

УДК 616.89

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК С
РАЗВИТИЕМ ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОГИ У СТУДЕНТОВ И ОРДИНАТОРОВ ФГБОУ
ВО «ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА»
МИНЗДРАВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

М.А.Мацкевич

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, г. Тверь, Россия

Кафедра психиатрии, наркологии и медицинской психологии

Научный руководитель – к.м.н., доцент И.В.Проценко

Резюме. В данной статье было проведено исследование, направленное на изучение связи между иррациональными установками и психологическим фоном студентов. Цель исследования заключалась в предоставлении практической психологической помощи для предотвращения депрессивных и тревожных состояний путем изменения иррациональных установок.

В данном исследовании были получены важные выводы о влиянии психопрофилактического тренинга "Быть счастливым – это просто!" на студентов и ординаторов Тверского Государственного Медицинского Университета. Установлено, что иррациональные установки, связанные с самооценкой и фрустрационной толерантностью, имеют прямую связь с тревогой, депрессией и неврозоподобной симптоматикой у студентов. Более выраженные иррациональные установки также соотносятся со слабым развитием коммуникативных навыков у студентов. Однако проведение тренинга, включающего методики когнитивно-поведенческой и телесно-ориентированной терапии, хатха-йоги и пранаяма-йоги, позволяет снизить психологическую симптоматику у студентов.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность применения психопрофилактического тренинга для предотвращения и снижения психологической симптоматики, связанной с иррациональными установками, у студентов и ординаторов, что делает возможным улучшить психическое состояние и качество жизни студентов.

Ключевые слова: иррациональные установки; тревожные расстройства; депрессивные расстройства; коммуникативные навыки; организаторские способности; неврозы; когнитивно-поведенческая терапия; студенты медицинского университета.

**STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS AND THE
DEVELOPMENT OF DEPRESSION AND ANXIETY AMONG STUDENTS AND
RESIDENTS OF TVER STATE MEDICAL UNIVERSITY**

M.A. Matskevich¹

1 - Tver State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Tver, Russia

Department of Psychiatry, Narcology, and Medical Psychology

Supervisor - Ph.D., Associate Professor I.V. Proshchenko

Abstract. This article presents a study aimed at examining the relationship between irrational beliefs and the psychological background of students. The research aimed to provide practical psychological assistance in preventing depressive and anxiety states by addressing irrational beliefs.

The study revealed important findings regarding the impact of the psychoprophylactic training program "Being Happy is Simple!" on students and interns of Tver State Medical University. It was established that irrational beliefs associated with self-esteem and frustration tolerance are directly linked to anxiety, depression, and neurotic symptoms among students. Stronger irrational beliefs are also related to weaker communication skills in students. However, the implementation of the training program, which includes cognitive-behavioral therapy, body-oriented therapy, Hatha Yoga, and Pranayama Yoga, has been shown to reduce psychological symptoms among students.

In summary, the results of this study confirm the effectiveness of psychoprophylactic training in preventing and reducing psychological symptoms related to irrational beliefs among students and interns, thereby improving their mental well-being and quality of life.

Keywords: irrational beliefs; anxiety disorders; depressive disorders; communication skills; organizational abilities; neuroses; cognitive-behavioral therapy; medical university students.

Введение. В современном мире перед студентами встаёт множество вызовов и стрессовых ситуаций, связанных с академическими требованиями, соревновательной средой, социальным давлением и переходом в новый этап жизни. В результате, многие студенты испытывают психологическую нагрузку, что может влиять на их академическую производительность, благополучие и общую жизненную удовлетворенность.

Усложнить ситуацию могут иррациональные установки, которые по многочисленным исследованиям присутствуют у множества студентов высших образовательных учреждений. По данным исследования, проведённого в ФГБОУ ВО «Тверском ГМУ» в прошлом году, более чем у 55% студентов определялись иррациональные установки всех групп [1].

Иррациональные установки являются широко распространённым явлением в психологии человеческого мышления. Они представляют собой неправильные искажения восприятия, оценки и толкования информации, которые могут влиять на наше поведение,

эмоции и жизненные решения. Иррациональные установки могут препятствовать нашим возможностям адаптироваться и успешно функционировать в повседневной жизни.

Влияние иррациональных установок широко изучается среди студентов по всему миру. Исследование HW Chan и CF Sun показало, что среди студентов китайских медицинских университетов широко распространены иррациональные убеждения, которые приводят к депрессии, тревоге и академическому стрессу [2]. Результаты исследования О.Г. Бариновой студентов Алтайского государственного медицинского университета отражают влияние иррациональных установок на формирование профессиональной идентичности [3].

Психотерапевтические подходы, такие как рационально-эмоциональная терапия (далее - РЭТ) и когнитивно-поведенческая терапия (далее - КПТ), предлагают эффективные методы работы с иррациональными установками. Ряд исследований показывают, что РЭТ и КПТ эффективны в снижении влияния иррациональных установок и улучшении эмоционального фона. Например, исследование Spyridon Chrysidis, Martin J. Turner & Andrew G. Wood показало, что РЭТ была эффективна не только в снижении общего количества иррациональных убеждений, но и увеличению мотивации и самооэффективности [3]. Кроме того, РЭТ и КПТ способствуют изменению иррациональных установок и улучшению общего психологического благополучия.

Цель исследования. На протяжении нашего исследования мы стремились раскрыть тесную связь между наличием иррациональных установок и психологическим фоном студентов ФГБОУ ВО «Тверского ГМУ». Наша главная цель заключалась в том, чтобы предоставить практическую психологическую помощь как студентам, так и ординаторам университета с целью предотвращения возникновения депрессивных и тревожных состояний путём изменения иррациональных установок, которые были выявлены в процессе исследования.

Материалы и методы. Психопрофилактический тренинг «Быть счастливым – это просто! (5 шагов к счастливой жизни)» был создан для профилактики тревожных и депрессивных расстройств среди студентов различных курсов ФГБОУ ВО «Тверской ГМУ», а также для повышения коммуникативных и организаторских способностей. Он включает в себя 5 занятий, на которых прорабатываются вышеописанные проблемы с помощью различных методик и упражнений. Тренинг проводится в виде групповой терапии по 8-10 человек с использованием методик когнитивно-поведенческой и телесно-ориентированной терапии, а также хатха-йоги и пранаяма-йоги. Каждое занятие предполагает выполнение домашнего задания в течение всего времени до следующего занятия. Кроме того, по окончании тренинга раз в месяц проводятся открытые группы поддержки, куда могут прийти

участники прошедших тренингов, чтобы поделиться своими успехами или получить помощь в кризисные моменты своей жизни. Перед началом тренинга и после его завершения каждому участнику было предложено пройти тестирование с использованием следующих методик: экспресс-диагностика невроза Хека-Хесса (BFB), Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), тест-опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-1) В.В. Синявского, В.А. Федорошина. Кроме того, для изучения иррациональных установок был использован опросник Альберта Эллиса по диагностике иррациональных установок, содержащий 50 утверждений с шестью вариантами ответов. [4] Критерием включения стало обучение в Тверском государственном медицинском университете, а методом регистрации данных – бесплатные интернет-сервисы «Google-формы» и «Google-таблицы».

Статистический анализ заключался в подсчёте данных согласно инструкциям опросников, а также формировании выборочной совокупности. Для проведения статистического анализа результатов была использована программа Microsoft Excel. В ходе этого анализа данные были подвергнуты корреляционному анализу и методам описательной статистики с расчетом t-критерия Стьюдента.

Корреляционный анализ позволяет определить взаимосвязь между переменными и оценить ее силу. С помощью этого метода мы смогли выявить наличие, а также характер связи между исследуемыми данными. Описательная статистика, в свою очередь, позволяет оценить основные характеристики данных, такие как, например, среднее значение. Этот метод предоставляет общую информацию о распределении данных и помогает получить более полное представление о них. Один из важных этапов статистической обработки результатов – это расчет t-критерия Стьюдента, что позволило определить статистическую значимость между средними значениями двух групп данных, а также получить p-значение, которое указывает на наличие или отсутствие статистической значимости различий. Использование программы Microsoft Excel для проведения статистического анализа позволило нам с высокой точностью и достоверностью провести все необходимые расчеты и получить информацию о статистической значимости и взаимосвязи исследуемых данных.

Результаты и их обсуждение. На данный момент тренинг прошли 30 студентов и ординаторов разных курсов и факультетов ФГБОУ ВО «ТГМУ».

В данном исследовании нами был проведен корреляционный анализ для определения связи между иррациональными установками и неврозоподобной симптоматикой у студентов студентов.

Таблица 1. Влияние иррациональных установок на развитие неврозоподобной симптоматики у студентов.

		ХАДС (тревоги)	ХАДС (депрессии)	Хека и Хесса	КК	КО
Катастрофизация	Коэффициент корреляции	-0,001	-0,053	-0,484	0,315	0,109
	Знач. (двухсторонняя)	0,998	0,755	0,002**	0,058	0,520
Должествование в отношении себя	Коэффициент корреляции	0,072	-0,135	-0,420	-0,003	0,159
	Знач. (двухсторонняя)	0,671	0,425	0,010**	0,986	0,348
Должествование в отношении других	Коэффициент корреляции	-0,083	-0,084	-0,341	0,407	0,151
	Знач. (двухсторонняя)	0,623	0,623	0,039*	0,012*	0,373
Самооценка и рациональность мышления	Коэффициент корреляции	-0,074	-0,313	-0,671	0,311	0,222
	Знач. (двухсторонняя)	-0,664**	-0,059**	0,000**	-0,061**	-0,187**
Фрустрационная толерантность	Коэффициент корреляции	-0,097	-0,352	-0,635	0,222	0,239
	Знач. (двухсторонняя)	0,566	0,033*	0,000*	0,187	0,154
Примечание: ** – корреляция значима на уровне $p \leq 0,01$ * – корреляция значима на уровне $p \leq 0,05$						

В ходе анализа представленных данных, отраженных в таблице 1, обнаружена важная взаимосвязь между определенными иррациональными установками и возникновением неврозоподобной симптоматики у студентов. Результаты исследования показывают наличие статистически значимой прямой связи между наличием установок, связанных с самооценкой и фрустрационной толерантностью, и развитием тревоги, депрессии и невроза у студентов. Интересно отметить, что такие аспекты личности, как самооценка и рациональность мышления, оказывают влияние на коммуникативные навыки студентов. Более конкретно, можно сказать, что чем сильнее выражены рассматриваемые иррациональные установки, тем менее развиты их коммуникативные способности. Кроме того, из данного исследования стало ясно, что на развитие неврозов может влиять катастрофизация и наличие долженствования в отношении себя, в то время как коммуникативные навыки могут быть ослаблены в результате долженствования в отношении других.

Кроме того, для выявления статистической разницы между психическим состоянием у студентов до и после проведения тренинга нами был проведен сравнительный анализ данных при помощи t-критерия Стьюдента.

Таблица 2. Статистический анализ психического состояния студентов до и после тренинга

Шкалы		Среднее значение	Значение p
Уровень тревоги по шкале HADS	до тренинга	9,2±0,8	p<0,01
	после тренинга	7,4±0,6	
Уровень депрессии по шкале HADS	до тренинга	6,8±0,6	p<0,01
	после тренинга	4,4±0,5	
Уровень невроза по экспресс-диагностике Хека и Хеса	до тренинга	22±1,3	p<0,01
	после тренинга	19,2±1,2	
Коммуникативные навыки	до тренинга	0,49±0,03	p<0,01
	после тренинга	0,59±0,04	
Организаторские способности	до тренинга	0,56±0,03	p<0,01
	после тренинга	0,62±0,03	

Эти данные свидетельствуют о том, что работа над иррациональными установками в ходе тренинга имела значительное положительное воздействие на психическое состояние студентов.

Одним из важных результатов было снижение уровня депрессии, в среднем, с 6,8±0,6 до 4,4±0,5. Это говорит о том, что участие в тренинге помогло студентам преодолеть чувство угнетенности и отчаяния, способствуя улучшению их эмоционального состояния.

Кроме того, мы наблюдали заметное снижение уровня невроза с 22±1,3 до 19,2±1,2. Это свидетельствует о том, что студентам удалось справиться с напряжением и тревожностью, которые могли мешать им в повседневной жизни. Их уровень психического комфорта и стабильности значительно вырос.

Но наши положительные результаты не ограничиваются только психологическим аспектом. Мы также обнаружили значительное улучшение коммуникативных навыков участников тренинга с 0,49±0,03 до 0,59±0,04. Это говорит о том, что студенты стали более уверенными и успешно взаимодействуют с окружающими.

Кроме того, организаторские способности студентов также претерпели положительные изменения с 0,56±0,03 до 0,62±0,03. Это указывает на то, что они стали проявлять большую организованность и эффективность в решении задач и управлении своими делами.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что существует взаимосвязь между наличием иррациональных установок и неврозоподобной симптоматикой

у студентов. Иррациональные установки, связанные с самооценкой и фрустрационной толерантностью, были связаны с развитием тревоги, депрессии и неврозов у студентов. Кроме того, иррациональные установки влияют на уровень коммуникативных способностей. Чем сильнее выражены иррациональные установки, тем менее развиты коммуникативные способности.

Проведение тренинга имело положительное воздействие на психическое состояние студентов. Сравнительный анализ данных до и после тренинга показал, что работа с иррациональными установками привела к снижению психологической симптоматики у студентов.

Следовательно, данное исследование подтверждает эффективность психопрофилактического тренинга для предотвращения и снижения психологической симптоматики, связанной с иррациональными установками, у студентов. Психологическая помощь, направленная на изменение иррациональных установок, может способствовать улучшению психического состояния и повышению качества жизни студентов.

Список литературы

1. Кадуцкая М.А., Зайцева А.А., Дядин Е.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТОВ ТВЕРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА // Молодежный инновационный вестник. - 2023. - Т. 12. - №1. - С. 65-67
2. Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong [Текст] / Chan, H. W. Q., & Sun, C. F. R. // Journal of American College Health. — 2021. — № 69. — С. 827-841.
3. Барина, О. Г. Иррациональные установки в формировании профессиональной идентичности студентов медицинского вуза: бихевиорально-когнитивный подход / О. Г. Барина // Межкультурная коммуникация в образовании и медицине. – 2022. – № 1. – С. 76-89.
4. Spyridon Chrysidis, Martin J. Turner & Andrew G. Wood The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football [Текст] / Spyridon Chrysidis, Martin J. Turner & Andrew G. Wood // Journal of Sports Sciences . — 2020. — № 38. — С. 2215-2224.
5. Тест Альберта Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ) URL: <https://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diaagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret> (дата обращения: 23.09.2023)