

Организация и проведение групп психологической поддержки для студентов медицинского университета



Докладчик:

Софья Александровна Понифадова,
клинический психолог Психологического
центра КрасГМУ,
преподаватель кафедры клинической
психологии и педагогики с курсом ПО,
специалист отдела по воспитательной
работе и молодежной политике.

Красноярск, 2026 г.

Актуальность

Зафиксирован высокий психоэмоциональный стресс в медицинском образовании [2; 3].

У студентов-медиков наблюдаются высокие уровни тревоги, депрессии и склонность к выгоранию [6; 9].

Данные исследований за 2025 год показывают рост психологического дистресса [9].

Рост потребности в получении психологической помощи, в связи с хроническим стрессом [6]. Уменьшилась стигматизация посещения специалистов-психологов.

Наблюдается недостаток специалистов области клинической психологии, осуществляющих деятельность в образовательных учреждениях, для проведения диагностики и оказания психологической помощи. В связи с этим многие студенты в качестве первого источника поддержки выбирают сверстников [10].

Существует недостаток практико-ориентированных моделей групповой поддержки в вузах.

Опыт реализации формата групп поддержки для оказания помощи

Цель: предложить собственный опыт организационной модели и апробации формата групп поддержки на основе анализа эффективности.

Этапы работы:

- Разработать структуру и регламент проведения групп...
- Определить организационные и технические потребности.
- Проанализировать эффективность (участие и полезность).
- Выявить трудности и пути минимизации.

Место и время: КрасГМУ, сентябрь 2024 – март 2026 (48 групповых встреч).

Дизайн: описательное практико-ориентированное исследование.

Участники: студенты всех курсов и факультетов (124 участника).

Методы сбора данных: журнал посещаемости; анкета обратной связи; наблюдение психолога (лист наблюдений групповой динамики); использование методик: опросник «Адаптированность студентов в вузе», шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21).

Модель группы и регламент

Формат: открытый формат, любой участник может присоединиться к любой встрече.

Продолжительность и периодичность: 90 минут, 1 раз в неделю (время с 17:00)

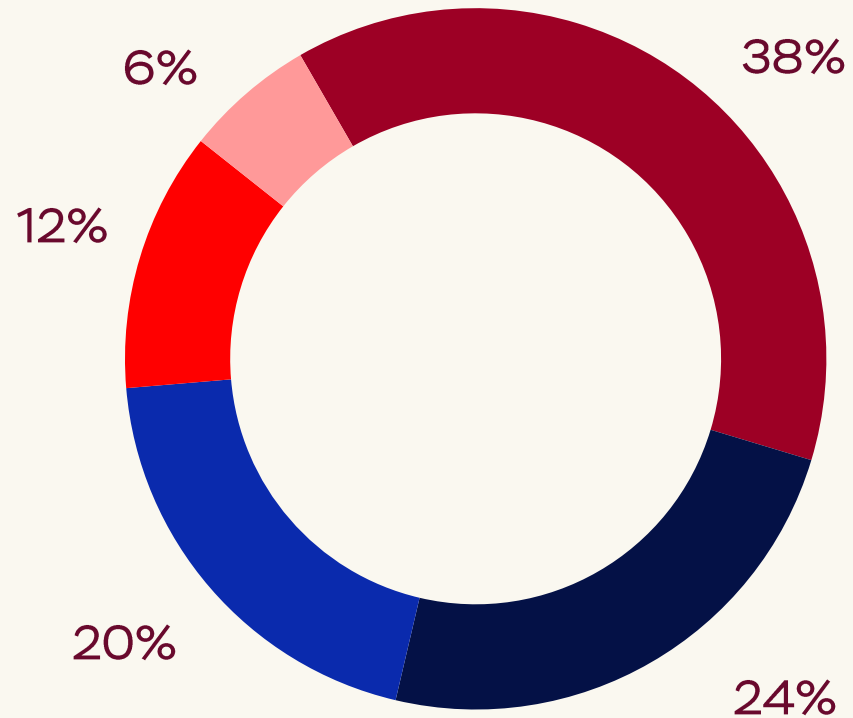
Основные правила: конфиденциальность, добровольность высказываний, отсутствие советов и оценок.

Роль психолога: фасилитатор, поддержка безопасной атмосферы.



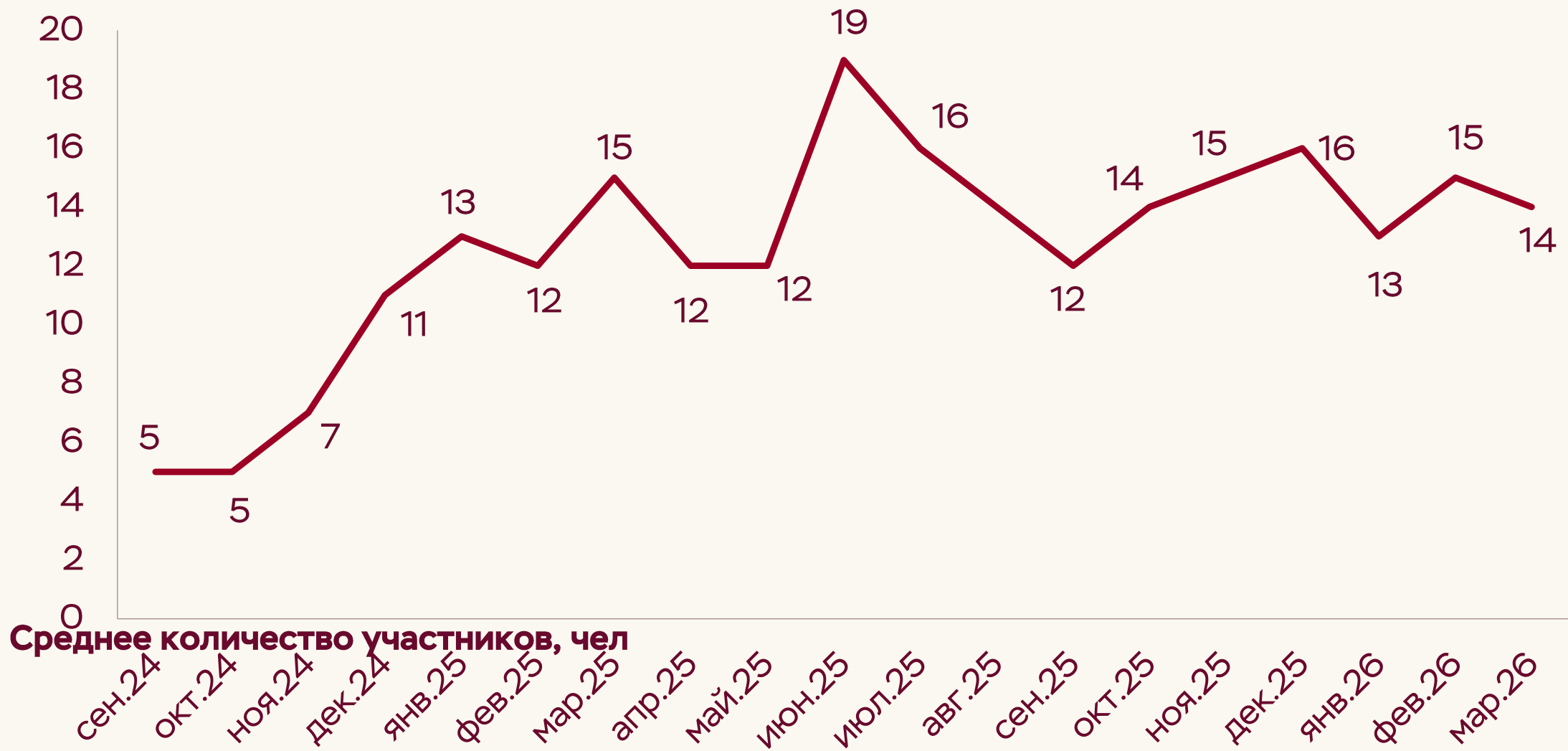
Основные темы встреч (по запросу обучающихся)

Распределение тем (в % встреч)



- Тревога перед экзаменами/сессией (38%)
- Успеваемость и перфекционизм (24%)
- Личные и семейные проблемы (20%)
- Эмоциональное выгорание (12%)
- Коммуникационные трудности (6%)

Динамика охвата и вовлеченности



Результаты

Общее число мероприятий: 48 встреч.

Общее число участников: 124 человек; регулярно посещали 67 (посещали более одной встречи).

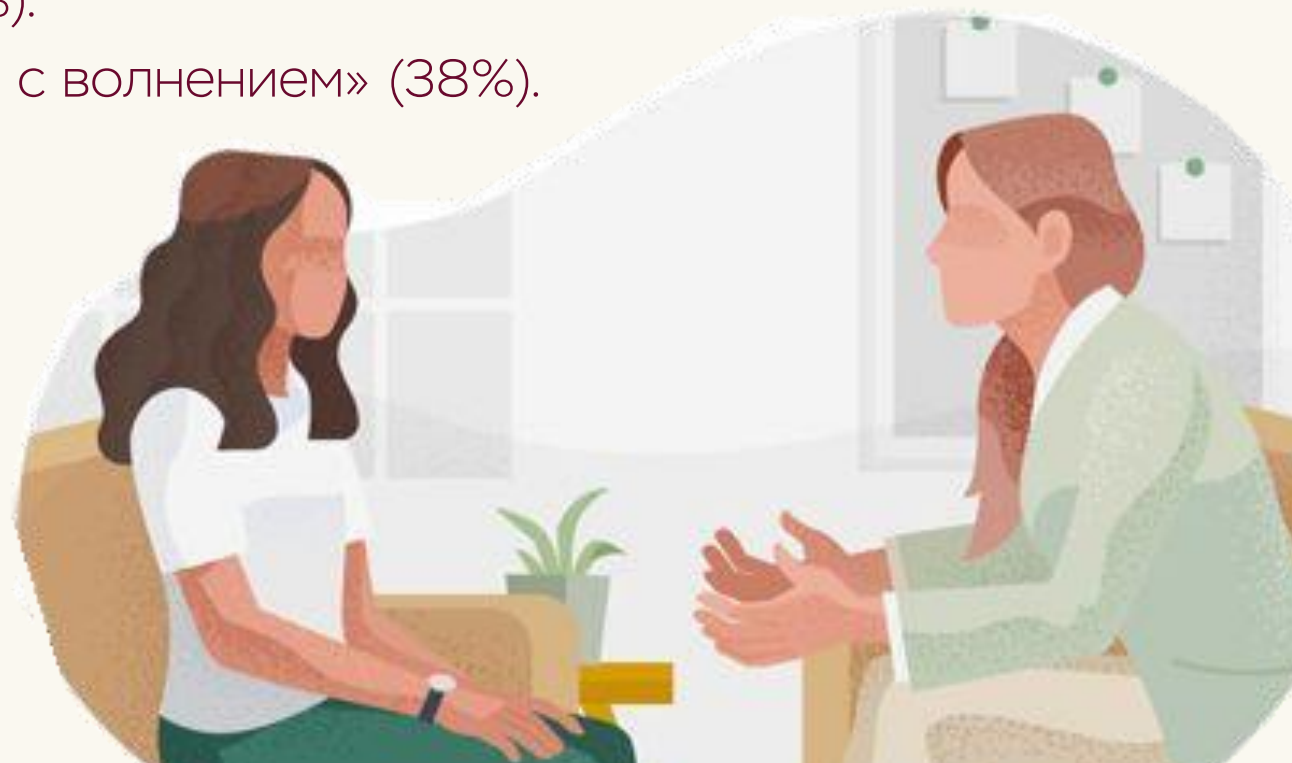
Удовлетворенность участием: сред. балл 4,7 из 5 (SD 0,6)

Открытые комментарии:

- «Стало легче осознать, что я не одна...» (65%).
- «Получил поддержку без осуждения» (52%).
- «Научился простым способом справляться с волнением» (38%).

Снижение тревоги: 82%.

Социальная/коммуникативная польза: 44%.



Эффективные механизмы

Неэффективные механизмы

Ресурсная функция групп: стабилизация состояния здесь и сейчас.

Отсутствие обученного фасилитатора: группа уходит в психотерапевтический процесс, заикливаясь на одном участнике.

Механизмы: универсальность, взаимная поддержка, развитие эмоциональной регуляции и осознанности.

Механизмы: вопрос-ответ от специалиста-психолога, подбор длительных упражнений (арт-практики).

Гибкость формата: сохранение динамики состава без потери психологической безопасности.

Контроль формата: создание форм регистрации на группу, проведение во время обеденного перерыва между учебным процессом.

Сравнение с другими исследованиями: соответствие мировым данным и трендам (практико-ориентированная поддержка).

Игнорирование индивидуального контекста ради «универсальности»: попытки вернуть первоначальную тематику, если группа сменила фокус внимания.

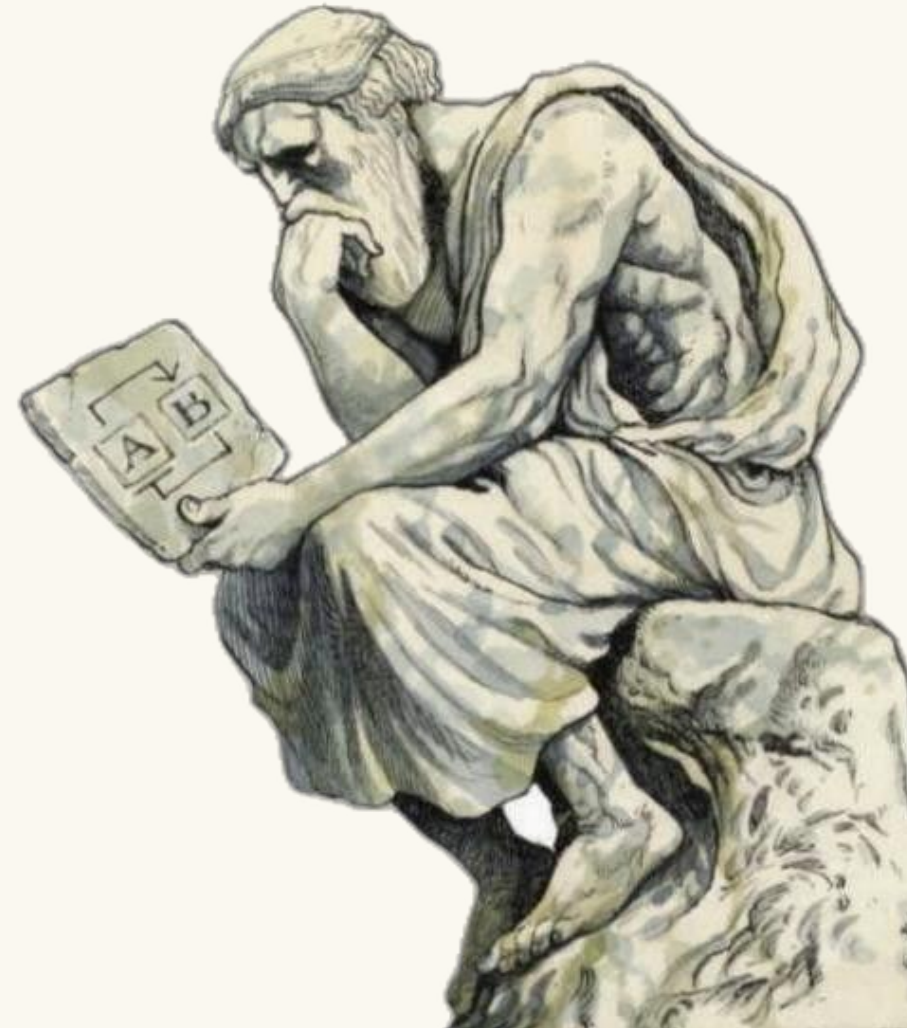
Точки роста

Основные трудности:

- нехватка специализированных помещений;
- нагрузка психолога 1:3500;
- информирование студентов.

Решения:

- закрепление аудитории с возможной перестановкой мебели;
- фиксированный день/время, но...;
- циклы информационных постов и листовки;
- интеграция навыков поддержки в занятия кураторов (ППС), но...;
- информирование для группы риска, но...



Выводы и перспективы развития

- Модель оказалась востребованной: более 120 участников за полтора года.
- Высокий уровень удовлетворенности и снижение тревоги.
- Групповая поддержка расширила охват без значимого увеличения затрат специалистов.
- Планируется использования количественной оценки динамики состояния с применением стандартных шкал (пример: шкалы тревоги).
- Рассматривается формирование специализированных групп по категориям студентов (первокурсники, выпускники и пр.).
- Развитие охвата элементов равный-равному подхода в рамках практики студентов специальности «Клиническая психология».
- Ключевые факторы успеха: обученный специалист, постоянное помещение, ясные правила, гибкость тематики, информирование.

Список используемых источников

1. Газарова, А. Н., Матрица научного познания, 2023.
2. Григорьева, Д. Д. Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки, 2022..
3. Калимуллина, И. Р., Живая психология, 2025.
4. Соболева, М. О., Кондратьева, И. А., Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2024.
5. Amini, A, MedEdPORTAL, 2025.
6. Dyrbye, L. N, Acad Med, 2024.
7. Ling Tan, L, BJPsych Open, 2025.
8. Montero-Marin, J., Scientific Reports, 2024.
9. Schrenk, D., Academic Psychiatry, 2025.
10. Schwartz, W. A., Health Professions Education, 2025.
11. Shuldiner, J, BMC Prim Care, 2025.
12. Xu, L., BMC Medical Education, 2025.

Спасибо за внимание!

Понифадова
Софья Александровна
т. 7 (902) 942-43-43
ponifadova@gmail.com

Россия, Красноярский край
г. Красноярск
ул. Партизана Железняка, 1

