

Стаття надійшла до редакції 06.04.15

УДК 159.923–056.83+616.89

Сосин И.К., Чуев Ю.Ф., Гончарова Е.Ю.,
г. Харьков, Украина

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Введение. Тревогу (как ситуационное, преходящее эмоциональное состояние) и тревожность (как относительно устойчивую черту личности) специалисты относят к категории наиболее распространенных, полиморфных, вариабельных, психометрически нередко трудно идентифицируемых явлений в мире психики и психологии человека, его эмоций и переживаний [1, 2]. *«Тревога представляет собой настолько распространенное переживание, что не верится тем, кто утверждает, будто полностью от нее освобожден»*(Ch. Rycroft) [3].

Как свидетельствует наш многолетний опыт преподавания патопсихологии в вузе, не является исключением в отношении состояний тревоги и студенческая молодежь.

Различные методы психологии и патопсихологии позволили констатировать среди контингента студентов высших учебных заведений весь диапазон тревожной проблематики: от физиологической нормы - латентных, скрытых, ларвированных, субклинических, легких форм тревоги (тревожности) до представляющих патопсихологическую, психопатологическую и физическую угрозу здоровью - генерализованных тревожных расстройств, состояний страха и панических атак. *«Интенсивная тревога является одним из самых мучительных аффектов, которую мы можем испытывать»* (К. Хорни) [4, 5].

Факторы, способствующие актуализации и трансформации состояний тревоги в сторону утяжеления, весьма разнообразны и зависят как от ноцицептивной интенсивности внешнего "генератора" тревоги, так и врожденных особенностей личности респондентов, испытывающего тревогу.

Тревога, достигшая клинически средней и тяжелой степени выраженности, может быть травмирующей и обуславливать развитие реакции "сражение или бегство" (fight or flight). Индивид в состоянии "сражения" всегда готов к какой-то воспринимаемой агрессии и

неспособен к расслаблению, а "беглец" (человек в состоянии "бегства") - "застывает" от тревоги и может избегать огорчительных ситуаций. В учебном процессе ни одно из крайних тревожных нарушений (ни полное отсутствие тревожности, ни выраженная генерализованная тревожность) не является благоприятным, т.к. может приводить к физическому и эмоциональному истощению [6].

В литературе имеются сведения о возможности предикторной роли аффективных (тревожных) расстройств в генезе мотивационной направленности у студентов, склонных к зависимости от психоактивных веществ [7]. Молодые люди с личностными проблемными стресс-ситуационными и коморбидными тревожными расстройствами, раньше начинают курить табак, прибегать к пиву, другим слабоалкогольным и крепким алкогольным напиткам, эпизодически - седативным (успокаивающим) средствам, транквилизаторам, гипнотикам, курительным смесям, наркотическим химическим субстанциям, что рассматривается в качестве международной вузовской проблемы, связанной с высоким темпом современного академического прессинга. В результате риск возникновения проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ (ПАВ) у студентов различных стран в виде снижения их академической успеваемости, переутомляемости, агрипнических и аффективных расстройств увеличивается [8, 9, 10].

Цель исследования. На основе тестового психологического скрининга идентифицировать проблему распространенности и градации степени тяжести тревожных состояний у студентов начальных курсов вуза с последующей разработкой рекомендаций по профилактике и психокоррекции.

Материалы и методы исследования. В соответствии с поставленной целью были интервьюированы психологом 63 студента одного из вузов Украины в возрасте от 19 до 22 лет. Респондентов женского пола было 52 (82,54 %), мужского пола 11 (17,46 %). Преобладание женского пола обусловлено спецификой профессии как объектом образования. Набор респондентов обеспечивался критериями принадлежности к "организованному коллективу" (студенческие группы одной будущей специальности) и добровольности участия в исследовании. Таргетная направленность состояла в однотипном психологическом скрининге каждого студента (интервью + шкалирование) на предмет наличия тревожных состояний и их индивидуальная оценка в отношении возможной ассоциации с современными вузовскими обучающими технологиями. В исследовании была использована валидизированная Международная Шкала генерализованного тревожного расстройства (GAD-7: [Generalized Anxiety Disorder 7](#)), включавшая следующие 7 стержневых феноменологических состояний, возникающих в повседневной жизни студенческого социума: 1) переживание тревоги, нервозности или ощущения на грани срыва; 2) отсутствие возможности прекратить или контролировать тревогу; 3) сильное беспокойство по различным поводам; 4) трудность расслабления; 5) неусидчивость; 6) раздражительность и несдержанность; 7) тревожные предчувствия пугающих событий [11, 12].

Респонденту предлагалось оценить выраженность указанных проявлений тревожного расстройства в течение последних двух недель по 4-х балльной шкале: 0 баллов – симптом отсутствует; 1 балл – симптом слабо выраженный; 2 – симптом умеренно выраженный; 3 – резко выраженный симптом.

При интервьюировании каждый респондент указывал на используемые им пути нейтрализации дискомфортных тревожных расстройств (компьютер, общение, спорт, ТВ, интернет, курение, кофе, пиво, слабоалкогольные напитки, энергетики, фармакологические препараты и др.). Исследование проводилось на основе конфиденциальности, анонимности, информированного согласия. Эффективность использованной методики скрининга тревоги среди студентов: чувствительность 89% и специфичностью 82%.

Результаты. Исследование показало, что в студенческом социуме присутствует достаточно высокий потенциал тревожного реагирования на весь спектр проблем, связанных с трудностями обучения и сложностями социального функционирования в

студенческие годы. Студентов, не испытывающих эпизодов тревоги, ассоциированных с учебным процессом, не выявлено. Анализ интервью и результатов психологического шкалирования свидетельствует, что тревожные состояния нередко доставляют студенту дополнительные коммуникационные сложности. Большинство студентов отметило пусковую роль директивных форм постановки образовательного процесса.

Легкие степени тревожности играли у студентов положительную психофизиологическую роль, мотивируя респондентов к концентрации когнитивных свойств и достижению лучших показателей в учебе. По мере приближения к зачету или экзамену у большинства студентов тревога пропорционально нарастала, трансформируясь в фактор, снижающий качество усвоения и мнестического воспроизведения материала, психологически ситуационно блокируя непосредственно перед экзаменом знания, имеющиеся в резервах студенческой памяти.

Среди средств и методов самокупирования динамически кумулирующейся предэкзаменационной тревоги наиболее доступными в студенческой среде респондентами были названы: кофе, никотин, энергетики, тоники, алкоголь (особенно пиво), "валерианка", другие лекарственные препараты успокаивающего действия и др.

Вместе с тем, диагностических признаков сформировавшейся зависимости от психоактивных веществ (аддикции) среди исследованного контингента студенческой молодежи ни в одном случае выявлено не было. Следовательно, о студенческой тревоге, как психологическом и психическом феномене, оказывающем существенное влияние на всю личность, в целом, и все сферы ее деятельности, в отдельности, можно лишь прогностически говорить как о возможном факторе риска состояний аддикции от психоактивных веществ на "этапе старшекурсников" или последующих возрастных этапах. Вместе с тем, тревожность, в ряде случаев, может выступать в качестве ведущего фактора риска вначале поискового аддиктивного поведения, а затем и аддикции со всеми вытекающими отсюда драматическими последствиями для личности, семьи и общества [5,6].

Поиск путей нейтрализации тревожного «драйва» ограничивается в основном стремлением достичь опьяняющего эффекта, которое, по доминирующему мнению в молодежной среде позволяет добиться эмоционального облегчения и психической «разрядки». Применение ПАВ (курение, пиво, алкоголь, энергетики) для снижения уровня тревожности является достаточно распространенным

средством среди студентов, переживающих перманентные стресс-ситуационные проблемы.

Рассмотрим квантификационные результаты тестирования по Международной шкале генерализованного тревожного расстройства (GAD-7), которые позволяют наметить основные направления профилактических антиаддикционных программ в студенческой среде.

Суммарный балл по шкале проявлений тревоги может принимать значения в диапазоне от 0 до 21 балла. Его среднее значение в исследуемой группе были равны $5,78 \pm 0,76$ балла, что составляет $27,53 \pm 3,63$ % от возможного максимума. Таким образом, в группе респондентов выраженность тревожности была менее $1/3$ от максимальной выраженности данной характеристики. Результаты исследования показывают, что приём пива, алкоголя является основным способом нейтрализации тревоги (39%), за ним следуют курение, нехимические способы (интернет, просмотр сериалов, общение, компьютерные игры). На последнем месте находится применение кофеинсодержащих напитков.

Наибольшая тревожность наблюдается в группе студентов, предпочитающих курение как способ нейтрализации этого состояния ($37,3 \pm 4,7$ %), те, кто предпочитают алкоголь, имеют среднюю тревожность на уровне $26,5 \pm 3,1$ %, схожую тревожность проявляют сторонники нехимических способов достижения психического комфорта ($24,8 \pm 3,7$ %), наименьшая тревожность наблюдается у сторонников применения кофеинсодержащих напитков ($15,9 \pm 1,1$ %). Приведённые результаты подтверждают несостоятельность доминирующего в студенчестве мнения об успокаивающем действии курения. Алкоголь, никотин, как и некоторые нехимические способы купирования тревожности, являются лишь способами экспозиционного ухода от проблемы и не способны устранить это состояние. Применение кофеинсодержащих напитков оказывает кратковременное стимулирующее действие, что может способствовать временному повышению учебной продуктивности.

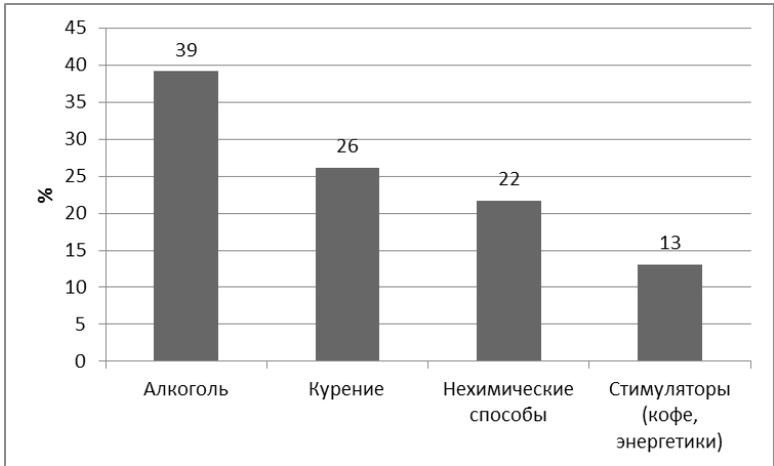


Рис. 1. Способи нейтралізації тривоги в студентській середі (%).

Рассмотрим также отдельные клинические феномены, которые являются стержневыми составляющими уровня тревожности в студенчестве.

Таблица 1.

Частотное распределение признаков тревожности

№ № п/п	Признаки тревожности	Оценки (%)			
		0	1	2	3
1.	Переживание тревоги, нервозности или ощущения на грани срыва	61	22	13	4
2.	Отсутствие возможности прекратить или контролировать тревогу	61	22	13	4
3.	Сильное беспокойство по различным поводам	22	61	17	0
4.	Трудность расслабления	39	35	26	0
5.	Неусидчивость	26	56	9	9
6.	Раздражительность и несдержанность	13	65	22	0
7.	Тревожные предчувствия пугающих событий	21	61	9	9

В первую очередь следует отметить, что переживание нервозности и невозможности прекратить тревогу практически

отсутствуют у 61% респондентов, что говорит о достаточном потенциале самоконтроля эмоциональной сферы в исследуемой группе. Но следует учесть, что в 4% случаев эти симптомы выражены очень сильно, поэтому на них следует обращать особое внимание при организации поддерживающих профилактических программ, включающих психологическое и психотерапевтическое консультирование, а также возможную замену директивных тактик преподавания на индивидуально щадящие и демократичные.

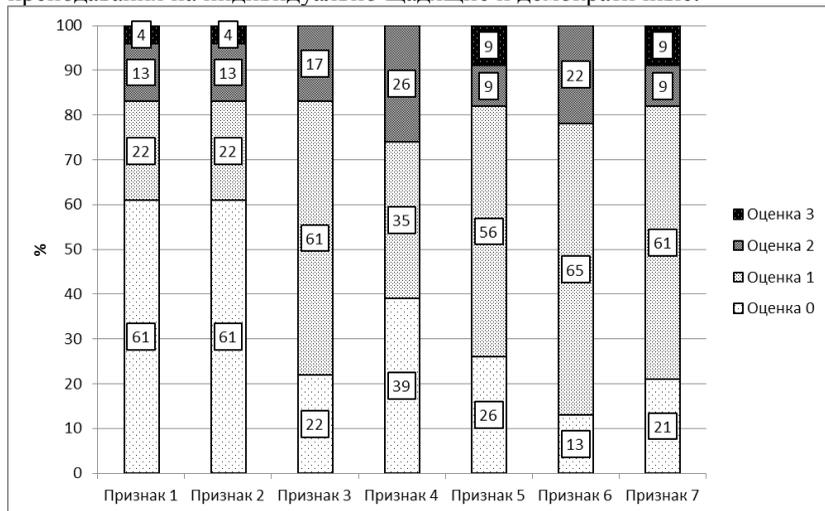


Рис. 2. Частотное распределение признаков тревожности (%)

Примечание: 1. Переживание тревоги, нервозности или ощущения на грани срыва; 2. Отсутствие возможности прекратить или контролировать тревогу; 3. Сильное беспокойство по различным поводам; 4. Трудность расслабления; 5. Неусидчивость; 6. Раздражительность и несдержанность; 7. Тревожные предчувствия пугающих событий

С меньшей частотой у исследованных респондентов регистрировались следующие признаки: сильное беспокойство, неусидчивость, раздражительность, тревожные предчувствия. Перечисленные признаки отражают реактивную, ситуационную тревожность, которая возникает эпизодически, а ее выраженность незначительная. Тревожные предчувствия и неусидчивость проявлялись в 9% случаев, являясь симптомами реактивной тревожности, и которые можно рублифицировать как предикторы аддиктивного поведения.

Трудность расслабления не проявляется на максимальном уровне в исследуемой группе, но как умеренно выраженный признак выявлен при исследовании у 25% студентов, что также свидетельствует о возможности пониженных качеств адаптации. В целом, ключевыми симптомами тревожности у студентов являются неусидчивость, раздражительность и несдержанность, тревожные предчувствия пугающих событий.

Выводы. Таким образом, феномен тревоги, тревожности, тревожных состояний среди исследованного контингента студенческой молодежи представляет собой закономерное облигатное явление. При этом выраженность тревоги у подавляющего большинства респондентов не превышает степени психофизиологической возрастной юношеской нормы (легкой тревоги) и носит созидательный биологически целесообразный характер: способствует концентрации адаптационных компенсаторно-приспособительных механизмов, повышающих мотивации достижения лучших результатов учебы в вузе. Крайнее состояние в форме полного отсутствия тревоги у исследованных респондентов не зарегистрировано.

Вместе с тем, от 4 до 9 % респондентов испытывали такие признаки тревожного расстройства, которые свидетельствуют о необходимости психологического и психотерапевтического консультирования, а также возможную замену или коррекцию директивных тактик преподавания на индивидуально шадящие демократичне форматы.

Учитывая, что основным подходом к нейтрализации тревожных состояний среди контингента студенческой молодежи являются психоактивные тонизирующие факторы (курение, эпизодическая алкоголизация, компьютерные игры, кофе, успокаивающие лекарственные препараты), тревожные состояния средней и тяжелой степени следует рассматривать как предикторы аддиктивного поведения.

Литература: 1. Сыропятов О.Г., Дзеружинская Н.А. Стратегия фармакологического лечения тревожных расстройств в общей медицинской практике (Лекция) // Основы психофармакотерапии: Пособие / О.Г. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская и др. Под ред. О.Г. Сыропятова. - К.: Наук. світ, 2007. - С.129 - 138. 2. Сосин И.К.,

Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф. Алкогольная тревога. – Харьков: Коллегиум. – 2008. – 732 с. 3. Rycroft Ch. Anxiety. Allen Lane, the Penguin Press. - London, 1968, - P. 1 - 15. 4. Хорни К. Тревожность //Тревога и тревожность / сост. и общая редакция В.М. Астахова. - СПб.: Питер, 2001. - 256 с. 5. Салмина-Хвостова О.И., Зяблицев Д.В. Тириприд в лечении генерализованного тревожного расстройства, коморбидного с алкоголизмом // Рос. психiatr. журн. - 2014. - № 4. - С. 53-57. 6. Генерализованные тревожные расстройства // Электронный ресурс: <http://doctorpsy.com.ua/prijomnaya-doktora/37-navyazchivye-sostoyaniya-i-strakhi> 7. Чеверикина Е. А. Особенности мотивационной направленности у студентов, склонных к зависимости от психоактивных веществ // Наркология, № 9, 2014. – С. 52-56. 8. Наркология: Національний підручник (під редакцією Сосіна І.К., Чуєва Ю.Ф.). – Харків: Видавництво «Колегіум». – 2014. – 1500 с. 9. Sosin I., Burmaka N., Misko G., Chuev Yu. F., Goncharova E. Integrative therapy for dual comorbid alcohol and tobacco addiction // III International Congress on Dual Disorders: Addictions and Mental Disorders, Barcelona, Spain 23-26 October 2013. Barcelona, 2013 - S. 168. 10. Зайцев В.П., Марченко В.А., Ермаков С.С., Сосин И.К., Гончарова Е.Ю., Чуев Ю.Ф., Федий И.А., Постников С.В., и др. Врачебно-педагогические наблюдения во время учебно-тренировочных занятий: коллективная монография. - Харьков, ХГАФК, 2013. – 404 с. 11. Davidson J.R. First-line pharmacotherapy approaches for generalized anxiety disorder // J. Clin. Psychiatr. - 2009. - Vol. 70 (2). - P. 25-31. 12. Davidson J.R., Zhang W., Connor K.M. A psychopharmacological treatment algorithm for generalized anxiety disorder (GAD) // J. Psychopharmacol. - 2010. - Vol. 24. - P. 3.

Bibilijgraphy (transliterated): 1. Сыропятов О.Н., Дзеружинская Н.А. Стратегия фармакологического лечения тревожных расстройств в общей медицинской практике (Лекция) // Основы психотерапии: Посobie / О.Н. Сыропятов, Н.А. Дзеружинская у др. Под ред. О.Н. Сыропятова. - К.: Nauk. svit, 2007. - S.129 - 138. 2. Sosyn Y.K., Honcharova E.Yu., Chuev Yu.F. Alkohol'naya trevoha. – Khar'kov: Kollegiyum. – 2008. – 732 s. 3. Rycroft Ch. Anxiety. Allen Lane, the Penguin Press. - London, 1968, - P. 1 - 15. 4. Khorny K. Trevozhnost' //Trevoha y trevozhnost' / sost. y obshchaya redaktsiya V.M. Astakhova. - SPb.: Pyter, 2001. - 256 s. 5. Salmyna-Khvostova O.Y., Zyblytsev D.V. Tyapryd v lecheny heneralizovannoho trevozhnoho

rasstroystva, komorbydnoho s alkoholizmom // Ros. psykhyatr. zhurn. - 2014. - # 4. - S. 53-57. 6. Heneralizovannyye trevozhnyye rasstroystva // Elektronnyy resurs: <http://doctorpsy.com.ua/prijomnaya-doktora/37-navyazchivye-sostoyaniya-i-strakhi> 7. Cheverykyna E. A. Osobennosti motyvatsyonnoy napravlennoy u studentov, sklonnykh k zavysymosty ot psykhoaktyvnykh veshchestv // Narkolohyya, # 9, 2014. – S. 52-56. 8. Narkolohiya: Natsional'nyy pidruchnyk (pid redaktsiyeyu Sosina I.K., Chuyeva Yu.F.). – Kharkiv: Vydavnytstvo «Kolehium». – 2014. – 1500 s.9. Sosin I., Burmaka N., Misko G., Chuev Yu. F., Goncharova E. Integrative therapy for dual comorbid alcohol and tobacco addiction // III Internacional Congress on Dual Disorders: Addictions and Mental Disorders, Barcelona, Spain 23-26 October 2013. Barcelona, 2013 - S. 168. 10. Zaytsev V.P., Marchenko V.A., Ermakov S.S., Sosyn Y.K., Honcharova E.Yu., Chuev Yu.F., Fedyy Y.A., Postnykov S.V., y dr. Vrachebno-pedahohycheske nablyudenyuya vo vremya uchebno-trenyrovochnykh zanyatyuy: kollektivnaya monohrafiya. - Khar'kov, KhHAFK, 2013. – 404 s. 11. Davidson J.R. First-line pharmacotherapy approaches for generalized anxiety disorder // J. Clin. Psychiatr. - 2009. - Vol. 70 (2). - R. 25-31. 12. Davidson J.R., Zhang W., Connor K.M. A psychopharmacological treatment algorithm for generalized anxiety disorder (GAD) // J. Psychopharmacol. - 2010. - Vol. 24. - R. 3.

Сосин И.К., Чув Ю.Ф., Гончарова Е.Ю.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ

Проведен анализ распространенности и степени тяжести тревожных состояний, в генезе которых лежат личностные характеристики, специфика образовательных интенсивных технологий, возможные директивные формы преподавания. Легкая степень предэкзамениционной тревоги носит биологически целесообразную направленность, т.к. способствует активации и компенсации адаптационных механизмов по усилению мотиваций успешной учебы в вузе и не требует коррекции. Рассмотрены варианты нейтрализации и самокоррекции состояний психоэмоционального дискомфорта, к которым прибегают студенты. Установлено, что тревожные

расстройства, как ответная реакция на многофакторные реальные проблемы современного студенчества, могут играть роль предикторов аддиктивного поведения. Средние и тяжелые формы тревожных расстройств являются основанием для психологического и психотерапевтического консультирования. Это диктует необходимость внедрения в обучающие программы академических институтов профилактических антиаддикционных программ, которые позволят предотвратить трансформацию тревожных расстройств в состояния зависимости.

Ключевые слова: тревога, скрининг, студенческая молодежь, дезадаптация, аддиктивное поведение

Сосін І.К., Чуєв Ю.Ф., Гончарова О.Ю.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ІДЕНТИФІКАЦІЯ ПРОБЛЕМИ

Резюме. Проведено аналіз поширеності і ступеня тяжкості тривожних станів, в генезі яких лежать особистісні характеристики, специфіка освітніх інтенсивних технологій, можливі директивні форми викладання. Легкий ступінь передекзаменаційної тривоги носить біологічно доцільну спрямованість, тому сприяє активації і компенсації адаптаційних механізмів щодо посилення мотивацій успішного навчання у вузі і не вимагає корекції. Розглянуті варіанти нейтралізації та самокорекції станів психоемоційного дискомфорту, до яких вдаються студенти. Встановлено, що тривожні розлади, як відповідна реакція на багатфакторні реальні проблеми сучасного студенчества, можуть грати роль предикторів аддиктивної поведінки. Середні і важкі форми тривожних розладів є підставою для психологічного і психотерапевтичного консультування. Це диктує необхідність впровадження в навчальні програми академічних вузів профілактичних антиаддикційних програм, які дозволять запобігти трансформації тривожних розладів у стани залежності.

Ключові слова: тривога, скринінг, студентська молодь, дезадаптація, адиктивна поведінка

Sosin I.K., Chuyev Y.F., Goncharova E.Y.

PSYCHO-PEDAGOGICAL PREDICTORS ANXIETY STATES AMONG STUDENTS : IDENTIFYING THE PROBLEM

The prevalence and severity of anxiety disorders in the genesis of which are personal characteristics, specific educational intensive technologies, the ability of policy forms of teaching. Mild pre-exam anxiety is biologically appropriate way forward, because promotes activation and compensation of adaptive mechanisms to enhance the motivation of successful study in high school and does not require correction. The variants of neutralization and self-correction of states of mental and emotional discomfort resorted to by students. It was found that anxiety disorders, as a response to the real problems of multifactorial modern students can play the role of predictors of addictive behavior. Moderate and severe forms of anxiety disorders is the basis for psychological and psychotherapeutic counseling. This necessitates the introduction of training programs in academic institutions antikevring prevention programs that will prevent the transformation of anxiety disorders in a state of dependence.

Стаття надійшла до редакції 10.04.2015

УДК 378.147

*Таможська І.В.
Харків, Україна*

СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ ДИСЦИПЛІНИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНІЧНОЇ ГАУЗИ

Суспільство потребує фахівців технічної галузі (інженерів-дослідників, інженерів, слюсарів-ремонтників, механіків, інженерів-механіків), які мають «широкий науково-технічний і гуманітарний потенціал і здатні вирішувати нові, складні завдання, готові сприймати і трансформувати різноманітну науково-технічну та економічну інформацію, оволодівати мистецтвом управління новими технологічними циклами, особливо в екстремальних ситуаціях» [3].