пользоваться умом и больше чувствами.
- Тогда больше будут контактировать с собой и с миром, и перестанут тонуть в фантазиях, предубеждениях, опасениях.

## Лора Перлз



- Соавтор метода
- Развивала идеи диалогичности и глубокой эмпатии в терапии
- **«Терапия — это не лечение, это встреча.»**

## Пауль Гудман



- Философ и соавтор книги *«Гештальт-терапия: возбуждение и рост...»*
- Внёс вклад в теоретические основы метода
- **«Рост начинается там, где человек берёт на себя ответственность за свои выборы.»**

## Объекты и методы исследования

**Объект:** Личность студента в кризисных и экстремальных условиях.

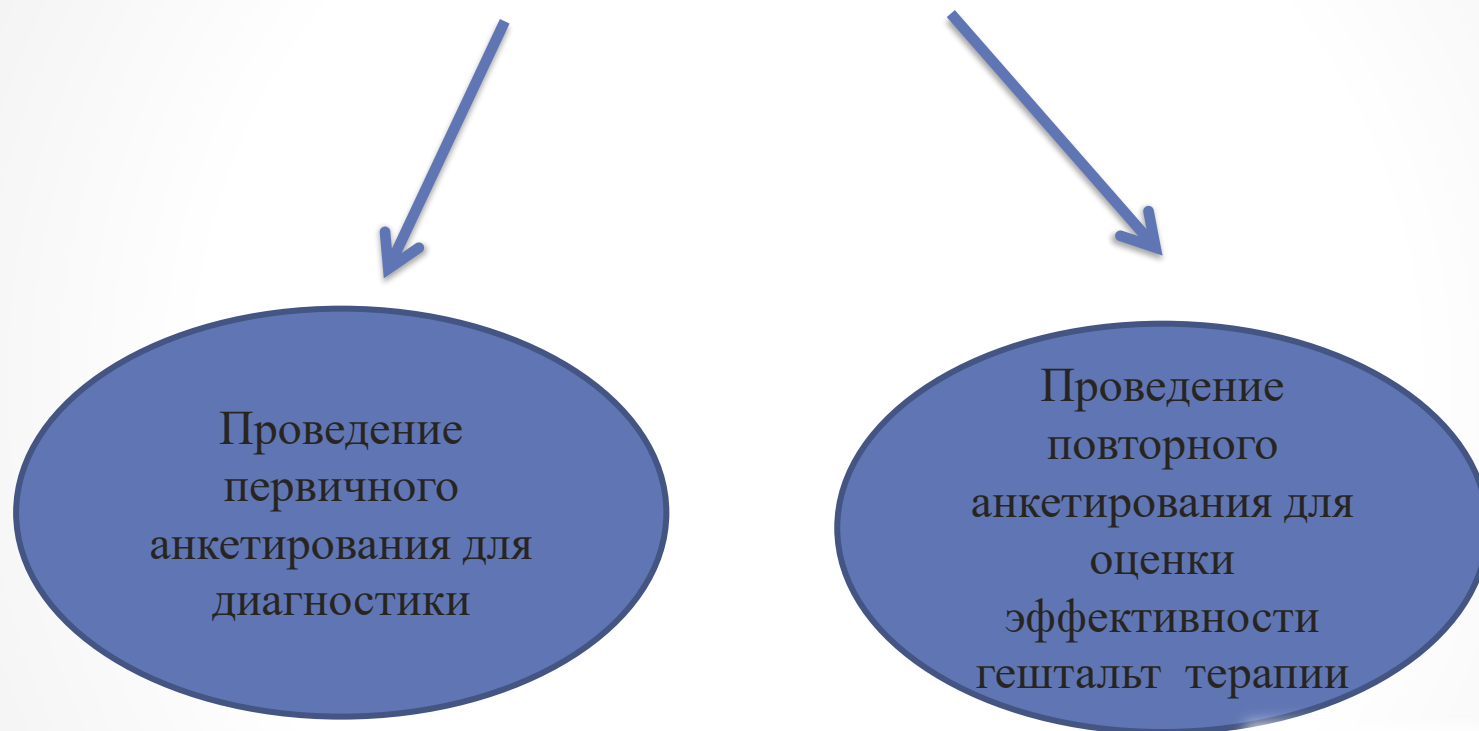
- Анкетирование студентов
- Техники гештальт-подхода

## Результаты исследования

- Студенты в кризисе чаще проявляют:
- тревожность,
- выгорание,
- прокрастинацию ,
- снижение мотивации.
- Экстремальные ситуации (сессия, пандемия, переезд) усиливают стресс.
- Гештальт -терапия способствует:
- осознанию переживаний,
- завершению «незавершённых гештальтов »,
- повышению стрессоустойчивости.



# Личность студента в кризисных и экстремальных условиях



## Ход исследования



## Вопросы анкетирования

- **Анкета для студентов**

- **Раздел 1. Общая информация**

(Заполняется участником)

- Возраст: \_\_\_\_\_
- Пол: ☐ М ☐ Ж ☐ Другое
- Курс обучения: \_\_\_\_\_
- Специальность: \_\_\_\_\_

- **Раздел 2. Состояние в кризисных и экстремальных ситуациях**

- *Оцените утверждения по шкале от 1 до 10, (1 – совсем не согласен, 10 – полностью согласен)*
- В стрессовых ситуациях я испытываю сильную тревожность.
- Мне трудно контролировать эмоции в кризисных моментах.
- Я стараюсь избегать трудных задач при сильном давлении.
- В критической ситуации я могу быстро принимать решения.
- В кризисе я ощущаю потерю уверенности в себе.
- Я сохраняю логическое мышление в стрессовых условиях.
- Поддержка со стороны других помогает мне справиться.

### Раздел 3. Личностные ресурсы

*Оцените утверждения по шкале от 1 до 10*

Я осознаю свои эмоции и могу их контролировать.  
У меня есть чувство ответственности за свои поступки.

Я умею восстанавливаться после трудных событий.  
Я готов просить помощи у других при необходимости.

Я способен видеть новые возможности даже в кризисе.

### Раздел 4. Оценка изменений после гештальт-терапии

*(Заполняется повторно, после прохождения терапии)*

*Оцените по шкале от 1 до 10:*

Моя тревожность снизилась.

Я стал более осознанным и внимательным к себе.

Я легче регулирую свои эмоции.

Я чувствую себя более устойчивым перед трудностями.

Я лучше справляюсь с экстремальными ситуациями.

### Раздел 5. Открытые вопросы

*(Ответ в свободной форме)*

Что помогает вам лучше всего справляться со стрессом?

Какие изменения в себе вы заметили за последнее время?

Что, по вашему мнению, могло бы улучшить психологическую помощь студентам?

# Результаты первичного анкетирования

## Цель:

Оценить эмоциональное состояние студентов и их поведение в кризисных и экстремальных ситуациях до гештальт-терапии.

## ◆ Основные результаты:

### Высокий уровень тревожности:

Большинство студентов отметили тревожность выше 7 баллов из 10.

### Снижен эмоциональный контроль:

Студенты испытывают трудности в управлении эмоциями в кризисных условиях (в среднем 4–5 баллов).

### Уверенность и саморегуляция — на низком уровне:

Часто ощущается потеря уверенности и сложности с принятием решений.

### Низкая готовность просить помощь:

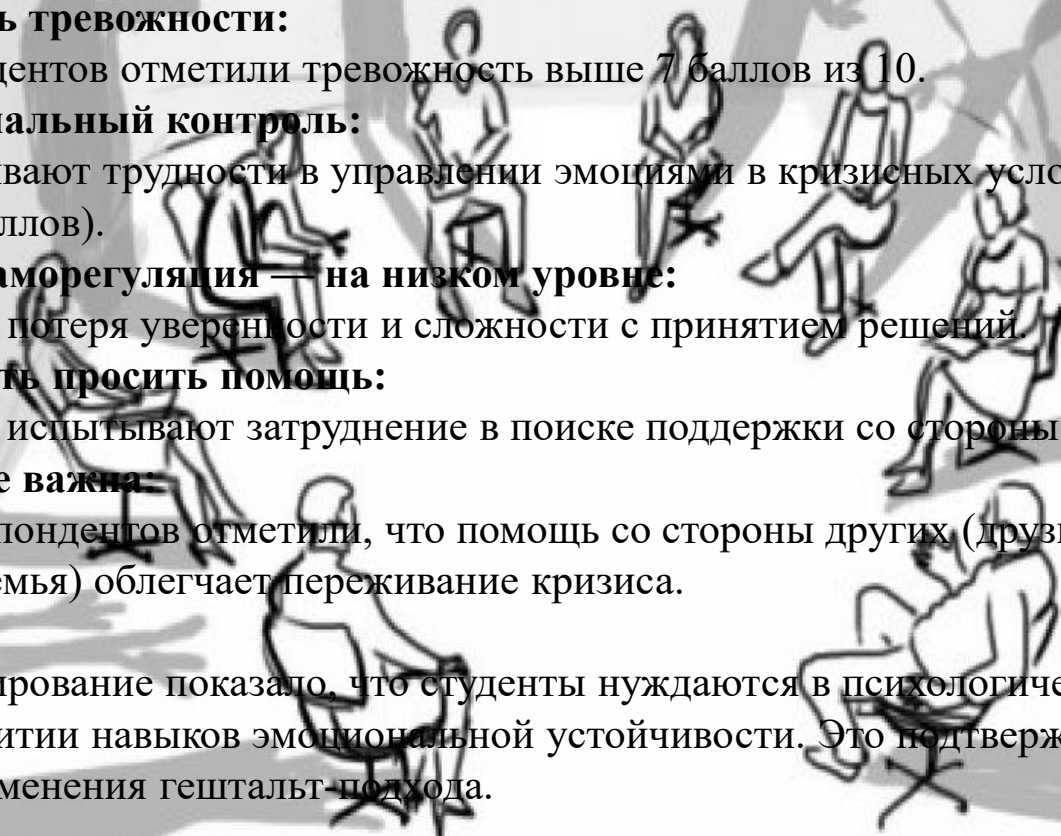
Многие студенты испытывают затруднение в поиске поддержки со стороны.

### Поддержка извне важна:

Большинство респондентов отметили, что помощь со стороны других (друзья, преподаватели, семья) облегчает переживание кризиса.

## 💡 Вывод:

Первичное анкетирование показало, что студенты нуждаются в психологической поддержке и развитии навыков эмоциональной устойчивости. Это подтверждает актуальность применения гештальт-подхода.



# Результаты вторичного анкетирования (после гештальт-терапии)

## Цель:

Оценить влияние гештальт-терапии на эмоциональное состояние студентов и их поведение в кризисных и экстремальных ситуациях.

## Основные результаты:

### 1. Снижение тревожности:

После курса гештальт-терапии большинство студентов отметили уменьшение тревожности до 4–5 баллов из 10 (по сравнению с 7–8 баллами ранее).

### 2. Повышение эмоционального контроля:

Студенты стали лучше управлять эмоциями в стрессовых ситуациях – средний показатель увеличился с 4–5 до 7–8 баллов.

### 3. Уверенность и саморегуляция:

Наблюдается рост уверенности и способности принимать решения в кризисных ситуациях. Средний показатель вырос с низкого уровня до 6–7 баллов.

### 4. Готовность просить помощь:

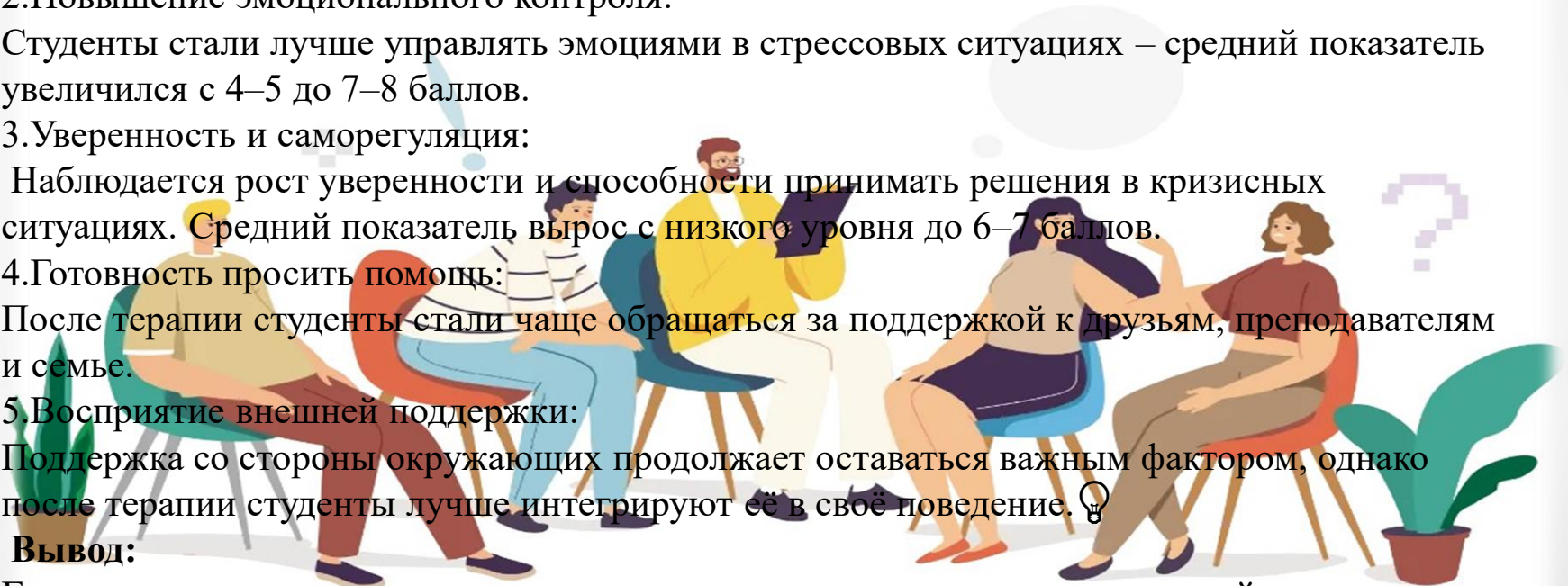
После терапии студенты стали чаще обращаться за поддержкой к друзьям, преподавателям и семье.

### 5. Восприятие внешней поддержки:

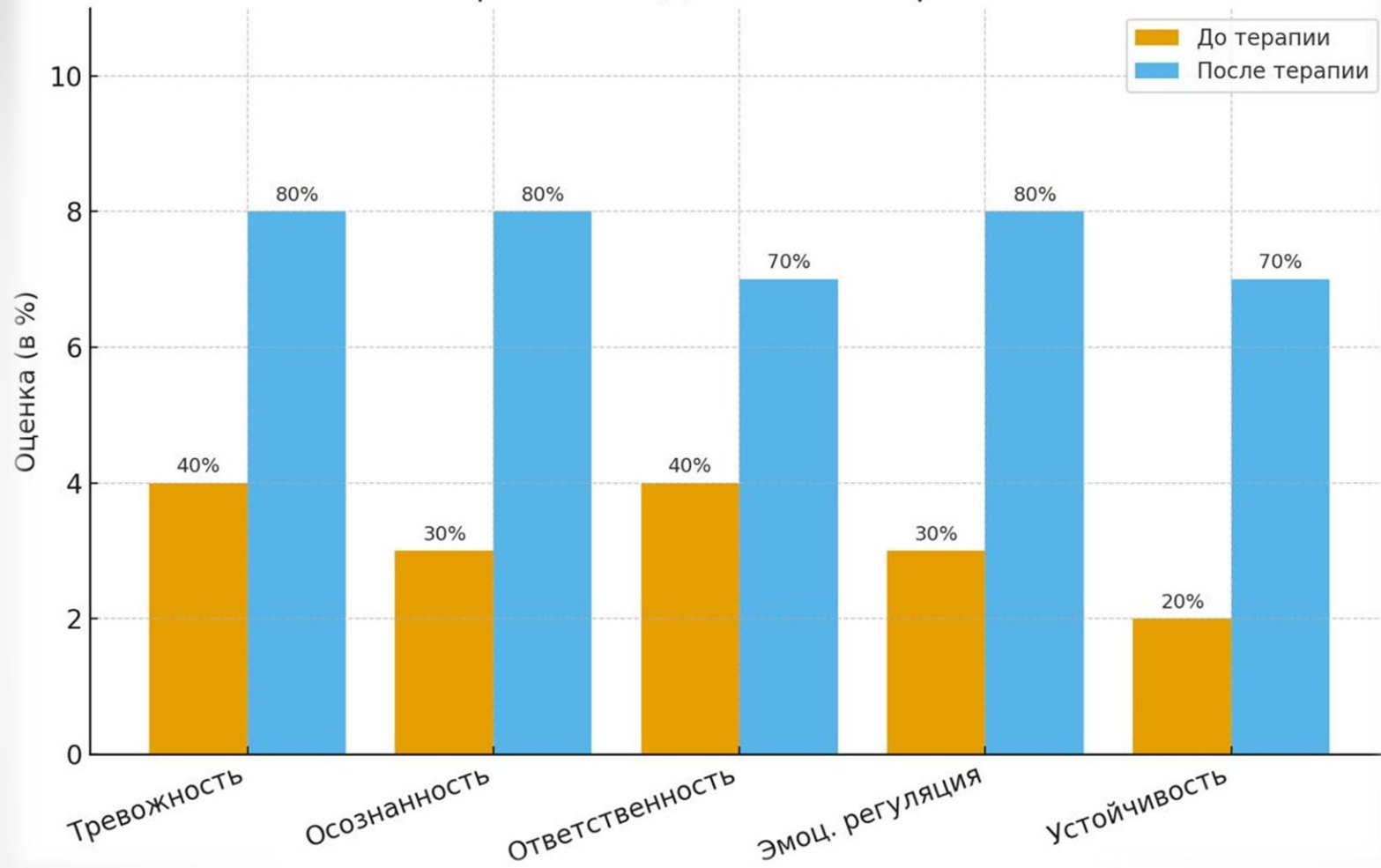
Поддержка со стороны окружающих продолжает оставаться важным фактором, однако после терапии студенты лучше интегрируют её в своё поведение.

## Вывод:

Гештальт-терапия оказала положительное влияние на эмоциональную устойчивость студентов. Наблюдаются снижение тревожности, улучшение саморегуляции, повышение уверенности и готовности к сотрудничеству. Эти результаты подтверждают эффективность гештальт-подхода для психологической поддержки студентов в кризисных и экстремальных ситуациях.



## Сравнение до и после терапии



## Результаты анкетирования после гештальт-терапии (в процентах)

| ПОКАЗАТЕЛЬ             | ДО ТЕРАПИИ | ПОСЛЕ ТЕРАПИИ |
|------------------------|------------|---------------|
| Тревожность            | 40%        | 80%           |
| Осознанность           | 30%        | 80%           |
| Ответственность        | 40%        | 70%           |
| Эмоциональный контроль | 30%        | 80%           |
| Устойчивость           | 20%        | 70%           |



## Обсуждение

- Индивидуальные особенности студентов влияют на успешность адаптации.
- Гештальт -подход эффективен для псих профилактики.
- Возможна интеграция с когнитивно -поведенческой терапией и групповыми тренингами.

## Заключение

- Личность студента уязвима в кризисах, но обладает ресурсами.
- Гештальт помогает восстанавливать целостность восприятия.
- Внедрение гештальт-методов полезно для поддержки студентов.



## Литература (2019-2025)

1. Bakhmutova L., Gurieva S., & Nikiforova E.(2021). Expeditioners' personality traits in Antarctic conditions.
2. Katsarou E., & Chatzipanagiotou P. (2025).Personality traits and grit on students' wellbeing.
3. Kim S., Park J., & Lee H. (2022). Personality traits and academic attitudes in the COVID-19 pandemic.
4. Sabelnikova E., et al. (2023). Attachment and personality traits as predictors of fears in students.
5. Schimmenti A., et al. (2021). Personality, resilience, and depression during the pandemic.
6. Werbart A., & Levander S. (2023). Gestalt therapy in common mental disorders.
7. Metin Kocatürk, & figek i. (2023). Childhood experiences and resilience in students.
8. Durrotunnisa D. (2023). Life satisfaction, personality, and resilience of students.



9. Kara B. C., et al. (2023). Personality traits, resilience and cognitive flexibility.
10. Wu X., et al. (2024). Personality portraits and professional identity in nursing students.
11. Akyil Y. (2023). Emotional intelligence, authenticity and resilience in students.
12. Springer (2025). Positive psychology, emotional stability and burnout.
13. Big Five and anxiety: rumination and resilience (2022).
14. Stress and resilience in college students: meta-analysis (2024).
15. Postsecondary students' social stress and learning styles (2023).
16. Stress, mental symptoms and wellbeing:gender analysis (2024).
17. Kosyanova O., & Karpych I. (2025). Stress resilience and counseling.
18. Valverde-Janer M., et al. (2023). Emotional intelligence and resilience in students.
19. Group learning, personality traits and lockdown policies (2024).
20. Formation of professionally significant qualities under Gestalt approach (2021).

Спасибо за внимание!

