

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИК ЛОГОТЕРАПИИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ У СТУДЕНТОВ И ИХ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Убайдуллаева Назирахан Фазлиддиновна

Преподаватель Университета Зармед

Махкамова Наталья Анваровна

Студентка 3 курса факультета

педагогики и психологии Университета Зармед

Аннотация: В статье рассматривается эффективность применения техник логотерапии в снижении уровня стресса у студентов. Логотерапия, разработанная Виктором Франклом, основывается на поиске смысла жизни как механизме преодоления трудностей. В исследовании использованы методы анализа научной литературы, анкетирования и экспериментального применения техник логотерапии среди студентов. Результаты показали, что логотерапия способствует снижению тревожности, улучшению эмоционального состояния и адаптации к учебному процессу. Практическое применение логотерапии в образовательных учреждениях может значительно повысить психологическое благополучие студентов.

Ключевые слова: логотерапия, стресс, студенты, парадоксальное намерение, модифицированное внимание, поиск смысла, смысл жизни, психологическая устойчивость.

Annotation: The article examines the effectiveness of applying logotherapy techniques in reducing stress levels among students. Logotherapy, developed by Viktor Frankl, is based on the search for meaning in life as a mechanism for overcoming difficulties. The study used methods of literature analysis, student surveys, and experimental application of logotherapy techniques. The results showed that logotherapy contributes to reducing anxiety, improving emotional well-being, and adapting to the learning process. The practical application of logotherapy in educational institutions can significantly enhance students' psychological well-being.

Keywords: logotherapy, stress, students, meaning of life, paradoxical intention, modified attention, search for meaning, psychological resilience.

Введение

В современном мире студенты сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, такими как высокая академическая нагрузка, социальное давление и неопределенность будущего. Эти факторы могут негативно сказываться на их

психологическом благополучии, приводя к тревожности, депрессии и другим эмоциональным расстройствам. В связи с этим поиск эффективных методов психологической помощи становится важной задачей. В данной статье рассматривается эффективность техник логотерапии, разработанных Виктором Франклом, в снижении уровня стресса у студентов, а также их социально-психологическое значение.

Обзор литературы

Логотерапия представляет собой экзистенциально-ориентированный метод психотерапии, основанный на поиске смысла жизни как способе преодоления психических трудностей. Франкл (1946) подчеркивал, что осознание смысла жизни способствует устойчивости к стрессовым ситуациям и помогает человеку обрести внутреннюю опору. Современные исследования (Batthyany & Russo-Netzer, 2014) показывают, что логотерапия положительно влияет на снижение уровня тревожности и депрессии. Согласно исследованиям, проведенным в университетах, студенты, использующие логотерапевтические техники, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и лучшее психоэмоциональное состояние.

Смысл жизни, согласно Франклу, нельзя навязать человеку извне — его необходимо обнаружить самостоятельно. Этот процесс схож с гештальт-восприятием, когда осознание смысла приходит внезапно, через осмысление происходящего. Логотерапия помогает человеку преодолеть экзистенциальный вакуум и обрести психологическую устойчивость перед жизненными вызовами. Исследования в области образовательной психологии также подтверждают, что наличие осмысленных целей способствует лучшей адаптации студентов к учебному процессу.

Методология

В исследовании использованы три метода: анализ научной литературы, анкетирование студентов и экспериментальное применение логотерапевтических техник. Опрос проводился среди 150 студентов университетов, где изучалось влияние техник «поиск смысла», «парадоксальное намерение» и «модифицированное внимание» на уровень стресса. В эксперименте участвовали две группы студентов:

- **Экспериментальная группа** (75 человек) – студенты, которые проходили курс логотерапии и применяли техники на практике.
- **Контрольная группа** (75 человек) – студенты, которые не использовали логотерапевтические техники.

Программа логотерапевтического вмешательства включала групповые и индивидуальные сессии, направленные на осознание личных ценностей,

постановку осмысленных целей и работу с тревожными мыслями через переосмысление жизненных ситуаций.

Результаты

Анализ собранных данных показал, что применение техник логотерапии:

1. Значительно снижает уровень стресса у студентов;
2. Улучшает их способность определять личные и академические цели;
3. Способствует снижению неопределенности и тревожности;
4. Повышает уровень осознанности и ответственности за собственную жизнь;
5. Улучшает взаимоотношения с окружающими за счет переосмысления личных ценностей.

В экспериментальной группе наблюдалось значительное снижение показателей тревожности и стресса по сравнению с контрольной группой. Студенты, прошедшие курс логотерапии, отмечали повышение мотивации к учебе, улучшение психоэмоционального состояния и большую удовлетворенность жизнью.

Обсуждение. Применение логотерапии среди студентов эффективно не только на индивидуальном уровне, но и на уровне группового психологического благополучия. Осознание смысла жизни способствует снижению стресса и улучшению адаптации к учебному процессу. Логотерапевтические техники помогают студентам формировать более позитивное отношение к трудностям и находить ценность даже в неблагоприятных ситуациях. Однако для корректного применения методики необходимо участие квалифицированных специалистов, так как осознание смысла жизни может требовать глубокой внутренней работы и поддержки со стороны терапевта.

С практической точки зрения, логотерапия может быть интегрирована в образовательные программы и психологические службы вузов. Важным аспектом является развитие у студентов способности самостоятельно анализировать жизненные обстоятельства и находить в них смысл, что способствует снижению уровня эмоционального выгорания и повышению личной эффективности.

Практическое применение

Техники логотерапии могут быть использованы в различных образовательных и психологических контекстах:

- Проведение терапевтических сессий в университетских центрах психологической поддержки;
- Организация тренингов и семинаров по поиску смысла жизни для студентов;
- Включение элементов логотерапии в образовательные программы для снижения учебного стресса;
- Индивидуальное консультирование студентов с применением логотерапевтических подходов;

- Разработка программ психологической адаптации первокурсников с элементами логотерапии.

Заключение

Логотерапия является эффективным методом снижения стресса у студентов, способствующим укреплению их психологической устойчивости. Полученные результаты подтверждают важность поиска смысла жизни как ключевого механизма преодоления стрессовых ситуаций. Учитывая социально-психологическое значение логотерапии, ее внедрение в образовательную среду может способствовать созданию более комфортной и поддерживающей атмосферы в университетах. Перспективы дальнейших исследований включают изучение долгосрочного влияния логотерапевтических техник на академическую успеваемость и психологическое благополучие студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А.Леонтьева, М.П.Папуша, Е.В.Эйдмана.— М.:Прогресс, 1990.— 368 с.: ил.— ISBN 5-01-001606-0.
2. Laengle, Alfried & Van Deurzen, Emmy & Craig, Erik & Schneider, Kirk & Tantam, Digby & Plock, Simon. (2019). The History of Logotherapy and Existential Analysis. 309-323. 10.1002/9781119167198.ch19.
3. The stress of life. Ганс Селье 1956 г.
4. Ирина Александровна Сапожникова Психолог, Логотерапевт статья Стресс. Взгляд Логотерапевта.— г. Новосибирск 29 сентября 2020, <https://www.b17.ru/article/298782/>
5. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.
6. Франкл В. Логотерапия и экзистенциальный анализ: Статьи и лекции = Logotherapie und Existenzanalyse. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 344 с. — ISBN 978-5-91671-542-2.
7. Avezov O.R., Ubaydullayeva N.F. Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotida tutgan o'rnini. Science and education scientific journal.4/2022.ISSN 2181-0842
8. Ubaydullayeva N.F. Stressning turlari va ularni boshqarishni o'rganishning shaxslar hayotidagi ijtimoiy-psixologik ahamiyati. 2024/6/7. Raqamlashtirish sharoitida uzluksiz ta'limni sifat va samaradorligini oshirish: muammo va yechimlari konferensiya / 549-552.

9. Убайдуллаева Н.Ф. Логотерапия: ключ к пониманию и управлению стрессом в современном мире. Вестник интегративной психологии Выпуск 34. 4 часть 2 2024. 291-295
10. Frankl, V. E. (1946). Man's Search for Meaning. Beacon Press.
11. Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (2014). Meaning in Positive and Existential Psychology. Springer.
12. Wong, P. T. P. (2012). The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications. Routledge.

