

ID: 2023-07-1151-T-19733

Тезис

Сереекина М.А.

## Взаимосвязь степени осознанности с уровнем тревожности и депрессии у студентов

*ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России*

*Научный руководитель: к.м.н. Сизов С.В.*

**Актуальность.** Социально-экономическая нестабильность современного общества порождает у человека нашего времени чувство неопределенности и беспокойства по поводу настоящего и будущего. Особенно негативно эти события сказываются на людях с высоким уровнем личностной тревожности, повышается риск развития депрессии. Осознанность как личностная черта напрямую связана с психологическим благополучием личности и имеет обратную взаимосвязь с тревожно-депрессивными симптомами.

**Цель:** выявить взаимосвязь между степенью осознанности и уровнем тревожности и депрессии у студентов.

**Гипотеза:** между степенью осознанности и уровнем тревожности и депрессии наблюдается взаимосвязь. Чем выше показатели осознанности, тем менее выражены тревожно-депрессивные симптомы у студентов.

**Материал и методы.** Выборка: студенты СГМУ им. В.И. Разумовского в количестве 50 человек, средний возраст  $19 \pm 1$ . Шкала оценки внимательности и осознанности в повседневной жизни К.W. Brown, R.M. Ryan, адаптация А.М Голубева. Пятифакторный опросник осознанности Ruth A. Baer, адаптация М. Юмартова. Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора. Шкала депрессии Бека. Статистическая обработка данных: программа Excel, коэффициент корреляции r-Спирмена.

**Результаты.** Корреляционный анализ, проведенный между степенью осознанности и уровнем тревожности и депрессии, зафиксировал статистически значимую отрицательную связь между данными феноменами:  $r = -0.75$  (тревожность),  $r = -0.68$  (депрессия) при  $p < 0,01$ . Имеется значимая отрицательная связь между шкалой «осознанность действий» и показателями тревожности ( $r = -0,74$ ) и депрессии ( $r = -0,52$ ), «безоценочность» ( $r = -0,56$  и  $r = -0,48$  соответственно), умеренная отрицательная связь с шкалой «описание» ( $r = -0,38$  и  $r = -0,34$ ) и между шкалой «нереагирование» и тревожностью ( $r = -0,38$ ) при  $p < 0,01$ . Не наблюдается связи со шкалой «наблюдение» в обоих случаях, и связи между шкалой «нереагирование» и депрессией.

**Выводы.** Гипотеза подтвердилась. Чем выше уровень личностной тревожности и депрессии, тем ниже степень осознанности у студентов. Лицам с повышенной тревожностью и депрессией сложно быть сосредоточенными на настоящем моменте, не отвлекаться на посторонние размышления, непредвзято, безоценочно принимать свои мысли и эмоции. Умеренная связь со шкалой «описание» и «нереагирование» подчеркивает, что тревожным лицам бывает сложно вербализовывать свой внутренний опыт и не вовлекаться в негативные переживания. Отсутствие взаимосвязи со шкалой «наблюдение» в обоих случаях может указывать скорее на склонность лиц с тревожностью и депрессией чрезмерно фиксировать внимание на состоянии своего организма, сверхбдительность и сверхчувствительность, чем на высокий уровень осознанности.

**Ключевые слова:** осознанность, тревожность, депрессия