УДК 159.9.072.432

**ПРИЕМЫ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ НЕГАТИВНЫХ МОМЕНТОВ И ВЫВЕДЕНИЕ ИХ НА УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОБИЛИЗАЦИИ**

**К.В. Бунина, В.А. Мартыненко, К.И. Свяжина**

e-mail: [kristinab2005@mail.ru](mailto:kristinab2005@mail.ru), [mvarvara394@gmail.com](mailto:mvarvara394@gmail.com), [svayshina06@gmail.com](mailto:svayshina06@gmail.com)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: В.М. Бондина, доц. кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н.

**Аннотация**

Каждый человек сталкивается с негативными ситуациями, которые вызывают страх и тревогу, но не каждый знает, как справится с этими эмоциями. Для нас стало важным изучение, анализ, выявление самых эффективных приёмов работы с негативными ситуациями. Для этого были проведены: анкетирование, интервью, обзор литературы. Рациональная психотерапия, осмысление и другие методики, помогли участникам опроса снизить уровень стресса и поменять своё восприятие по отношению к нему.

**Ключевые слова:** избирательное позитивное вспоминание, нейтрализация негативных мыслей, рациональная психотерапия, стресс

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность приёмов нейтрализации негативных моментов и выведения их на уровень интеллектуально-психологической мобилизации обусловлена распространённостью неблагоприятных психических состояний, таких как депрессия, усталость, стресс, апатия, фрустрация. Эти состояния могут развиваться в пограничные расстройства личности, а причиной их возникновения и развития часто являются негативные мысли. Поэтому для практической психологии актуально создание приёмов и техник, помогающих осознать негативные мысли и перерабатывать их.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение механизмов нейтрализации негативных эмоций: определить, как различные приемы помогают справляться с негативными ситуациями и эмоциями. Анализ влияния на психоэмоциональное состояние: оценить, как трансформация негативного опыта влияет на общее психоэмоциональное здоровье индивидов или групп. Выявление наиболее эффективных психологических приемов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Статьи из научных и исследовательских источников: Использование профильной литературы по психологии, социологии. Тематические книги по психотерапии: Источники, посвященные когнитивно-поведенческой терапии, эмоциональному интеллекту и методам воздействия, коррекции и саморегуляции. Сборники вопросов и анкетирование: фокус-группа из 20 человек (10 женщин и 10 мужчин) в возрасте от 18 до 50 лет, представляющих различные профессии и группы населения. Для оценки и выработки практических мер по решению выявленных проблем были использованы качественные (определение фокус-группы), количественные (опрос и сбор данных) и экспериментальные методы (на основе полученных данных выбор наиболее оптимальных приёмов). Для нейтрализации негативных моментов были использованы следующие приёмы: рациональная психотерапия, осмысление, метод избирательного позитивного вспоминания и избирательного мысленного усиления возможности неудачи. Людям, которые часто испытывают тревогу и стресс рациональная психотерапия помогает снижать значимость ситуации и оценивать её объективно, переносить внимание на осмысление деятельности и формирование уверенности в успехе, а лицам с низким уровнем тревожности она помогает концентрироваться на какой-либо деятельности, усиливая чувство ответственности. Избирательное позитивное вспоминание заключается в анализе своего личного опыта сложной жизненной ситуации, который человек пережил. Избирательное мысленное усиление возможности неудачи помогает продумать цепочку возможных событий, настроив себя на «неизбежную» неудачу. Человек будет испытывать меньше стресса, останется лишь быть спокойным и собранным.

Для выявления своего личностного успешного опыта, в преодолении сложных жизненных ситуаций участником предложили один из приёмов, метод избирательного позитивного вспоминания. В результате были выделены такие методики как: Важность осознания и принятия проблемы посредством медитации, дыхательных упражнений и перенастройки внимания на позитив для снижения уровня стресса и повышения эмоциональной устойчивости. Понимание необходимости в командной работе и поддержки друг друга в сложных ситуациях. Признание и принятие успешного опыта. Выявленные позитивные и успешные методы были предложены заинтересованным и положительно настроенным на восприятие участникам.

Методы сбора данных: 1. Анкетирование: Использована анкета, содержащая вопросы о наличии негативных моментов, их влиянии на психологическое состояние и способы преодоления стресса. 2. Интервью: Опрос участников для детального понимания их опыта и применяемых методов устранения негативных моментов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. 1. Понижение уровня стресса: после применения методик у 70% участников наблюдалось значительное уменьшение уровня стресса. 2. Уменьшение влияния негативных факторов: Участники ощутили улучшение в восприятии негативных моментов, отметив более рациональное отношение к стрессовым ситуациям. 3. Положительное влияние командной работы: Участники отметили высокий уровень поддержки и взаимопомощи в команде, это способствовало созданию благоприятной психологической и эмоциональной атмосферы. 4. Долгосрочные изменения: более 50% участников заявили о намерении продолжать применять полученные навыки и методики.

ВЫВОДЫ. Мы изучили механизмы нейтрализации негативных эмоций, ими стали: принятие проблемы посредством медитации, дыхательные упражнения, понимание необходимости командной работы и поддержки друг друга в сложных ситуациях, признание и принятие успешного опыта. Проанализировав влияние трансформации негативного опыта на психоэмоциональное состояние, мы выявили, что общий уровень стресса участников опроса и интервью уменьшился на 70%, участники изменили своё восприятие к стрессовым ситуациям, в команде создалась благоприятная психологическая и эмоциональная атмосфера, полученные навыки и методики, участники опроса захотели продолжать применять в своей жизни, что показывает успешность проведённой работы.

**Список литературы**

1. Аргументы и Факты: сайт. Санкт-Петербург. Победить негатив. Как сопротивляться психотравмирующим ситуациям? URL: https://aif.ru/health/psychologic/pobedit\_negativ\_kak\_soprotivlyatsya\_psihotravmiruyushchim\_situaciyam (дата обращения: 27.02.2025)

2. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний: Учебное пособие. - М.: АО «ИД «Аргументы недели», 2019. -536 с.

3. Кузнецова, Л. Э. Техники преодоления негативных мыслей и их неосознанное применение человеком / Л. Э. Кузнецова, В. Н. Волгин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 9 (113). — С. 1029-1032. — URL: https://moluch.ru/archive/113/29262/ (дата обращения: 27.02.2025).

4. РБК Тренды:10 защитных механизмов: как психика борется с негативом: сайт. Москва. URL: https://trends.rbc.ru/trends/social/67b451589a7947cf3374117f (дата обращения: 27.02.2025)