

*Ласкина А.А.*

*студент*

*Научный руководитель: Василькова Ж.Г., КПСН, Доцент*

*Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф.*

*Войно-Ясенецкого*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация: в данной статье представлены результаты исследования тревожности студентов. В исследовании приняли участие 52 студента Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого. Целью данной работы являлась разработка и апробация программы психологической коррекции тревожности. В результате прохождения психокоррекционной программы у студентов наблюдались значительные снижения показателей выраженности тревожности.*

*Ключевые слова: тревожность; студенты; психологическая коррекция.*

**Laskina A.A.**

**student**

**Scientific adviser: Vasilkova Zh.G., KPSN, Associate Professor**

**Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voino-Yasenetsky**

**PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF ANXIETY AMONG STUDENTS OF**

**KRASGMU NAMED AFTER PROF. V.F. VOINO-YASENETSKY**

Resume: This article presents the results of a study of students' anxiety. The study involved 52 students of the Krasnoyarsk State Medical University. prof. V.F. Voino-Yasenetsky. The aim of this work was to develop and test a program for the psychological correction of anxiety. As a result of the psychocorrectional program, the students showed significant reductions in the severity of anxiety.

Keywords: anxiety; students; psychological correction.

В данном исследовании наше внимание было обращено на выявление высоких показателей тревожности, как одного из наиболее часто встречающихся состояний [2; 4]. Кроме того, высокая тревога значительно

снижает качество жизни и является основой для развития ряда сопутствующих заболеваний, таких как депрессия, расстройства, связанные с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ, панического расстройства, других фобических расстройств и т. д. [3].

Базой данного исследования являлся Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого.

В исследовании приняли участие 52 студента в возрасте от 19 до 23 лет.

Для оценки выраженности тревожности использовались методика «Исследование тревожности» Спилбергера-Ханина и «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлор.

Так, с помощью методики Спилбергера-Ханина были выявлены следующие показатели. Из 52 опрошенных студентов, у 19 (37%) выявлена выраженная ситуативная тревожность, у 27 (52%) умеренная, у 6 (11%) низкая.

Выраженная личностная тревожность была выявлена у 28 (54%) опрошенных студентов, умеренная у 22 (42%), низкая у 2 (4%).

Итак, в выборке студентов высокий уровень личностной тревожности преобладает над средним и низким.

С помощью методики Дж. Тейлор было выявлено, что из 52 опрошенных студентов очень высокий уровень тревожности выявлен у 1 (2%) студента. У 12 (23%) высокий уровень. У 15 (29%) средний с тенденцией к высокому. У 14 (27%) средний с тенденцией к низкому. У 10 (19%) низкий уровень тревоги.

Исходя из результатов исследования, были выделены экспериментальная (12 человек) и контрольная (12 человек) группы исследования. В каждую из групп входило равное количество юношей и девушек. В данные группы входили студенты, у которых были выявлены высокие показатели тревожности, давшие свое согласие на участие в эксперименте.

Наиболее эффективным направлением психологической коррекции тревожности считается когнитивно-поведенческая психотерапия [1]. Поэтому данное направление было выбрано в качестве основного для составления психологического тренинга для работы с тревожностью студентов.

Основной целью психологической коррекции является снижение тревожности у студентов.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

1. Обеспечить понимание возможности преодоления тревожности посредством развития когнитивных и поведенческих навыков.
3. Научить студентов выявлять дисфункциональные мысли, опровергать их и заменять на функциональные, реалистичные.
4. Обучить стратегии решения проблем и принятия осознанных решений.
5. Научить студентов совладать с ранее тревожащими ситуациями.

Формат группы: 12 участников. Занятия проводились в групповом формате два раза в неделю (10 встреч) с использованием программы для организации видеоконференций Zoom. Каждая встреча длилась 90 минут без перерыва.

По окончании психокоррекционной работы была проведена повторная диагностика тревожности в экспериментальной и в контрольных группах, затем было проведено сравнение полученных показателей.

Результаты повторной диагностики, полученные с помощью методики Спилбергера-Ханина в экспериментальной и контрольной группах, представлены в таблице 1-2.

Таблица 1 – Результаты повторной диагностики ситуативной тревожности

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	n	%	n	%
Низкий уровень	2	17%	0	0%
Умеренный уровень	8	66%	4	34 %
Высокий уровень	2	17%	8	66%

Представленные результаты позволяют увидеть, что большинство участников экспериментальной группы находятся в диапазоне, который соответствует умеренному уровню ситуативной тревожности (66%), тогда как у

большинства участников контрольной группы диагностируется высокий уровень ситуативной тревожности (66%). Умеренный уровень тревожности является нормативным и полученные результаты позволяют сделать вывод о эффективности программы, которая была направлена на снижение показателей тревожности.

Таблица 2 – Результаты повторной диагностики личностной тревожности

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	n	%	n	%
Низкий уровень	0	0%	0	0%
Умеренный уровень	6	50,0%	3	25,0%
Высокий уровень	6	50,0%	9	75,0%

Представленные данные позволяют увидеть, что у половины испытуемых ЭГ диагностируется умеренный уровень личностной тревожности, тогда как у участников КГ он обнаружен лишь у 25%. У 75% испытуемых контрольной группы диагностирован высокий показатель личностной тревожности.

У второй половины участников ЭГ уровень личностной тревожности остается высоким. Это может объясняться тем, что личностная тревожность сложнее поддается коррекции и требует более длительной работы.

Рассмотрим результаты, полученные на контрольном этапе эксперимента с помощью методики Дж. Тейлор. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты повторной диагностики тревожности по методике Дж. Тейлор

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N	%	N	%
Очень высокий	0	0%	0	0%
Высокий	1	9%	5	42 %
Средний с тенденцией к высокому	3	33%	5	42 %

Средний с тенденцией к низкому	8	58%	2	16%
Низкий	0	0%	0	0 %

Итак, мы видим, что данные, полученные в экспериментальной группе отличаются от результатов контрольной. Так, у большинства участников ЭГ был диагностирован средний с тенденцией к низкому уровень тревожности (58%), тогда как в КГ чаще всего диагностировались средний с тенденцией к высокому (42%) и высокий (42%) уровни тревожности.

Учитывая то, что участники обеих групп находились в равных условиях обучения, можно сделать вывод о том, что на благоприятное изменение показателей экспериментальной группы оказала влияние психокоррекционная программа тревожности. Таким образом, разработанная программа психотерапевтической коррекции социальной тревожности у студентов-медиков показала свою эффективность.

#### **Использованные источники:**

1. Караваева Т. А. Принципы и алгоритмы психотерапии тревожных расстройств невротического уровня (тревожно-фобических, панического и генерализованного тревожного расстройств) / Т. А. Караваева, А.В. Васильева, С.В. Полторак // обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2016. – № 4. – С. 42-52.
2. Кочорова Л. В. К вопросу о тревоге и депрессии в молодежной студенческой среде / Л.В. Кочорова, В С. Скрипов, А.С. Сливка //Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2020. – Т. 8, №2. – С. 246-253.
3. Хаустова Е. А. Современные представления о диагностике и терапии тревожных расстройств / Е. А. Хаустова, В. Г. Безшейко // Международный неврологический журнал. 2012 – Т. 2, № 48. – С. 52–60.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). – Arlington, VA: «American Psychiatric Publishing», 2013. – С. 189–195. – 992 p.