

ОБЗОРЫ

УДК 159.9:37.015.3

АКТУАЛЬНОСТЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ ПРИ ОБУЧЕНИИ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ**Кравцова А.Г., Иванова М.Д.***Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко, Тирасполь, e-mail: med.fac.pediatrics@mail.ru*

Обзор литературы посвящён изучению тревожности в юношеском возрасте в современной высшей медицинской школе. Сегодня тревожность является наиболее часто встречаемым эмоциональным нарушением и наблюдается в популяции в 30% случаев юношей и девушек. Анализ научных исследований по проблеме тревожности позволил выявить отрицательное влияние личностной тревожности в отношении становления профессиональной деятельности и социализации. Человек с высокой тревожностью воспринимает мир как враждебный, опасный. Так же доказано, что высокий уровень тревожности отрицательно сказывается на трудовой деятельности. И в-третьих, если при низком уровне тревожности испытуемые сохраняют уверенность в себе, у них отсутствует нервозность, а в случае ошибок в труде они адекватно относятся к критике и стремятся исправить ошибки, то юноши с высоким уровнем тревожности проявляют раздражение, нетерпеливость. Литературный анализ показал, что причиной агрессивного поведения является тревожность, она связана с отрицательным социальным статусом. Причины тревожности у лиц подросткового и юношеского возраста принадлежит к числу наиболее значимых, они актуальны и изучаются современными психологами. Общество сегодня формирует запрос на выпускников высших учебных заведений, хорошо и быстро адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности. Тревожность влияет на адаптацию к учебному процессу, на память студента, внимание, на интерес к профессии, на формирование личностных профессиональных качеств будущего врача.

Ключевые слова: тревожность, личностная тревожность, тревожность у студентов-медиков, юношеский возраст, студенты-медики

ACTUALITY OF ANXIETY DURING TRAINING AT THE MEDICAL SCHOOL**Kravtsova A.G., Ivanova M.D.***Transnistrian State University T.G. Shevchenko, Tiraspol, e-mail: med.fac.pediatrics@mail.ru*

The review of scientific literature is devoted to studying of uneasiness at youthful age in medical school. Today uneasiness is the most often met emotional violation and is observed in population in 30% of cases of young men and girls. The analysis of scientific research on a problem of uneasiness allowed to reveal negative influence of personal uneasiness concerning formation of professional activity and socialization. The person with high uneasiness perceives the world as hostile, dangerous. It is also proved that the high level of uneasiness has an adverse effect on work. And in the third if at the low level of uneasiness examinees keep self-confidence, they have no nervousness, and in case of mistakes in work they adequately treat criticism and seek to correct errors, then young men with the high level of uneasiness are shown in irritation, impatience. The literary analysis showed that uneasiness is the reason of aggressive behavior, it is connected with the negative social status. The uneasiness reasons at persons of teenage and youthful age belongs to number of the most significant, they are relevant and are studied by modern psychologists. Society forms request for graduates of higher educational institutions, well and quickly adaptive in situations of real activity today. Uneasiness influences adaptation to educational process, for memory of the student, attention, interest in a profession, formation of personal professional qualities of future doctor.

Keywords: uneasiness, personal uneasiness, uneasiness at medical students, youthful age, medical students

Есть актуальные исследования, изучающие внешние и внутренние факторы, которые оказывают влияние на успешность обучения студентов в вузе. Это интерес к медицинской профессии, адаптации к учебному процессу и др. Тревожность считается одним из распространённых эмоциональных нарушений и встречается у 30% людей юношеского и молодого возраста. Это проблема современного мира. Выяснение актуальности такого феномена, как «тревожность», в нашем вузе позволит судить о необходимости разработки программы психолого-педагогического сопровождения студентов-медиков. Мы считаем, что разработка этой программы в дальнейшем позво-

лит повысить качество обучения студентов-медиков и улучшит их адаптацию.

Тревожность в юношеском возрасте на сегодня недостаточно изучена, и её проявления могут негативно сказаться на качестве обучения выпускников, их адаптации к учебному процессу. В этой связи мы и обратились к этой теме.

Цель исследования: анализ литературных источников на предмет влияния тревожности в юношеском возрасте на адаптацию в социальной среде и в вузе в частности, а также встречаемость тревожности в современном медицинском вузе.

Данная цель в дальнейшем позволит обосновать актуальность психолого-педа-

гогического сопровождения студентов, показывающих высокий уровень личностной тревожности. Тем самым мы сможем повысить адаптацию студента-медика к учебной среде вуза и улучшить формирование у него профессиональных навыков.

Материалы и методы исследования: теоретические методы: обзор мировой современной литературы, обобщение.

Довольно широко распространённый психологический феномен нашего времени – тревожность – частый симптом неврозов, а также пусковой механизм расстройств эмоциональной сферы личности, что приводит человека в состояние повышенного беспокойства в специфических ситуациях в социальной среде.

Иногда в литературе смешиваются понятия тревога и тревожность, но нужно помнить, что они абсолютно разные. Тревога – это временное проявление беспокойства, волнения. Однако эти не продолжительные по времени проявления тревоги способны переходить в длительное и устойчивое состояние, которое мы называем в профессиональной литературе «тревожность».

Так же необходимо различать понятия «тревожность» и «страх». Психологический словарь определяет тревожность, как индивидуальную психологическую склонность, которая проявляется повышенным беспокойством в различных жизненных ситуациях [1].

«Страх» понимается как внутреннее состояние перед реальной или мнимой угрозой.

Р.С. Немов тревожность определял как постоянное или ситуативное свойство человека переходить в состояние чрезмерного беспокойства, испытывать страх и тревогу в определенных жизненных ситуациях.

По мнению А.М. Прихожан, «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности, обозначает тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивую черту личности» [2, с. 13].

У отечественных учёных мы находим объяснения склонности к тревоге со стороны функциональных особенностей свойств нервной системы. И.П. Павлов обнаружил, что меньше всего подвержены срывам животные с сильным уравновешенным типом с хорошей подвижностью, нервным срывам под действием внешних раздражителей подвержен слабый тип и возбудимый тип [3].

В психологию понимание тревожности было внесено психоаналитиками. Основоположник психоанализа, З. Фрейд выделил тревоги такие, как реалистичная, невротическая и моральная. Он выразил мнение, что тревога служит сигналом, который говорит «Эго» о приближающейся опасности, исходящей от интенсивных импульсов. В ответ на это «Эго» включает защитные механизмы: вытеснение, проекцию, замещение, рационализацию и др. И что важно, защитные механизмы активируются незаметно и искажают восприятие реальности человека [4].

Изучением тревожности занимались и неопрейдисты, и прежде всего К. Хорни. К. Хорни писала о том, что главенствующие источники тревоги и беспокойства личности происходят не из-за конфликтов между влечением и запретом социума, а происходят в результате нерациональных отношений человека [5].

Например, Э. Фромм к пониманию тревожности подходит с позиции исторического развития общества.

Тревожность, как личностная часть, может выполнять мотивирующую функцию в поведении и этапах развития личности студента, она подменяет собой действия по другим мотивам и потребностям. Невротик, таким образом, находится в фантомном мире, подлинная реальность жизни становится недоступной, и она представляется ему болезненной и травмирующей.

Ч. Спилбергер выделял два типа тревожности: личностная (черта личности) и ситуативная (реактивная). И если ситуативная тревожность проявляется кратковременной реакцией на определённую ситуацию, реально угрожающую человеку, то при личностной тревожности совершенно безопасные обстоятельства расцениваются, как содержащих угрозу.

Причинами, лежащими в основе тревожности, могут быть: свойства нервной и эндокринной систем, ослабление процессов торможения в нервной системе, индивидуальные свойства темперамента и др. А так же в основе может лежать неоднократное повторение определенных ситуаций [5].

Пусковыми механизмами тревожности можно считать:

- внутриличностную конфликтную ситуацию между двумя противоречащими друг другу стремлениями, когда у ребенка недостаточно развитая самооценка, наличие чрезмерной ответственности к учебному процессу – что является индивидуальными особенностями личности;

- неадаптивное поведение в социальной среде: социальное неблагополучие ребенка, конфликты.

На физиологическом уровне тревожность характеризуется:

- частым пульсом и частым дыханием;

- повышенным нервно-мышечным напряжением;
- тошнотой, головокружением;
- повышенным потоотделением;
- часто слабостью.

Анализ научных исследований по проблеме тревожности позволил выявить ряд отрицательных моментов в отношении высокого уровня личностной тревожности. Первое, человек с высоким уровнем тревожности видит мир вокруг как враждебный, опасный. Второе, доказано, что высокий уровень тревожности отрицательно сказывается на профессиональной деятельности и адаптации в социальной среде. В-третьих, если при низком уровне тревожности испытуемые сохраняют уверенность в себе, у них отсутствует нервозность, а в случае ошибок в труде они адекватно относятся к критике и стремятся исправить ошибки, юноши с высоким уровнем тревожности проявляют раздражение, нетерпеливость. В-четвёртых, причиной агрессии в обществе может явиться тревожность [3, 4].

Изучение тревожности и её причин среди подростков и юношей актуально и по сей день, и вместе с тем это наиболее спорная тема. Так, А.М. Прихожан писала: «Подростки тревожатся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения» [2, с. 48].

Особенности юношеского возраста в психологическом аспекте

Л.С. Выготский обращал внимание на то, что личная нестабильность способна рождать противоречивые желания и поступки. Это значит, что подростки и юноши всё больше стараются быть похожими на сверстников и при этом выделиться среди них; они всегда хотят заслужить уважение, но бравируют недостатками; ожидают верности, но при этом сами меняют друзей.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение. Выбор профессии и специализированного образовательного учреждения дифференцирует дальнейшие жизненные пути девушек и юношей [4, 6, 7].

Для юношеского и подросткового возраста характерно развитие акцентуаций характера. Сами акцентуации характера являются сложной психологической и медицинской проблемой. Акцентуации можно расценивать как чрезмерную интенсивность (или усиление) индивидуальных черт человеческой природы. Акцентуации харак-

тера являются крайними вариантами нормы, при этом отдельные черты характера подростков и юношей чрезмерно усилены. Немало сегодня юношей и девушек имеют аномальные проявления характера, что, отражается на их поведении, социальной адаптации, успехах в учебной деятельности. Выраженность акцентуации характера варьирует от едва заметной до крайних вариантов, когда необходимо думать, нет ли у человека психопатии. Немецкий психиатр К. Леонгард говорил, что у 20–40% людей имеются столь заостренные черты характера, что при определенных обстоятельствах это приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам [5, 6, 8].

Акцентуации характера – особенности характера, отмечаемые с рождения. Акцентуации характера играют важную роль в реагировании личности в стрессовой ситуации. А юношей-студентов и врачей в профессиональной его деятельности стрессовые ситуации сопровождают повсеместно [6, 9].

Исследование тревожности в медицинских вузах

Врач, в силу своей профессиональной специфики, должен работать и принимать решения в необычных условиях: на него возлагается моральная ответственность за здоровье и жизнь пациента. Медицинская школа требует от студента не только накопить комплекс профессиональных знаний и умений, но и соответствовать профессиональным требованиям [10].

Качества, препятствующие эффективной профессиональной деятельности медицинского работника: низкая личная ответственность, отсутствие коммуникативности, которая является важнейшим качеством медицинского работника; отсутствие этики; эгоистическое отношение к ближнему и отсутствие сострадания, отсутствие эмпатии; вспыльчивость; жестокость; отсутствие гибкости и адаптивности; нежелание учиться; низкий интеллект.

В процессе личного своего профессионального становления при обучении в вузе студент-медик переживает кризис: происходит перестройка смысловых структур профессионального сознания, ему нужно переориентироваться на новые цели, изменяются социально-профессиональные позиции. И если у юношей нет личностных качеств, отвечающих требованиям профессии, то студент будет испытывать тревожность, с развитием в дальнейшем страха, фобий, депрессии, акцентуации характера приобретут патологические черты [11].

При обучении в медицинском вузе на студента воздействуют негативные «специфические» факторы: это и большой объем нового и требующего высокого интеллекта материала, высокий уровень требований со стороны преподавателей, большое погружение в образовательный процесс, длительное обучение, работа с трупным материалом, пациентами с неизлечимыми болезнями и др.

Кэттелл Реймонд Бернар указывал, что высокий уровень тревожности негативным образом отражается на качестве профессиональной деятельности. Отрицательно влияет на медицинских работников высокая личностная тревожность [4].

Чтобы успешно обучаться в вузе, современные тенденции требуют высокого общего интеллектуального развития личности, его восприятия, мышления, представлений, широты познавательных интересов, высокий уровень логического мышления, хорошей памяти и т.д. На пятом курсе будущий род деятельности для студента становится более значимым, чем на предыдущих курсах, студент отходит от коллективной жизни и больше задумывается о работе, семейном и материальном положении. Отсюда высокое интеллектуальное и эмоциональное напряжение психики [7, 10, 12].

Согласно исследованиям, проведенным в 2017 г. в Канаде в большинстве медицинских вузов страны, по данным канадской Федерации студентов-медиков, 37% канадских студентов-медиков испытывают во время обучения тревогу. В исследовании, изданном в прошлом году Журналом американской Медицинской ассоциации, на основе международного обзора, 27% студентов-медиков сообщили о симптомах депрессии. Исследователи объясняют это большой интеллектуальной нагрузкой в борьбе студентов за высший итоговый балл, что позволит в дальнейшем получить желаемое распределение и специализацию [13].

В 2015 г. в Индии, согласно анонимному анкетированию, исследовали проявление тревоги, депрессии у студентов-медиков по всей стране. Больше чем половина респондентов были в депрессии (51,3% респондентов), тревогу и беспокойство проявили 66,9% респондентов [14].

Исследование уровня тревожности у студентов медицинского вуза является проблемой, требующей изучения, утверждают исследователи из Красноярского государственного медицинского университета. Они обращают внимание, что в группе юношей 39,3%, а в группе девушек 57% респондентов проявляют ситуативную тревожность. Это студенты начальных курсов [15].

«Многие студенты-медики страдают от депрессии» – об этом свидетельствуют учёные из Brigham and Women's Hospital и Гарвардской медицинской школы (Harvard Medical School). Они провели систематический обзор 200 исследований, в которых приняли участие 129 000 человек из 47 стран, и выявили, что психическими расстройствами страдают 27% учащихся, а 11% студентов думают о самоубийстве. Это связывают с высокой конкуренцией среди студентов и сложностью обучения в медицинских вузах, вызывает тревожность и испытываемый стресс – а там и до депрессии недалеко, полагают авторы [16].

В 2018 г. Е.В. Захарова исследовала тревожность у студентов, обучающихся в Волгоградском медицинском государственном университете: «Количественный анализ по методике диагностики Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина показал высокую личностную (67%), и ситуативную (51%) тревожность студентов 1-го курса». В данном исследовании у первокурсников был выявлен высокий уровень тревожности и эмоциональная неустойчивость. Второй курс показал низкие значения личностной тревожности (75%), что свидетельствовало о вытеснении студентами чувства тревоги с целью показать себя с лучшей стороны. Студенты же 6 курса в её исследовании показали низкую ситуативную и личностную тревожность (30% и 29% соответственно), что говорит об отсутствии напряжения, беспокойства в учебных группах [17].

В статье «Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов – медиков первого курса» Т.Ю. Хабарова в 2018 г. приводит результаты исследования личностной и ситуативной тревожности у студентов-медиков. По её мнению: «Результаты диагностики уровня тревожности с использованием шкалы Спилберга – Ханина показывают, что для большинства студентов первого курса характерен высокий уровень ситуативной тревожности. Причем наиболее высокий уровень тревожности свойственен студентам с высоким или низким уровнем знаний, у студентов со средней успеваемостью отмечен средний уровень тревожности. Выявлена корреляция тревожности с компонентами познавательной сферы – памятью и вниманием» [18].

Становится очевидным, что в период юношеского кризиса, в условиях высокой эмоциональной и интеллектуальной нагрузки, акцентуаций характера, социальной неустойчивости, появление личностной тревожности становится часто встречаемым явлением современного общества.

Выводы

1. Тревожность, как психологическое явление и черта характера, является барьером для реализации умений и навыков во всех сферах жизнедеятельности студентов.

2. При обучении студента в медицинском вузе во всех странах мира предъявляются повышенные требования. Студент часто не готов к ним, в связи с чем значимое количество студентов-медиков находятся в состоянии высокой тревожности.

3. На протяжении всего периода обучения в вузе необходимо выявлять студентов-медиков с повышенной личной тревожностью, что позволит вовремя оказать психологическую помощь и не допустить развития депрессии, фобий, исключить самоубийства, а также улучшить качество адаптации студента в профессиональной среде.

4. Проведенный обзор литературы выявил необходимость разработки программы психолого-педагогического сопровождения студентов-медиков, показывающих высокий уровень тревожности в медицинском вузе.

Список литературы

1. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь: АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008. 92 с.
2. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 2008. № 2. С. 11–17.
3. Туровая А.Ю., Каде А.Х., Величко М.А., Уваров А.В., Плотникова А.О. Проявления психоэмоционального стресса у студентов-медиков в зависимости от успеваемости в период сессии // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 5–1. С. 145–146.
4. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. 216 с.
5. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие для вузов. М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. 288 с.
6. Белорусова А.В. Изучение влияния акцентуаций характера на социальную адаптацию в юношеском возрасте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 16–20.
7. Пряжников Е.Ю., Пряжников Н.С. Профориентация: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. 6-е изд. М: Издательский центр «Академия», 2013. 496 с.
8. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. СПб.: Питер, 2010. 816 с.
9. Тарасова Р.Е. Проблема тревожности студентов // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5–1. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> (дата обращения: 05.04.2019).
10. Доника А.Д. Комплексный анализ формирования профессионально значимых качеств у студентов-медиков: автореферат дис. ... канд. мед. наук: 14.00.52. Волгоград, 2005. 24 с.
11. Утюж А.С., Юмашев А.В., Нефедова И.В. Анализ состояния тревожности у студентов медицинского университета // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2016. № 3–6. С. 89–92.
12. Валиуллина Е.В. Исследование кризисов профессионального самоопределения у студентов медицинского вуза // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6128> (дата обращения: 26.03.2019).
13. Glauser W. Medical schools addressing student anxiety, burnout and depression. CMAJ. 2017. V. 189(50). P. E1569–E1570.
14. Iqbal S., Gupta S., Venkatarao E. Stress, anxiety and depression among medical undergraduate students and their socio-demographic correlates. Indian. J. Med. Res. 2015 Mar; 141(3):354-7.
15. Кочергина К.Н., Яскевич Р.А. Анализ уровня личностной и ситуативной тревожности у студентов медицинского университета // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=17877> (дата обращения: 05.04.2019).
16. Rotenstein L.S., Ramos M.A., Torre M., Segal J.B., Peluso M.J., Guille C., Sen S., Mata D.A. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA. 2016. V. 316 (21). P. 2214–2236. DOI: 10.1001/jama.2016.17324.
17. Захарова Е.В. Исследование учебного стресса у студентов медицинского университета // Молодой ученый. 2018. № 46. С. 251–252.
18. Хабарова Т.Ю., Гладышева О.В., Филозоп А.А. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса // Интернет-журнал «Мир науки». 2018. Т. 6. № 6. [Электронный ресурс]. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/44PSMN618.pdf> (дата обращения: 05.04.2019).