

## ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК

**Келжанқызы Айкерім**

[aikerimkelzhankizi@mail.ru](mailto:aikerimkelzhankizi@mail.ru)

Студент 3 курса образовательной программы  
«Психология» Атырауский университет им. Х.Досмухамедова, г.  
Атырау, Республика Казахстан

Научный руководитель, сеньор-лектор, магистр - Бисембаева Т. Ж.

В Казахстане растёт значимость проблемы депрессии среди студентов. Высокая учебная нагрузка, сложности адаптации к университетской жизни, экономические и культурные факторы способствуют развитию депрессивных состояний. Так, исследования в медицинских вузах выявляют, что до 64,5 % студентов испытывают симптомы тревоги и депрессии, что отрицательно сказывается на их успеваемости и общем психологическом благополучии [1].

В то же время в стране отсутствует достаточное количество проверенных программ профилактики депрессии, направленных непосредственно на студентов. Недостаток системных мер может привести к тому, что депрессия на начальных этапах остаётся незамеченной, а своевременная помощь оказывается недостаточной.

Поэтому мы считаем, что внедрение психотерапевтических методов – таких как когнитивно-поведенческая терапия, а также практики осознанности и самосострадания – становится важным инструментом в работе с молодежью. Эти подходы доказали свою эффективность в снижении депрессивной симптоматики и улучшении качества жизни, что особенно актуально для студентов, сталкивающихся с сильным стрессом [2, 3].

Адаптация подобных программ в Казахстане позволит не только смягчить негативное влияние депрессии на академическую успеваемость, но и улучшить общее психическое состояние студентов, способствуя развитию навыков саморегуляции и устойчивости к стрессу. Такой подход на данный момент может стать важным элементом государственной политики по поддержке психического здоровья и благополучия молодёжи.

Цель статьи – исследование значимости профилактических мер в снижении уровня депрессии среди студентов Казахстана, а также рассмотрение возможностей внедрения психотерапевтических методов в образовательную среду. В работе анализируются основные терапевтические подходы, которые доказали свою эффективность в борьбе с депрессивными состояниями.

Краткий обзор психотерапевтических методик:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает выявлять и трансформировать негативные установки и деструктивные модели мышления, способствующие развитию депрессии, формируя более адаптивное восприятие жизненных ситуаций.

Практики осознанности включают техники медитации и концентрации внимания на текущем моменте, способствуя снижению уровня стресса и развитию навыков эмоциональной саморегуляции. Терапия, основанная на самосострадании направлена на формирование бережного и доброжелательного отношения к себе, что помогает уменьшить уровень самокритики и улучшить психологическое состояние.

Интерперсональная терапия акцентирует внимание на развитии здоровых межличностных отношений, что особенно актуально для студентов, испытывающих трудности в общении и социальной адаптации. В статье рассматривается комплексный подход к профилактике депрессии среди студентов, сочетающий когнитивные, эмоциональные и межличностные аспекты психотерапии, что позволяет эффективно справляться с психоэмоциональными трудностями в учебной среде.

Факторы, способствующие развитию депрессии у студентов, условно можно разделить на две группы – внешние (академические и социальные стрессоры) и внутренние (личностные и когнитивные особенности).

Академические и социальные стрессоры.

Высокий объём учебной нагрузки, частые экзамены, строгие дедлайны и постоянное сравнение с успехами сверстников создают ощущение перегрузки, что приводит к хроническому стрессу и повышенному риску возникновения депрессивных состояний. Кроме того, переезд в новый город и сложности в налаживании социальных контактов могут способствовать чувству изоляции и одиночества, усиливая эмоциональное неблагополучие [1].

Личностные и когнитивные особенности.

Личностные черты, такие как перфекционизм, склонность к самокритике и низкая самооценка, делают студентов более уязвимыми к негативным эмоциям. Негативный атрибутивный стиль мышления, при котором неудачи интерпретируются как свидетельство личной неадекватности, также усиливает риск возникновения депрессивных состояний. Эти особенности приводят к формированию устойчивых негативных когнитивных схем, которые способствуют развитию депрессии [4,5]. Таким образом, совокупность внешних стрессовых факторов и внутренних личностных особенностей создаёт благоприятные условия для возникновения депрессивных состояний у студентов.

Методы профилактики депрессии.

Психообразовательный подход предусматривает регулярное обучение студентов основам понимания депрессии, её симптомов и причин, а также методам, позволяющим справляться со стрессовыми ситуациями. Такой подход помогает учащимся лучше осознавать свои эмоциональные переживания, выявлять факторы риска и развивать навыки самопомощи.

Методы саморегуляции (осознанность, дыхательные практики).

Данный набор методик включает упражнения, направленные на развитие способности управлять вниманием и эмоциями. Например, практики медитации, дыхательные упражнения (такие как диафрагмальное дыхание) и техники снижения стресса на основе осознанности (MBSR) способствуют снижению уровня тревожности, улучшению концентрации и укреплению эмоциональной устойчивости. Эти методы получили широкое признание в научном сообществе [6].

Групповая поддержка и тренинговые программы. Групповые занятия и тренинги направлены на развитие социальных навыков, улучшение межличностного взаимодействия и создание сети поддержки среди студентов. Такие программы часто включают сессии по развитию коммуникативных умений, отработке методов разрешения конфликтов и обмену опытом, что способствует снижению чувства одиночества и повышению стрессоустойчивости. Эффективность этого подхода подтверждена исследованиями, демонстрирующими его позитивное влияние на снижение симптомов депрессии и улучшение общего психосоциального функционирования [4].

Психотерапевтические техники для преодоления депрессии можно условно разделить на несколько подходов:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Данный метод направлен на выявление и изменение негативных автоматических мыслей и иррациональных убеждений, которые способствуют развитию депрессивных симптомов. С помощью КПТ пациент учится заменять деструктивные модели мышления более реалистичными и адаптивными, что помогает снизить эмоциональное напряжение и повысить способность справляться со стрессовыми ситуациями [7].

Терапия принятия и ответственности (АСТ). Этот подход отличается от традиционной КПТ тем, что акцентируется не на изменении негативных мыслей, а на их принятии и отказе от излишней борьбы с ними. АСТ помогает развивать психологическую гибкость и осознанность, что позволяет пациенту уменьшить влияние негативных мыслей на поведение и эмоциональное состояние [8].

Психодинамические техники. Данный метод основывается на анализе бессознательных конфликтов и эмоциональных переживаний, часто зародившихся в детстве. Психодинамическая психотерапия позволяет выявить и переработать скрытые эмоциональные паттерны, которые могут способствовать развитию депрессии, что в итоге ведёт к улучшению эмоционального состояния и снижению симптоматики [9].

В связи с нашей исследовательской работой, мы разработали и провели коррекционную программу для выявления, коррекции и профилактики депрессивных состояний у студентов 1 и 3 курсов образовательной программы «Психология» (таблица № 1, 2). В качестве испытуемых мы выбрали студентов 302 группы «Психология» 17 человек и 1 курс «Психология»- 5 студентов.

Выводы и рекомендации. Анализ различных подходов к профилактике и преодолению депрессии среди студентов позволяет выделить наиболее действенные методы:

9. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает изменить деструктивные мыслительные шаблоны, формируя более адаптивные стратегии мышления.

10. Терапия принятия и ответственности (АСТ) способствует развитию психологической гибкости, позволяя студентам лучше справляться с негативными переживаниями.

11.

Таблица № 1 - Коррекционная программа по предотвращению депрессивного состояния у студентов

№	Вид работы	Участники	Сроки и время проведения
1	Знакомство и диагностика 1. Методика САН 2. Дыхательная практика «4-7-8» Цель: 1. Диагностика эмоционального состояния студентов 2. Расслабление и снижение уровня тревожности	1, 3 курс 22 студента	1 неделя 13:00 60-90 минут

2	Работа с негативными мыслями 1. Практика «Ловушка мышления» 2. Повторная дыхательная практика «4-7-8» Цель: 1. Когнитивная переоценка и работа с автоматическими негативными мыслями 2. Научить выявлять и заменять искажения в восприятии 3. Укрепление навыков расслабления	1, 3 курс 22 студента	2 неделя 13:00, 15-00 60-90 минут
3	Формирование позитивного мышления 1. Техника «Дневник благодарности» 2. Упражнение «3 хороших события за день» 3. Медитация осознанности Цель: 1. Помочь развивать способность замечать позитивные моменты в своей жизни	1, 3 курс 22 студента	3 неделя 13:00, 15-00 60-90 минут
4	Эмоциональная регуляция и поддержка 1. Групповое упражнение «Круг радости» 2. Тренировки навыков релаксации Цель:	1, 3 курс 22 студента	4 неделя 13:00, 15-00 60-90 минут
	1. Студенты делятся позитивными моментами, а также обсуждают способы самоподдержки		
5	Подведение итогов и завершающая диагностика 1. Повторная диагностика по методике САН 2. Практические рекомендации для дальнейшего использования полученных навыков Цель: 1. Студенты обсуждают свои изменения и делятся опытом применения техник в повседневной жизни 2. Снижение уровня тревожности и депрессивных проявлений	1, 3 курс 22 студента	5 неделя 13:00, 15-00 60-90 минут

Таблица № 2 - Результаты коррекционной программы

Критерий	До программы	После программы	Изменение (%)
Методика САН (средний балл)			
Самочувствие	4.5	6.8	+51%
Активность	4.2	6.5	+55%
Настроение	4.0	7.0	+75%
Количество студентов с высоким уровнем тревожности (поведенческие изменения)	60% (13 чел.)	30% (7 чел.)	-50%
Развитие навыков саморегуляции (по самоотчетам)	30% (7 чел.) владели техниками	85% (19 чел.) освоили методы	+55%

Уровень социальной поддержки (по обратной связи)	40% (9 чел.) студентов ощущали поддержку	80% (18 чел.) отметили улучшение	+40%
Готовность применять техники в повседневной жизни	50% (11 чел.)	90% (20 чел.)	+40%

1. Методы саморегуляции (осознанность, дыхательные упражнения, техники релаксации) помогают снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения.

2. Групповая поддержка и тренинги улучшают социальные связи, уменьшают чувство одиночества и повышают уровень доверия в коллективе.

3. Психобразование дает студентам возможность лучше понимать природу депрессии, что позволяет своевременно замечать ее признаки и применять профилактические меры.

*Практические рекомендации для студентов.*

- Следите за своим эмоциональным состоянием. Полезно вести дневник настроения, чтобы осознавать и анализировать изменения в своем психическом состоянии.

- Используйте техники саморегуляции. Медитация, дыхательные практики и физическая активность могут помочь снизить уровень стресса и тревожности.

- Общайтесь с окружающими. Регулярные социальные контакты с друзьями и участие в коллективных мероприятиях способствуют эмоциональному благополучию.

- Не бойтесь обращаться за профессиональной помощью. Если депрессивные симптомы сохраняются долгое время, важно проконсультироваться с психологом.

- Развивайте позитивное мышление. Практика благодарности, постановка достижимых целей и переосмысление негативных убеждений помогают улучшить психоэмоциональное состояние.

*Рекомендации для образовательных учреждений.*

Развитие психологической службы в вузах. Обеспечение доступности консультаций психологов и проведение регулярных тренингов по эмоциональному здоровью.

Внедрение профилактических мероприятий. Организация лекций и семинаров о методах самопомощи и поддержке психического здоровья.

Создание комфортной учебной среды. Снижение чрезмерной академической нагрузки, борьба с дискриминацией и стигматизацией психических трудностей.

Поддержка студенческих инициатив. Вузы могут поощрять деятельность студенческих объединений, связанных с темами здоровья, спорта и личностного развития.

**Заключение.** Комплексный подход, включающий информирование студентов, развитие навыков саморегуляции и создание поддерживающей социальной среды, играет ключевую роль в снижении уровня депрессии среди молодежи. Активное участие как самих студентов, так и образовательных учреждений в формировании здорового психологического климата способствует улучшению общего благополучия учащихся.

#### **Список использованных источников:**

1. Руженкова, В.В., Руженкова, В.А., Гомеляк, Ю.Н., Боева, А.В. (2017). Учебный стресс: риск расстройств психического здоровья и

формирования суицидального поведения у студентов-медиков первого курса. Научные ведомости Белгородского государственного университета.

2. ALT UNIVERSITY. (2022). Способы профилактики стресса и депрессии. [Электронный ресурс] URL: alt.edu.kz
  3. Наби Есимов: Важно обратиться к врачу ещё на стадии лёгкой депрессии. [Электронный ресурс] URL: <https://informburo.kz/special/nabi-esimov-vazno-obratitsya-k-vcracu-eshhyo-na-stadiilyogkoi-depressii>
  4. Сычев, О.А., Гордеева, Т.О. (2014). Программы психологической профилактики депрессии у подростков. Консультативная психология и психотерапия, Том 22, №3, с. 141–157.
  5. Википедия. (2025). Когнитивная терапия. [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная\\_терапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная_терапия)
    1. Википедия, 2025 [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная\\_терапия\\_на\\_основе\\_осознанности](https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная_терапия_на_основе_осознанности)
    2. Бек, 2014; Википедия, 2025 [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная\\_терапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивная_терапия)
    3. Гилберт, 2009; Википедия, 2025 [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Терапия\\_принятия\\_и\\_ответственности](https://ru.wikipedia.org/wiki/Терапия_принятия_и_ответственности)
- Фрейд, 1920;  
Википедия, 2025 [Электронный ресурс] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психодинамическая\\_психотерапия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психодинамическая_психотерапия)