

Влияние иррациональных установок на уровень баллов теста депрессии Бека у студентов

Научный руководитель – Басалаева Наталья Владимировна

Ефремова Анастасия Владимировна

Студент (специалист)

Сибирский федеральный университет, Лесосибирский педагогический институт,
Лесосибирск, Россия

E-mail: nastenka.yefremova.99@list.ru

В настоящее время наблюдается тенденция, что получая высшее образование студенты сталкиваются с высоким уровнем психических и физических нагрузок, соревновательной средой, страхом перед будущим. В связи с этим психоэмоциональное и психофизическое состояние студентов ухудшается. В период студенческого возраста происходит формирование личности и принимаются решения, которые будут определять дальнейшую жизнь человека. В этот период важно обеспечить эмоциональную устойчивость и снизить уровень нервного напряжения. Академический стресс, депрессия и тревожность среди студентов университетов вызывают серьезную озабоченность во всем мире. Так, китайские ученые Хо Вай Чан и Чуй Фан Сунь отмечают, что у студентов университетов широко распространены иррациональные установки, которые приводят к депрессии, тревоге и академическому стрессу [5]. Американский психолог, основоположник рационально-эмотивной терапии А. Эллис подчеркивал, что иррациональные установки играют роль в развитии и поддержании различных эмоциональных расстройств. Проработка иррациональных установок дает возможность успешно функционировать в жизни [4]. Иррациональные установки получили широкое распространение в психологии человеческого мышления. Они представляют собой неправильные искажения восприятия и оценки информации, которые могут влиять на поведение, эмоции и жизненные решения. Наличие данных установок нарушает адаптацию и жизнедеятельность человека. Иррациональные установки проявляются в виде автоматических мыслей [1]. Основатель когнитивно-бихевиоральной терапии Аарон Бек высказал предположение о том, страдающие от депрессии, склонны игнорировать позитивные сигналы и уделять чрезмерное внимание негативным. Согласно его теории, деструктивные мысли, связанные с самим собой, являются причиной депрессии. Поэтому, путем корректировки негативного мышления, можно улучшить психологическое благополучие [2]. Наиболее полное описание депрессии можно найти в монографии А.Б. Смулевича. Депрессия определяется в ней как психическое расстройство, при котором наблюдается патологическое снижение настроения, сопровождающееся негативной и пессимистической оценкой самого себя, своего положения в окружающей действительности, а также своего прошлого и будущего [3].

Целью данной статьи является выявить влияние иррациональных установок на уровень баллов теста депрессии Бека у студентов. Для достижения поставленной цели и доказательства гипотезы, в 2023 году организовано эмпирическое исследование.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы: для выявления уровня депрессии - Шкала депрессии Бека, BDI (А.Т. Бека); для выявления иррациональных установок - Методика диагностика иррациональных установок, SPB (А. Эллиса). Также, для выявления наличия статистически значимой связи между депрессией и иррациональными установками мы использовали коэффициент ранговой корреляции, предложенный К. Спирменом.

Выборка исследования представлена студентами Лесосибирского педагогического института, разных направлений подготовки в количестве 40. В возрасте от 18 до 24 лет.

Проанализировав результаты, полученные в ходе корреляционного анализа, мы сделали следующие выводы: 1. Обнаружена отрицательная зависимость депрессии и общей оценки степени рациональности мышления ($r=-0,405$ при $p=5\%$). Таким образом, чем выше уровень депрессии, тем сложнее воспринимать мир с точки зрения разума, находить слабые места в аргументации. 2. Констатируем, что существует отрицательная корреляция между показателями «Депрессия» и «Оценочная установка» ($r=-0,329$ при $p=5\%$). Из этого можно сделать вывод, что депрессивная личность склонна оценивать себя и других людей не по отдельным чертам или поступкам, а личность в целом. 3. Фактор «Депрессия» отрицательно коррелирует с фактором «Фрустрационная толерантность» ($r=-0,475$ при $p=1\%$). Из этого следует, что личность с выраженной депрессией не способна оказывать сопротивление стрессовым воздействиям.

Таким образом, иррациональные установки влияют на уровень депрессии. Это закономерно, т.к. иррациональные установки имеют влияние на поведение, эмоции и жизненные решения человека. За счёт психотерапии можно устранить иррациональные установки, которые способны спровоцировать депрессивное состояние и проблемы с адаптацией.

Источники и литература

- 1) Белова, А. В. Роль иррациональных установок в образе мира человека / А. В. Белова // Актуальные вопросы современной науки и образования : сб. ст. IX Международной научной практической конференции. В 2-х частях. Ч. 2. – Пенза, 2021. – С. 221–224.
- 2) Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с.
- 3) Смулевич, А. Б. Депрессии в общемедицинской практике : [монография] / А. Б. Смулевич. – Москва : Издательство «Берег», 2000. – 170 с.
- 4) Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден. – 2-е изд., пер. с англ. Т. Саушкиной. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2002. – 352 с.
- 5) Chan, H. W. Q. Irrational beliefs, depression, anxiety, and stress among university students in Hong Kong / H. W. Q. Chan, C. F. R. Sun // Journal of American College Health. – 2021. – № 69. – P. 827-841.