

УДК 159.9

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОГИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

Дёмкина В.Б.

Студент

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Ключевская Л.В.

Преподаватель

КГУ им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация

Статья посвящена актуальной проблеме изучения эмоционального состояния студентов высших учебных заведений и школьников во время учебного года. Эмпирической базой исследования выступили результаты диагностики расстройств тревожного спектра по шкале самооценки тревоги Шихана у 130 участников опроса, 95 студентов и 35 школьников. Цель настоящего исследования заключалась в оценке применимости и надежности шкалы самооценки тревоги Шихана для измерения уровня тревожности среди студентов и учащихся школ. Основное внимание было сосредоточено на сопоставлении уровней тревожности в указанных группах, выявлении факторов риска развития повышенной тревожности.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что уровень тревожности, измеренный с помощью шкалы Шихана, будет отличаться между взрослыми и подростками о во время учебного года. Результаты исследования подтвердили

выдвинутую гипотезу: среди школьников число, страдающих от тяжёлой тревоги и панических атак оказалось заметно выше (18%).

Ключевые слова: тревожность, студенты, экзаменационная сессия, психологическая диагностика, шкалы самооценки тревоги Шихана, эмоциональное состояние.

STUDY OF ANXIETY LEVELS AMONG ADOLESCENTS AND YOUNG MEN

Demkina V. B

Student

K. E. Tsiolkovsky KSU,

Russia, Kaluga

Kliuchevskaya L.V.

Lecturer

K. E. Tsiolkovsky KSU,

Russia, Kaluga

Annotation

The article addresses the topical issue of studying the emotional state of university students and schoolchildren during the academic year. The empirical basis of the study comprises the results of diagnosing anxiety spectrum disorders using the Sheehan Self-Report Anxiety Scale among 130 survey participants: 95 university students and 35 schoolchildren. The aim of this research was to assess the applicability and reliability of the Sheehan Self-Report Anxiety Scale for measuring anxiety levels among students and school pupils. The main focus was on comparing anxiety levels in these groups and identifying risk factors for the development of elevated anxiety. The research hypothesis assumed that the level of anxiety, as measured by the Sheehan

Scale, would differ between adults and adolescents during the academic year. The study results confirmed the hypothesis: the proportion of schoolchildren experiencing severe anxiety and panic attacks was significantly higher (18 %).

Keywords: anxiety, students, examination period, psychological assessment, Sheehan Self-Report Anxiety Scale, emotional state.

Тревога — одно из базовых эмоциональных переживаний человека, характеризующееся чувством неопределённости, опасения и напряжения. Повышенная тревожность ассоциируется с ухудшением качества жизни, снижением продуктивности и риском возникновения различных видов невротических расстройств [3;7; 9]. По данным Всемирной организации здравоохранения, около трети взрослого населения планеты хотя бы однажды сталкивается с симптомами чрезмерной тревоги. Тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психопатологических состояний, существенно снижающих качество жизни пациента. Диагностика уровня тревожности имеет большое значение для профилактики и своевременного выявления тревожных расстройств. Именно поэтому разработка надежных и простых в использовании методов диагностики остаётся актуальной задачей современной психологии и медицины [8;10]. Для точной диагностики и эффективного лечения необходим комплексный подход, включающий объективные методы обследования и самоотчет пациента. Одним из инструментов, позволяющих оценить уровень тревожности, является шкала самооценки тревоги Шихана. Джером Шихан разработал оригинальную версию своей шкалы в середине XX века специально для скрининга тревожных состояний в психиатрической практике [2;4]. Первоначально методика предназначалась для оценки текущего уровня тревожности и использовалась преимущественно в стационарных условиях. Со временем адаптированная версия получила широкое распространение благодаря простоте процедуры

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

заполнения и наличию хорошо разработанной системы обработки результатов. Сегодня шкалу Шихана применяют в самых разных областях — от первичного осмотра врачей общей практики до специализированных центров психотерапии и консультирования [5]. Однако популярность методики порождает ряд важных вопросов касательно её валидности и надёжности, поскольку её использование вне строгого контроля условий создаёт риск появления систематических ошибок измерений. Шкала Шихана представляет собой анкету, состоящую из вопросов, направленных на выявление симптомов тревоги различной интенсивности [1;11]. Пациент самостоятельно оценивает выраженность каждого симптома по пятибалльной шкале. Итоговая сумма баллов позволяет классифицировать степень тревожности от легкой до тяжелой. Чем больше общая сумма, тем выше считается уровень тревожности испытуемого. Таким образом, методика успешно применяется в клинических условиях для первичной диагностики и мониторинга динамики состояния пациента. Ее простота и доступность делают возможным использование даже в амбулаторных учреждениях. В данном исследовании для диагностики была использована методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана. Опросник состоит из 35 вопросов, охватывающий широкий спектр проявлений тревожности [13]. Каждый пункт анкеты описывает определенный признак тревожности («чувство страха», «беспокойство», «напряженность»), пациенту предлагается выбрать вариант ответа, соответствующий частоте или интенсивности переживания данного симптома. Варианты ответов представлены градациями от «несколько» до «крайне сильно» и оценивается по 4-балльной шкале (от 0 до 4). Общий балл по шкале равен сумме баллов всех пунктов и может находиться в диапазоне от 0 до 140. При этом суммарный балл показывает степень тревожности, где: 0–29 баллов — отсутствие клинически выраженной тревоги; 30–79 баллов — клинически выраженная тревога; 80 баллов и выше — тяжелое тревожное расстройство, паническое расстройство [6;12].

Перейдём к результатам исследования. Выборка исследования составила 130 участников: 95 студентов различных направлений подготовки Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского и 35 школьников города Калуги в возрасте 14-15 лет. В данном исследовании для диагностики была использована методика «Шкала самооценки тревоги» Шихана. Опросник состоит из 35 вопросов, охватывающий широкий спектр проявлений тревожности.

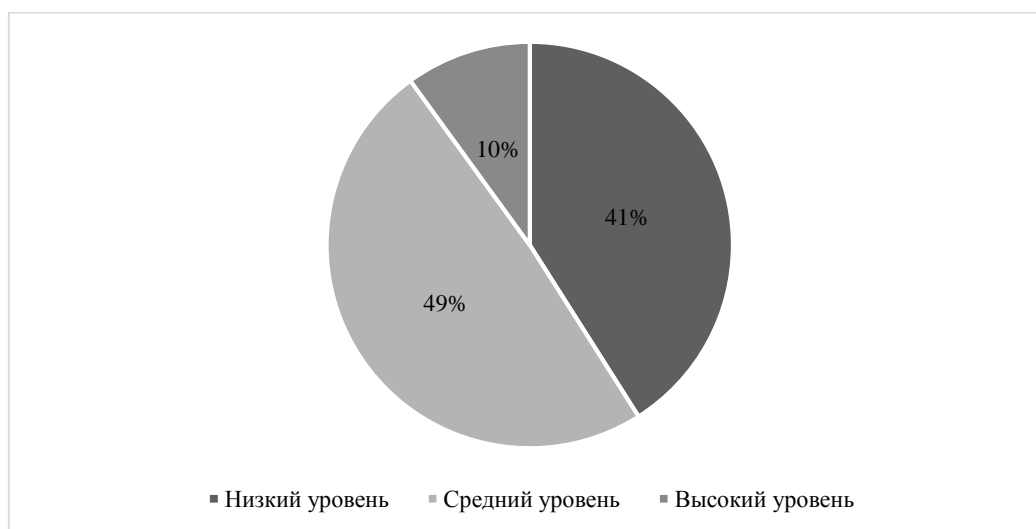


Рис 1. Распределение уровней тревожности среди студентов и школьников во время учебного года (в %) (общее распределение уровня тревоги) (авторское исследование)

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты распределения уровней тревожности среди студентов университета и школьников (рис. 1): низкий уровень тревоги выявлен у 41%, средний уровень выявлен у 49%, высокий уровень выявлен у 10% опрошенных студентов и школьников.

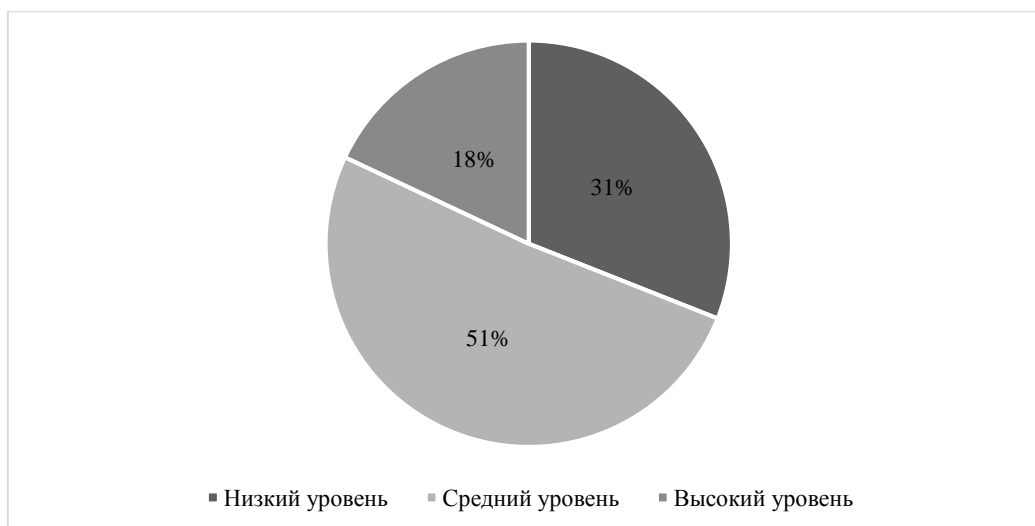


Рис 2. Распределение уровней тревожности среди школьников во время учебного года (в %) (авторское исследование)

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты распределения уровней тревожности школьников (рис. 2): низкий уровень отмечен у 31%, средний уровень обнаружен у 51%, высокий уровень установлен у 18% учеников, обучающихся в школе.

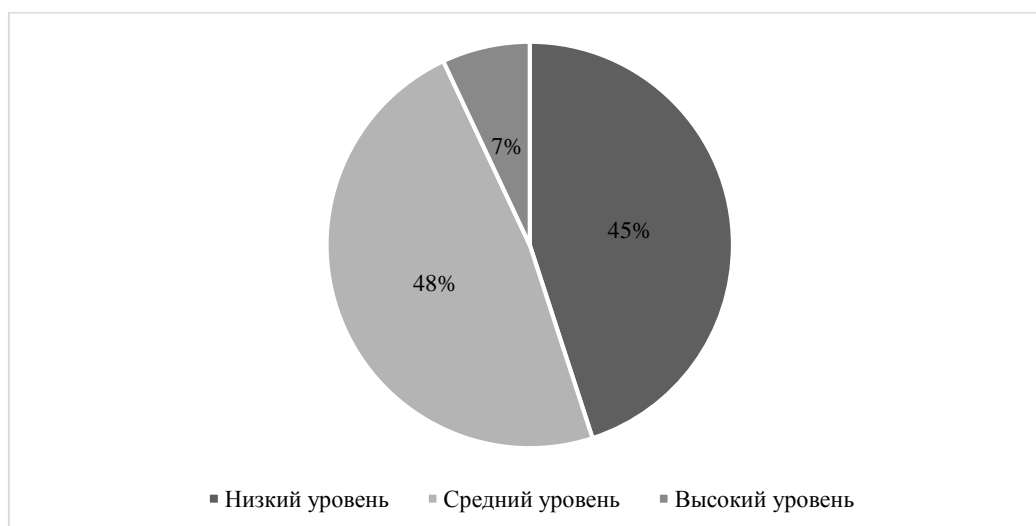


Рис 3. Распределение уровней тревожности среди студентов во время учебного года (в %) (авторское исследование)

Проведенное исследование позволило получить следующие результаты распределения уровней тревожности студентов университета (рис. 3): низкий

уровень характерен для 45%, средний уровень наблюдался у 48%, высокий уровень диагностирован у 7% юношей и девушек.

Из приведенного анализа видно, что значительная доля респондентов (почти половина) страдает от тревожных расстройств различного уровня. Особенно тревожит тот факт, что каждый десятый участник показал признаки высокого уровня тревоги, что требует немедленного вмешательства специалиста.

Интересно отметить разницу между школьниками и студентами:

- Среди школьников число, страдающих от тяжёлой тревоги и панических атак оказалось заметно выше (18%). Это может указывать на особую уязвимость школьников к развитию тревожных расстройств ввиду большого количества школьных испытаний, экзаменов и нестабильного семейного окружения.
- Студенты же чаще страдают от обычной клинической тревоги (48%), что отражает обычные повседневные трудности университетской жизни (академические требования, карьерные амбиции, финансовые заботы).

Подтверждается гипотеза о том, что переходный этап между школьной скамьей и вузовской аудиторией создает значительный стресс, повышающий вероятность развития тревожных расстройств.

Высокие показатели тревожности могут быть связаны с рядом факторов:

- Специфичность учебной среды (экзамены, сессии, проекты).
- Семейные обстоятельства (недостаточная поддержка родителей, конфликты в семье).
- Социальные условия (давление сверстников, одиночество, недостаток друзей).

- Внутренние психологические установки (перфекционизм, завышенные личные стандарты).

Анализ результатов опроса подтвердил значительную долю участников с тревожностью, причем наибольшему риску подвержены учащиеся старших классов. Данные представляют большую ценность для организаторов образовательного процесса и медицинского персонала, подчеркивая необходимость внедрения превентивных мероприятий и постоянного мониторинга психоэмоционального состояния учащихся и студентов.

Библиографический список:

1. Абитова, А. Р. Тревожность и успеваемость студентов как психолого-педагогическая проблема / А.Р. Абитова, А.Н. Абуталипова // Наука и образование: новое время. – 2018. – № 3. – С. 384-387.
2. Астапов, В.М. Тревога и тревожность / В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
3. Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций характера: учебно-практическое пособие. — Москва: Юрайт, 2018.
4. Бек, А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2003. – 439 с.
5. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. — Санкт-Петербург: Питер, 2001.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — Санкт-Петербург: Питер, 2001.

7. Зобнина Е.А., Орлова Н.И. Применение тестов самооценки тревожно-переживательных реакций у детей школьного возраста // Вопросы психологии. — 2016. — № 4. — С. 73–82.
8. Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Современные подходы к диагностике тревожных расстройств // Психиатрия и психофармакотерапия. — 2017. — Т. 19, № 3. — С. 36–42.
9. Уотсон Д., Кларк Л.А. Негативная аффективность: склонность испытывать вызывающие отвращение эмоциональные состояния // Психологический вестник. — 1984. — Т. 96, № 3. — С. 465–490.
10. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
11. Шихан Дж. Измерение тревожных состояний с помощью шкалы самоотчета // Архив общей психиатрии. — 1983. — Т. 40. — С. 789–795.
12. Шихан Ю., Сяо М.-К., Чжоу К.-Р. и др. Психометрические свойства китайской версии шкалы тревожности Шихана // Психиатрические исследования. — 2018. — Т. 266. — С. 158–163.
13. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.