

НАЛИЧИЕ ДЕПРЕССИИ И НЕВРОЗА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т.В.

УО «Белорусский государственный технологический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

Во время обучения в учреждении высшего образования (УВО) молодые люди подвергаются серьезной нагрузке и различным стрессовым ситуациям. Это приводит не только к реализации определенных уже имеющихся личностных качеств и поведенческих реакций, но и к их закреплению в дальнейшем профессиональном поведении и развитии, что особенно ярко проявляется в межличностном взаимодействии. Из-за различных сложностей, связанных с образовательным процессом, студенты испытывают сильную тревогу и склонны использовать дисфункциональные методы для снятия напряжения. Для того чтобы студенты могли преодолеть психологические препятствия и способствовать их самореализации в различных сферах жизни, необходимо включать в образовательный процесс меры психологической поддержки [5].

Сотрудники кафедры физического воспитания и спорта (ФВ и С) УВО также несут ответственность за поддержку и восстановление негативных психических и эмоциональных тенденций студентов с помощью средств физической культуры. Физическая активность является перспективным нефармакологическим методом лечения депрессии и неврозов и, следовательно, улучшает общее состояние здоровья. Режимы и интенсивность физической нагрузки являются важными факторами улучшения психического и физического здоровья [2].

В последние годы карьера в сфере информационных технологий стала широко популярной. Это связано не только с развитием технологий и растущим спросом на таких специалистов, но и с повседневным удобством работы с техникой. Этот вид деятельности требует соответствующих знаний, навыков и умений. IT-специалисты характеризуются хорошо развитым логическим мышлением и языковыми навыками. Они могут испытывать большие трудности в общении с другими людьми, поскольку склонны полагаться исключительно на собственные суждения, плохо воспринимают советы других и обладают запугивающим и подавляющим характером. Также часто они оказываются в особых ситуациях, например, пользуются особой терминологией, юмором и склонны оценивать вещи через компьютерные аналогии. Личностные характеристики могут влиять на то, как человек проявляет себя на работе. Чем более они выражены, тем выше фактор профессионального риска и тем серьезнее последствия неправильного поведения. Стрессовые ситуации требуют напряжения личных ресурсов и хорошо отлаженной системы защиты [1, 3].

Целью данного исследования являлось определение наличия депрессии и невроза у студентов специальной медицинской группы (СМГ) факультета информационных технологий (ФИТ) учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) по данным тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека и методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов СМГ ФИТ в количестве 42 человек (юношей – 21; девушек – 21).

Опросник депрессии А. Бека – это инструмент диагностики и самодиагностики, используемый для подтверждения наличия и определения степени тяжести депрессии. Он был разработан в 1961 году американским психотерапевтом Аароном Темкином-Бейкером, который определил список симптомов депрессии на основе клинических наблюдений. Этот

список был сопоставлен с клиническими симптомами депрессии, и был разработан тест-опросник депрессии, состоящий из 21 вопроса, описывающего наиболее распространенные симптомы и жалобы. Каждый пункт опросника состоит из 4–5 утверждений, которые соответствуют конкретным симптомам или признакам депрессии. Эти утверждения были ранжированы по возрастанию веса симптомов в рамках общей тяжести депрессии. Студенты тщательно определяли одно утверждение из каждой группы, которое лучше всего соответствовало их самочувствию на этой неделе или сегодня. Несколько ответов записывались, если несколько утверждений из одной группы одинаково хорошо подходили им. Баллы по каждой категории рассчитывались следующим образом: каждый пункт шкалы оценивался от 0 до 63 баллов в зависимости от возрастающей тяжести симптомов. Суммарные баллы варьировались от 0 до 63 и уменьшались по мере улучшения состояния. При интерпретации данных учитывались суммарные баллы по всем категориям. Экспресс-диагностика невроза была разработана немецкими психологами Куртом Хеком и Хельгой Хесс в 1975 году в качестве опросника для скринингового теста на невроз, используемого в доврачебной диагностике и эпидемиологических популяционных исследованиях. Студентам давали анкету с перечнем физических и психических жалоб, а их ответы интерпретировались количественно, с учетом пола и возраста. Опросник состоял из 40 утверждений, на которые студенты отвечали «да» или «нет». Подсчитывалось количество утвердительных ответов, при этом общий балл 24 и более указывал на тяжелую невротическую тенденцию [4].

В таблице 1 представлены результаты тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ.

Таблица 1 – Результаты тест-опросника (шкалы) депрессии А. Бека у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ

Курс	Средний суммарный балл по всем категориям и количество студентов (д/ю)				
	0–9 баллов (отсутствие депрессивных симптомов)	10–15 баллов (легкая депрессия (субдепрессия))	16–19 баллов (умеренная депрессия)	20–29 баллов (выраженная депрессия (средней тяжести))	30–63 балла (тяжёлая депрессия)
Девушки (n=21)					
1 курс	6,5 (2д)	-	18,0 (3д)	26,0 (2д)	-
2 курс	6,0 (2д)	14 (1д)	18 (1д)	29 (1д)	-
3 курс	5,0 (4д)	9,5 (2д)	-	25 (1д)	33,0 (2д)
Юноши (n=21)					
1 курс	7,8 (3ю)	12,3 (3ю)	17,5 (2ю)	21,5 (2ю)	-
2 курс	5,8 (4ю)	13,0 (2ю)	18,5 (2ю)	-	-
3 курс	-	-	-	27,5 (2ю)	35 (1ю)

Данные тест-опросника депрессии А. Бека показали, что для студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ были характерны все степени тяжести депрессии. Наиболее выраженные и тяжелые степени депрессии были обнаружены как у девушек, так и у юношей 3 курса.

В таблице 2 представлены результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ.

Таблица 2 – Результаты методики экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ

Курс	Средняя сумма баллов студентов за утвердительные ответы			
	Девушки (n=21)		Юноши (n=21)	
	От 0 до 23	24 и более	От 0 до 23	24 и более
1 курс	16,0	-	12,2	-
2 курс	15,4	-	14,0	-

3 курс	20,9	-	-	25,7
--------	------	---	---	------

Таблица 2 показывает, что общий средний балл утвердительных ответов составил от 0 до 23 для всех студентов СМГ ФИТ БГТУ на всех курсах, за исключением юношей 3 курса – 25,7. Студенты, набравшие 24 и более баллов за утвердительные ответы по курсам, были следующими: 1 курс – 1 девушка (24 балла) и 1 юноша (28 баллов); 2 курс – 1 девушка (27 баллов) и 1 юноша (26 баллов); 3 курс – 4 девушки (25; 30; 2x35 баллов) и 2 юноши (28 и 29 баллов). Остальные студенты набрали в целом от 0 до 23 баллов за утвердительные ответы. Баллы от 0 до 23 соответствуют нервозности и эмоциональной неустойчивости, положительному опытному фону (спокойствие, оптимизм), позитивности, самоуважению, независимости, социальной смелости, легкости в общении и т.д. Данный балл (от 24 и более) соответствует высокой вероятности невроза (невротизации). Он указывает на выраженное эмоциональное возбуждение, ведущее к негативным переживаниям (тревога, напряжение, беспокойство, раздражительность, растерянность), отсутствие инициативы, ведущее к фрустрации, эгоцентрическую направленность личности, психическую фиксацию на телесных ощущениях и дефектах личности, трудности в общении, социальную робость и зависимость.

Исследование показало, что у студентов 1-3 курсов СМГ ФИТ БГТУ выявлено наличие депрессии и невроза по опроснику депрессии А. Бека и методике диагностики выраженности невроза К. Хека и Х. Хесса. Наличие депрессии и невроза было подтверждено. В качестве меры сохранения и укрепления психического здоровья студентов, профилактики неврологического и эмоционального переутомления преподавателям кафедры ФВиС УВО следует уделять время и внимание применению специальных комплексов физических упражнений на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СМГ. Комплексы должны включать: 1) аутогенную тренировку, с помощью которой можно совершенствовать восприятие, память и другие психические функции; 2) йогу, которая помогает обрести жизненный баланс, равновесие и, конечно, физическое здоровье; 3) дыхательную гимнастику, улучшающую кровообращение во внутренних органах и в головном мозге, что позволит избавиться от болевых синдромов; 4) массаж и самомассаж, которые способствуют хорошей устойчивости организма к утомлению, как при физической, так и умственной работе; 5) ходьбу, бег, гимнастику, танцы, которые смогут помочь избавиться от подавленного настроения, раздражительности и тоски. Все вышеперечисленное является высокоэффективным средством коррекции негативных тенденций в эмоциональных напряжениях у студентов и единственным антидотом самолечения от депрессии и неврозов.

Литература.

1. Бодров, В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление* / В. А. Бодров. – Изд-во: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Гульятеева, В. В. *Физическая нагрузка при лечении депрессии. Режимы и виды нагрузки* / В. В. Гульятеева [и др.] // *Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова*. – 2019. – 119(9): – С. 136–142.
3. Ермолаева, Г. Г. *Личностные качества в структуре профессиональных компетенций будущих IT-специалистов* / Г. Г. Ермолаева // *Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения*, 2014. – №37. – С. 95–99.
4. Райгородский, Д. Я. *Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие* / Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
5. Фешина, Г. А. *Роль социально-психологической поддержки в формировании здоровьесберегающего поведения студентов* / Г. А. Фешина, Е. А. Гвоздецкая, А. А. Акишин // *Здоровье и образование в XXI веке*, 2012. – С. 191–192.