

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

**Влияние Основанной на осознанности когнитивной терапии на уровни тревоги, депрессии и субъективного счастья студентов 1 курса департамента психологии УрФУ**

**Научный руководитель – Киселев Сергей Юрьевич**

*Скользков Антон Вадимович*

*Выпускник (магистр)*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия

*E-mail: ant0n.s@mail.ru*

Учебная деятельность в ВУЗе — один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Но первый год обучения в университете является особенно стрессовым для студентов: другая образовательная среда, требующая от студента большей самостоятельности; большой объем и большая сложность изучаемого материала, новый коллектив. Все это может существенно подорвать психическое и физическое состояние молодого человека. С другой стороны, университетская среда должна формировать психологически устойчивых специалистов, готовых к стрессам реальной жизни. Особенно это касается специалистов помогающих профессий и, в частности, психологов, которые в своей работе сталкиваются с огромным количеством переживаний, способствующих быстрому эмоциональному выгоранию.

К сожалению, в российских учебных заведениях работа со студентами, направленная на их адаптацию к новой учебной среде и на умение справляться со стрессами, часто либо вообще не проводится, либо проводится не в полной мере [1].

Еще один момент, усугубляющий ситуацию, это рост в мире психических заболеваний, и, в частности, тревожных расстройств и депрессии [4].

Для работы со стрессом и преодоления вызовов современности во всем мире набирают популярность программы, основанные на осознанности. Осознанность (Mindfulness) может быть определена как практика принятия и безоценочного отношения к мыслям и чувствам, присутствующим в текущий момент [5].

Несмотря на то, что в мировой науке тема осознанности является очень популярной и по ней опубликованы тысячи научных статей, российская наука пока обходит тему осознанности стороной. Данным исследованием мы хотели восполнить этот пробел и посмотреть, какие результаты будет давать практика осознанности в условиях российской культуры.

Литература, описывающая воздействие практики осознанности на студенческую аудиторию, демонстрирует широкий набор положительных результатов. В частности, у студентов снижаются уровни депрессии и тревоги [3,6]. Причем данный эффект наблюдается в совершенно разных культурах.

Текущее пилотное контролируемое исследование было направлено на оценку эффективности 8-недельной программы «Когнитивная терапия на основе осознанности» (МВСТ) [2].

Участниками данного исследования были 83 студента-первокурсника (37 человек в экспериментальной группе и 46 - в контрольной) департамента психологии Уральского федерального университета имени Б.Н.Ельцина (УрФУ). Для них обучение методам стрессменеджмента имеет дополнительную важность, так как в процессе обучения они овладевают новыми инструментами, которые они смогут в дальнейшем использовать в своей работе с клиентами.

Гипотеза состояла в том, что студенты, завершившие программу МВСТ, по сравнению со студентами из контрольной группы, будут демонстрировать лучшие показатели в области психического здоровья и благополучия.

Для пре- и посттестовых измерений использовались Шкала депрессии Бека, часть Шкалы тревоги Спилбергера, измеряющая личностную тревожность, Шкала субъективного счастья Любомирски.

Для оценки эффекта воздействия программы был использован ковариационный анализ (ANCOVA). В качестве ковариатов использовались данные пре-теста.

Участники экспериментальной группы показали более низкие результаты по уровню депрессии ( $F = 14.4$ ,  $p = .00$ ,  $\eta^2 = .07$ ) и более высокие результаты по шкале субъективного счастья ( $F = 5.54$ ,  $p = .02$ ,  $\eta^2 = .02$ ). Данные по личностной тревожности не показали значимых различий между экспериментальной и контрольной группами. Тем не менее, результат был близок к значимому ( $p = .06$ ) и, учитывая маленький размер выборки, может быть взят во внимание (участники экспериментальной группы показали более низкий уровень личностной тревожности). Отсутствие значимых результатов относительно тревоги можно объяснить тем, что посттест проводился в предзачетный период, в связи с чем все студенты испытывали повышенный уровень тревоги.

Результаты говорят в пользу того, что программа МВСТ может быть применена УрФУ для регулярной работы с первокурсниками департамента психологии. В перспективе имеет смысл провести более широкое исследование с привлечением студентов из других департаментов, чтобы повысить внешнюю валидность, и на основании результатов говорить уже о возможности создания общеуниверситетского курса по осознанности.

Встает необходимость дальнейших исследований потенциальной пользы программ по осознанности в российских университетах.

### Источники и литература

- 1) Крушельницкая О.И., Третьякова А.Н. Социально-психологический тренинг как инструмент адаптации первокурсников // Alma Mater. Научные сообщения. 2015. № 6. С. 116-120.
- 2) Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. –260 с.
- 3) Gallego, J. et al. (2014) Effect of a Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. Spanish Journal of Psychology, 17, 1–6.
- 4) GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 392(10159), 1789-1858.
- 5) Kabat-Zinn, J. Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In: Haruki, Ishii Y, Suzuki M, eds. Comparative and Psychological Study on Meditation. Eburon, Netherlands, 1996. 161–170.
- 6) Shapiro, S.L., Schwartz, G.A., Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. Journal of Behavioral Medicine, 21, 581–599.