

УДК 159.913

DOI: 10.5281/zenodo.438176

**К ВОПРОСУ О ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИИХ СТУДЕНТОВ****TO THE QUESTION OF DEPRESSIVE STATES STUDENTS**

©Джаладян С. М.,

*Российско-Армянский университет**Ереван, Армения*

©Dzhaladyan S. M.

*Russian-Armenian University**Yerevan, Armenia*

©Полоян Н. А.

*Российско-Армянский университет**Ереван, Армения*

©Poloyan N. A.

*Russian-Armenian University**Yerevan, Armenia*

©Казданян С. Ш.

*канд. психол. наук,**Российско-Армянский университет,**Ереван, Армения*

©Kazdanian S. Sh.

*Ph.D., Russian-Armenian University**Yerevan, Armenia*

*Аннотация.* Статья посвящена вопросу о депрессивных состояниях студентов, так как одной из наиболее важных недугов общества сегодня можно назвать депрессию. В результате проведенного исследования было выявлено процентное соотношение депрессивного состояния у студентов, в частности, что во время учебного процесса в незначительной степени у студентов преобладает легкая форма депрессии. Авторы считают, что студенты находятся в зоне риска, так как очевидно, что учебный процесс влечет за собой стрессовые ситуации: получение оценок, сдача экзаменов и модулей и т.п. Авторами рекомендуется во время учебного процесса учитывать развитие личности студента в вузе, а также вопросы коммуникативной установки, толерантности, здоровья современных студентов, и таким образом повысить уровень индивидуальной стрессоустойчивости студентов, что, в свою очередь, уменьшит случаи возникновения у них депрессивных состояний.

*Abstract.* The article is devoted to the issue of depression among students, as one of the most important of society's issues, today can be called depression. In the result of the study revealed the percentage of depression in students, in particular, that during the learning process to a small extent among the students prevails a mild form of depression. The authors believe that students are at risk, as it is obvious that the educational process entails a stressful situation: assessment, exams and modules, etc. Authors are encouraged during the learning process to take into account the personal development of the student in the University, as well as questions of communicative installation tolerance, the health of today's students, and thus increase the stress level of individual students, which in turn will reduce the number of cases they have depression.

*Ключевые слова:* депрессивные состояния, учебный процесс, вуз, толерантность, студенты.

*Keywords:* depression, educational process, university, tolerance, students.

Одной из наиболее важных недугов общества сегодня можно назвать депрессию. Конечно же, в первую очередь это связано с высоким уровнем стрессовых факторов. Депрессивные состояния имеют довольно-таки большую разновидность. Но существует одна общая черта, которая характерна для всех видов депрессии: меняется восприятие мира в целом, и всё предстаёт перед человеком в мрачных, пессимистических тонах.

Несмотря на то, что большинство людей считают депрессию болезнью нашего времени, корни ее уходят в глубокую древность. Ещё древнегреческий врач Гиппократ описывал такое состояние, как меланхолия, которая по своему описанию очень схожа с нашим нынешним определением депрессии.

Депрессия сопровождается повышенным вниманием человека к своему внутреннему миру и к снижению активности к внешнему. У субъекта появляется уверенность в том, что какая-то часть его личности никчёмна, неполноценна. Депрессия может быть вызвана вследствие понижения самооценки, утратой объекта привязанности. Однако присутствует и ряд иных причин: крах построенных человеком иллюзий, неспособность жить в согласии со своим идеальным Я, ощущение некомпетентности и беспомощности. Если говорить о норме печали, которая возникает, то она не должна протекать в процессе с такими негативными последствиями, как снижение самооценки, а также самообвинение.

Так, А. Бек считал, что депрессивные симптомы есть следствие ложных неосознаваемых умозаключений, а негативные когнитивные паттерны, в свою очередь, активируют проявления депрессии. Также можно наблюдать нарушение мотивационной сферы, то есть отсутствие воли, тактика избегания и т.д.

Психоаналитики, придерживались своей принципиальной точки зрения, считают, что все виды депрессии имеют экзогенный характер, то есть возникают в ответ на определенное событие, которое наносит травму психике.

Бесспорно, люди, у которых наблюдается депрессивное расстройство, отягощены отчаянием, печалью, беспомощностью, и все эти чувства не проходят легко и быстро, а напротив, начинают разрушительные действия в сознании человека: он теряет способность рационально мыслить и адекватно действовать, что обязательно сказывается в его общении с другими.

Итак, в нашем современном обществе существует вполне реальная угроза понижения психического здоровья, интеллектуального и мыслительного уровня нынешнего поколения.

Ученые Лорен Аллой и Лин Абрамсон провели исследование, чтобы выяснить, действительно ли все, удрученные депрессией личности, во всех смыслах этого слова, негативно настроены. В нем участвовали студенты, у которых была обнаружена легкая депрессия, и студенты, у которых не было депрессии. Их просили заметить, есть ли взаимосвязь между нажатием кнопки и следующей за ней возгоранию света. Результат был удивительным. Студенты, которые находились под влиянием легкой депрессии, довольно-таки точно определили, на каком уровне они могли контролировать то, что происходило. Наоборот, неправильные и искаженные определения выявляли студенты, у которых депрессии не было в наличии – они открыто приукрашивали свои способности контролировать обстановку ([http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Psihol/mayers/14.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/mayers/14.php)).

Хотя в последнее время существенно увеличился диапазон компонентов риска (социальное экономическое и экологическое благосостояние), которые пагубно влияют на физическое состояние студентов, не менее важную роль играют и современные, инновационные системы обучения, которые были внедрены посредством реформ в вузовскую систему. В связи с этим исследование психического состояния и нарушений у

молодых людей актуально. Целью нашего исследования стало изучение депрессии у студентов. В качестве метода исследования были выбраны шкала депрессии Бека (BDI) и шкала депрессии Зунга.

Шкала Бека (<https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00119.htm>) была выдвинута в 1961 году А. Т. Беком и основана на наблюдениях, которые помогли найти узкий набор самых важных компонентов и многократных недовольств пациентов. Впоследствии было проведено сравнение имеющихся критериев с клинической характеристикой депрессии и составлен опросник, состоящий из 21 критерия. Все критерии, или, иначе говоря, категории, включают от 4 до 5 утверждений, которые относятся к определенным проявлениям депрессии. В самом начальном варианте исследования методика исполнялась при включении специализированного лица, им мог быть психиатр, психолог или социолог, которое читало испытуемому каждое утверждение по порядку, далее испытуемому необходимо было выбрать то самое, которое совпадало с его нынешним состоянием. Испытуемому соответственно выдавался аналогичный экземпляр бланка, по которому он мог следить за сказанным исследователя. При анализе результатов, исследователь мог дополнительно учесть данные, собранные в процессе анамнеза, а также показатели умственного развития и другие материалы. На данном этапе весь этот процесс упрощен: бланк можно выдать испытуемому, и он справится с ним собственными силами.

Шкала состоит из следующих вариаций:

- 0-9- компонентов депрессии нет в наличии,
- 10-15- субдепрессия (легкая форма),
- 20-29- депрессия средней тяжести,
- 30-63- тяжелая форма.

Также имеется субшкала телесных проявлений (S-P) и познавательно-аффективная (C-A).

Шкала Зунга (<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1682959>) была создана в целях определения самооценки депрессии. Создателем является психиатр Уильям Зунг. Данный тест оправдал плодотворность для начальной диагностики и выявления депрессивного нарушения. Шкала Зунга представлена на разных языках и успешно используется во многих социальных группах. К примеру, в России данный тест адаптирован Т.Н. Балашовой в наркологическом отделении НИИ имени Бехтерева. Методика способствует определению масштаба и степени депрессивного нарушения. Посредством этой шкалы, сам испытуемый или исследователь способны провести самостоятельно отбор. Данная методика характеризуется повышенной чувствительностью и дает возможность обойти дополнительные финансовые и временные затраты, которые связаны с клинической диагностикой. Основными являются 20 факторов, которые выявляют 4 уровня депрессивного расстройства. В бланке имеется 10 позитивных и 10 негативных вопросов. Каждый из них оценивается от 1 до 4 баллов (опираясь на ответы «никогда», «иногда», «часто», «постоянно»). Шкала варьирует от 20 до 80 баллов, они в свою очередь делятся на 4 уровня депрессии:

- 20-49- расценивается как норма,
- 50-59- легкая форма,
- 60-69- умеренная форма,
- от 70 и выше расценивается как тяжелая форма.

Весь процесс проведения, вместе с анализом, занимает от 20 до 30 минут.

Исходя из того, что целью нашего исследования являлось выявление влияния учебного процесса на возникновение депрессивных состояний у студентов (в исследовании

участвовали студенты РАУ), нами были проведены тестирования посредством этих двух методик:

- Шкала депрессии Бека,
- Шкала депрессии Зунга.

В результате проведенного исследования нами было выявлено процентное соотношение по Шкале Бека:

- Отсутствие депрессии- 10%
- Умеренная форма- 5%
- Легкая депрессия- 13%
- Выраженная депрессия- 2%

Аналогичное суммирование по Шкале Зунга дало следующие результаты:

- Легкая форма депрессии- 17%
- Состояние нормы- 9%
- Истинно депрессивное состояние- 4%

Из полученных данных следует, что во время учебного процесса в незначительной степени у студентов преобладает легкая форма депрессии.

Таким образом, как видим, депрессия может коснуться каждого. Студенты также находятся в зоне риска. Очевидно и то, что учебный процесс также влечет за собой стрессовые ситуации: получение оценок, сдача экзаменов и модулей и т.п. Однако, учитывая развитие личности студента в вузе [2], а также вопросы коммуникативной установки [1], толерантности [4], здоровья современных студентов [3] и др., можно повысить уровень индивидуальной стрессоустойчивости студентов, что, в свою очередь, уменьшит случаи возникновения у них депрессивных состояний.

#### *Список литературы:*

1. Казданян С. Ш. К вопросу о коммуникативной установке студентов. Практика коммуникативного поведения в социально-гуманитарных исследованиях. Материалы международной научно-практической конференции 5-6 декабря. Пенза – Ереван – Прага, 2010, С. 67-71.
2. Казданян С. Ш. О развитии личности студента в вузе. Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: монография / Под общей ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза: Наука и Просвещение. 2016, С. 84-98.
3. Казданян С. Ш. Здоровье современной молодежи как фактор национальной безопасности. Лучшая научная статья 2016: сб. ст. III Международного научно-практического конкурса / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева. Пенза: Наука и Просвещение. 2016, С. 132-134.
4. Казданян С. Ш., Джаладян С. М. К вопросу о коммуникативной толерантности студентов–психологов. Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сб. ст. II Международная научно-практическая конференция / Под общей ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза: Наука и Просвещение. 2016. С.121-126.

#### *References:*

1. Kazdanyan S. Sh. K voprosu o kommunikativnoi ustanovke studentov. Praktika kommunikativnogo povedeniya v sotsial'no-gumanitarnykh issledovaniyakh. Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii 5-6 dekabrya. Penza – Erevan – Praga, 2010, S. 67-71.

2. Kazdanyan S. Sh. O razvitiі lichnosti studenta v vuze. Sovremennoe obrazovanie: aktual'nye voprosy, dostizheniya i innovatsii: monografiya / Pod obshchei red. G.Yu. Gulyaeva. Penza: Nauka i Prosveshchenie. 2016, S. 84-98.

3. Kazdanyan S. Sh. Zdorov'e sovremennoi molodezhi kak faktor natsional'noi bezopasnosti. Luchshaya nauchnaya stat'ya 2016: sb. st. III Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo konkursa / Pod obshchei redaktsiei G.Yu. Gulyaeva. Penza: Nauka i Prosveshchenie. 2016, S. 132-134.

4. Kazdanyan S. Sh., Dzhaladyan S. M. K voprosu o kommunikativnoi tolerantnosti studentov–psikhologov. Nauka i obrazovanie: sokhranyaya proshloe, sozdaem budushchee: sb. st. II Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya / Pod obshchei red. G.Yu. Gulyaeva. Penza: Nauka i Prosveshchenie. 2016. S.121-126.