

Н.А. Лукьянова, Е.В. Родионова, Т.В. Конюхова

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ТРАЕКТОРИИ ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Выявлен спектр проблем, влияющих на социальную устойчивость и психоэмоциональное благополучие студента. Описывается связь между личностными проблемами и склонностью к немедицинскому употреблению психотропных средств для снятия напряжения. Анализ проведен на данных сплошного опроса 22 199 студентов 18–25 лет. Сделан вывод, что для поддержания эмоциональной безопасности образовательной среды высока необходимость просветительско-консультативной работы, способствующей снятию стрессовых состояний.

Ключевые слова: социальная устойчивость; молодежь; психотропные вещества; стрессовая ситуация; социальная адаптация; психоэмоциональное здоровье; благополучие; биохакинг.

Социально-психологическая устойчивость определяет ее психическое и соматическое здоровье, способность к реализации физических и духовных потенций, субъективное благополучие. Психоэмоциональный аспект здоровья выступает неотъемлемым компонентом успешного человека, который ориентирован на благополучное будущее. Исследователи отмечают, что к факторам благополучия следует отнести установки, личностные характеристики, которые активизируют субъекта на саморазвитие, мотивацию, здоровое психическое развитие, самоопределение и т.д. [1–3]. Многие молодые люди видят путь к успешности через получение высшего образования, которое «должно обеспечить их занятость и финансовое будущее» [4]. Однако при этом практически никто из студентов не задумывается, хватит ли у него сил справиться с психоэмоциональными нагрузками, связанными с учебным процессом в вузе, погружением в новую среду общения, давлением обстоятельств, необходимостью совмещать работу и учебу и пр.

Повышенные психоэмоциональные нагрузки довольно часто толкают молодых людей на поиск способов снятия напряжения. Некоторые находят их в спорте, творчестве, другие – в употреблении алкоголя, табака, наркотиков и иных психоактивных веществ. Использование подобных веществ «может ухудшить академический, эмоциональный и физический успех студентов и привести к хроническим заболеваниям» [5. Р. 2]. В общей перспективе построения жизненной стратегии, карьерного развития подобная тенденция вполне реально и последовательно может привести к умственной и физической деградации, крушению жизненных ориентиров на успешность, психологическому слому.

Как показывают исследования, во всем мире наблюдается тенденция возрастания разового или постоянного (зависимого) употребления молодыми людьми психоактивных веществ как для снятия стресса после психотравмирующего события, так и для снижения психоэмоционального напряжения, вызванного различными факторами (включая учебный процесс, необходимость совмещать работу и учебу, возрастное становление и пр.) [6–9]. С. Фишер и соавт. отмечают, что в ряде регионов мира 50% подростков имеют опыт потребления незаконных

наркотических средств в немедицинских целях, а 70% пробовали алкоголь уже к концу средней школы [10]. Было установлено, что употребление наркотических средств повышало риск развития депрессии, появление суицидальных настроений, попыток самоубийства [11]. Иными словами, молодежь чрезвычайно подвержена риску употребления средств, угнетающих центральную нервную систему, в силу возрастных особенностей, высоких моральных нагрузок и динамичному психоэмоциональному фону. Это свидетельствует о наличии ситуации риска. Несистематичность профилактической работы с молодежью и пропаганды антиалкогольного отношения к употреблению различных психотропных, психоактивных средств, недостаточность регулирования данного вопроса на государственном уровне являются потенциальным заделом к росту указанных выше показателей по стране и миру.

В условиях повышенных морально-психологических нагрузок на студентов актуализируется вопрос сохранения, поддержания нормального психоэмоционального и физического состояния студента, адекватное решение которого будет способствовать профилактике употребления любых психоактивных веществ, включая алкоголь, табак, наркотики.

В данном исследовании мы попытались выявить факты и причины потребления наркотических средств и иных психотропных веществ студентами.

Цели, задачи и меры, необходимые для поддержания адекватного социально-психологического состояния личности, определяются Всемирной организацией здравоохранения в общем порядке для всех стран мира. В Комплексном плане действий в области психического здоровья на 2013–2020 гг., принятом на 66-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения Всемирной организации здравоохранения, заложены ряд критериев психического здоровья. Их соблюдение может позволить человеку почувствовать в себе жизненные силы, энергию и трудоспособность. Наиболее значимыми, на наш взгляд, являются следующие:

- адекватное осознание каждым человеком собственного физического и психологического «Я», сохранение его идентичности;
- способность умеренно эмоционально и психологически переживать определенные и / или повторяющиеся однотипные ситуации;

– разумная и оправданная психологическая реакция на ситуации, явления, события, трансформации, происходящие в социальном окружении;

– умение планировать собственную жизнь и реализовывать намеченные планы и т.д. [12].

Психосоциальные факторы при нервно-эмоциональной деятельности играют основную роль в формировании стресса в адаптационном процессе и существенным образом влияют на компенсаторно-приспособительные и коммуникативные функции эмоций в учебной деятельности.

Психозмоциональное здоровье включает эмоциональные и психические свойства и качества личности, которые, как известно, не существуют вне системы общественных отношений. Следовательно, различие между психозмоциональным и социальным здоровьем можно считать условным. Под эмоциональностью понимается более или менее устойчивый характер откликов на те или иные жизненные факты, то, что именуется настроением (тревожное, веселое, грустное). Психическое здоровье рассматривается как состояние равновесия между человеком и внешним миром, как баланс различных психических свойств и процессов.

Среди специфических уровней психического здоровья выделяются биологический, психологический и социальный. На биологическом уровне здоровье предполагает динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияния окружающей среды. На психологическом уровне вопросы здоровья связаны с личностным аспектом рассмотрения человека как психического целого. Чем более гармонично объединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и целостна. Включенность индивида в систему общественных отношений определяет социальный уровень психического здоровья. Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и ее смыслу и т.п. Их совокупность выступает защитным механизмом в отношении здоровья, снижения рискованного поведения, употребления психоактивных средств, преодоления социальной тревожности и пр. [13, 14].

Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Таким образом, психологический аспект здоровья является частью характеристики психического здоровья. Именно через биологический, психологический и социальный уровень ряд исследователей предлагает анализировать различные виды зависимости от психоактивных средств (наркотики, курение марихуаны, алкоголизм), возникающих в результате нарушенных детско-родительских отношений, снижения способности справляться с бытовыми пробле-

мами, жизненными ситуациями и эмоциональными трудностями.

Использование отдельных элементов биохакинга позволяет повышать качество жизни, бороться со стрессами и их последствиями, если они захватили человека и привели к появлению негативных зависимостей, проблем со здоровьем, психоэмоциональной устойчивостью и т.д. Основывается биохакинг на таких направлениях, как питание, сон, двигательная активность, гормональный статус, генетика, мозговая деятельность, стресс-менеджмент. Выстраивая жизнь с учетом направлений биохакинга, человек становится сильнее, выносливее, его сопротивляемость трудностям повышается, самочувствие улучшается. Именно это необходимо для поддержания психо-эмоционального и психического здоровья человека и является актуальной задачей в рамках рассмотрения вопроса устойчивости студентов в стрессовых ситуациях.

Исследование ориентировано на выявление фактов и установление причин немедицинского потребления наркотических средств и иных психотропных веществ студенческой молодежью. Сбор данных осуществлялся методом сплошного опроса студенческой молодежи в трех университетах города.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1) определить, какие личностно значимые проблемы выделяют для себя студенты;

2) выявить факт отсутствия / наличия (однократного, многократного, регулярного) употребления табака, алкоголя и иных психоактивных веществ с немедицинской целью;

3) проследить наличие / отсутствие корреляции между личностными проблемами (взаимоотношения с родителями, сверстниками, возлюбленными и др., материальными проблемами, высокими нагрузками на учебе / работе) и употреблением табака, алкоголя, психотропных веществ и / или наркотиков с немедицинской целью;

4) установить потребность студентов в квалифицированной помощи специалистов в области психического здоровья (психолога, психотерапевта, психиатра или нарколога) и разработать предложения по решению данного вопроса.

Для решения поставленных задач был использован комплекс теоретических и эмпирических методов исследования. При рассмотрении общей ситуации состояния психического и эмоционального здоровья молодежи использовались методы анализа официальной документации и статистики по изучаемой проблеме, а также анкетирование, примененное для изучения психоэмоционального состояния студентов. Обработка и упорядочивание данных проводились с помощью метода кластерного анализа данных.

Исследование проводилось в марте – июне 2015 г. среди студентов трех вузов университетского города в Западной Сибири. Методом сплошного опроса были обследованы 22 199 студентов в возрасте от 18 до 25 лет. Средний возраст опрошенных на момент исследования составил 20,9 лет. Студентов-иностранцев, принявших участие в опросе, было

14,75%. В период обучения 60,42% респондентов проживали самостоятельно, вне семьи (общежитие, наемное жилье и пр.).

Результаты анкетирования подтвердили, что опрошенных волнуют проблемы, связанные с бытовыми трудностями, переживанием чувства одиночества из-за отрыва от семьи, материальные проблемы и пр., которые традиционно выявляются значимыми для молодых людей не только в России, но и в других уголках мира [15].

Среди проблем, которые волнуют студентов университетского города больше всего, респонденты отметили следующие:

- бытовые трудности, материальные проблемы – 33,74%;
- высокие учебные нагрузки – 28,53%;
- необходимость самостоятельно зарабатывать деньги (работать параллельно с обучением в вузе) – 26,07%.

Очевидно, что наиболее значимыми насущными проблемами студентов очного отделения являются те, которые непосредственно связаны с их статусом и видом занятости на настоящий момент. Высокая доля студентов, проживающих самостоятельно, определяет сложности материального и бытового плана, что вместе с нагрузками на учебу и необходимостью подрабатывать в период обучения создает дополнительные трудности. Однако если азартные игры, игровые автоматы не вызывают опасения у респондентов, то по вопросу компьютерных игр, вынесенных в вопрос отдельно, студенты признают, что трудности существуют. Позиция «проблема компьютерной и интернет-зависимости, предпочтение виртуального мира реальному» набрала 25,09%, и это четвертая по удельному весу проблема, которая волнует студентов.

Менее всего, как следует из ответов, респонденты склонны волноваться по поводу «проблемы правонарушений; поведения, каким-то образом “мешающего жить” окружающим» – 4,77%; «проблемы сексуальной распущенности» – 5,73% и проблемы «азартные, компьютерные игры, игровые автоматы» – 7,34%. Тройка «антилидеров» рейтинга студенческих проблем неоднократно прослеживается в исследованиях, проводимых в России [16–18]. В одном из них утверждается, что «нормой поведения в студенческой среде становится готовность молодых людей преступить правовые и нравственные запреты, если того требуют их личные интересы и потребности. «Меньшинство, отклоняющееся от данных стандартов, маркируется представителями большинства как “лохи” (неспособные достигать целей любыми средствами) или “ботаны” (выполняющие все формальные требования учебного процесса)» [19. С. 124; 20. С. 93].

Кроме того, респондентов волнуют «проблема бескультуры (несоблюдение нравственных норм; речь, избыливающая нецензурными словами; духовная бедность и т.д.)» (23,43%) и «отсутствие перспектив трудоустройства по специальности» (19,4%). Казалось бы, разные темы объединяет то, что студенты вузов не склонны жить только сегодняшним днем, широко смотрят на социальный контекст, в котором находятся.

К данным, полученным на прямо поставленные вопросы об употреблении табака алкоголя и, в первую очередь, препаратов, воздействующих на психику, необходимо относиться крайне осторожно, даже к тем, что получены анонимно. Искажение результатов может быть связано с желанием части респондентов дать «социально одобряемый ответ», а курить, пить и, тем более, употреблять наркотики – все это осуждается обществом. Вторая причина искажения данных может быть связана с недооценкой самими респондентами того, насколько они зависимы от курения, употребления психотропных веществ. В этом ключе, соответственно, искажаться могут и ответы в оценке частоты их употребления.

В ходе проведенного опроса 68,7% респондентов заявили о полном воздержании от курения. Тенденцией последних лет является менее толерантное отношение к курению, чем к употреблению алкоголя. Возможно, большую роль в этом играет массированная антитабачная пропаганда, которая ведется на различных уровнях, прежде всего силами СМИ. В то же время умеренное употребление алкоголя обществом не осуждается. В определенной степени отражением этих общественных установок являются полученные в ходе исследования результаты. О своем полном воздержании от алкоголя заявили 37,36% респондентов, еще 50,18% говорят, что употребляют его не чаще одного раза в месяц, что с точки зрения общественной морали вполне допустимо.

Максимальная осторожность респондентов прослеживается в высказываниях относительно признания немедицинского употребления психоактивных препаратов / наркотиков. О том, что не пробовали ничего подобного ни разу в жизни, заявляют 90% опрошенных студентов.

В ответах на вопрос о причинах немедицинского употребления психотропных, в том числе наркотических, препаратов респонденты столь же осторожны, как и в признании факта такого употребления. По всем предложенным для выбора позициям они предпочли отвечать «нет». Среди отмеченных позиций, что же все-таки может выступать причиной для немедицинского употребления психотропных и наркотических веществ, респонденты выделили гедонистический (24,08%) и атарактический (14,49%) мотивы, т.е. желание получить удовольствие и снять напряжение.

В ходе подведения итогов исследования представлялось важным рассмотреть причины употребления табака, алкоголя, психотропных веществ среди тех, кого условно можно назвать «зависимые». К их числу относятся те, кто на вопрос об употреблении табака выбрал ответ «ежедневно 20 и более сигарет» (1,18%); об употреблении алкоголя – «еженедельно или чаще, и в ряде случаев до выраженного опьянения» (1,05%); о немедицинском употреблении препаратов, воздействующих на психику, выбрали ответ «регулярное употребление» (0,57%).

Среди «зависимых» от табакокурения 68,22% составляют юноши и 31,78% девушки. В данной группе прослеживается несколько иная иерархия основных личных и общественных проблем, которые их волнуют, чем у всех респондентов в целом. На пер-

вом месте стоят «бытовые трудности и материальные проблемы» (29,52%), а вот на втором – «взаимоотношения с любимыми» (25,83%), проблема, которая у всей совокупности респондентов находилась только на 12-м месте из 18 обозначенных. Трудности во взаимоотношениях могут быть как причиной, так и следствием злоупотреблений любого рода. В любом случае, молодые люди, имеющие их, становятся группой риска по формированию зависимостей. На третьем месте стоит проблема утраты целей, ценностей, интереса к жизни (24,72%), что также может быть и причиной, и следствием общего неблагополучия индивида.

Среди респондентов, «зависимых» от алкоголя, – 60,26% юношей, 39,74% девушек. Среди проблем, которые их тревожат, на первом месте стоят бытовые проблемы и материальные трудности (30,34%), на втором – нагрузки на учебе (29,91%), на третьем – проблема утраты целей, ценностей, интереса к жизни (27,79%). А вот проблемы во взаимоотношениях с любимыми отошли на 7-е место в списке. Зарубежные исследования показали, что чаще среди причин употребления алкоголя среди «зависимых» студентов обозначаются стремление преодолеть негативные психоэмоциональные переживания (в том числе из-за бытовых проблем) и желание получить удовольствие [21].

Среди «зависимых» от приема психоактивных препаратов, которые были выявлены в ходе опроса, оказалось 55,56% юношей и 43,65% девушек (1 респондент не указал пол). Это дает основание полагать, что половой критерий не может быть использован как определяющий устойчивости психики человека, тогда как при определении физической выносливости он будет актуальным. Кроме того, данный момент показывает, что при разработке рекомендаций и содержания программ просветительско-консультативной работы нет необходимости учитывать половые различия студентов. Следует отметить, что результаты опроса выявили, что более всего респондентов волнует проблема высоких учебных нагрузок (35,71%), на втором месте – проблема бескультурья (несоблюдение нравственных норм; речь, изобилующая нецензурными словами; духовная бедность и т.д., 29,91%) и только на третьем – материальные и бытовые трудности (27,79%). Особая озабоченность общим уровнем культуры у этой группы респондентов необъяснима без дополнительного исследования.

Среди причин употребления табака, которые отметили респонденты, лидируют желание получить удовольствие (66,05%) и стремление снять нервное напряжение (53,87%), немного уступает желание взбодрить себя, «разогнать скуку» (50,18%). У «зависимых» от алкоголя на первое место выходит стремление избавиться от стресса (55,72%), далее следует гедонизм (48,71%) и гиперактивация (40,59%). Студенты, регулярно принимающие вещества, влияющие на психику, судя по результатам, крайне неохотно говорят даже о причинах употребления, предпочитая выбирать ответ «нет» по всем шести предложенным вариантам. Тем не менее доминирующими мотивами употребления психоактивных веществ, по результа-

там опроса, являются гедонистический (25,09%) и атарактический (15,5%) мотивы.

Внутренняя напряженность, дрожь, паника могут быть признаками абстинентного синдрома при алкоголизме или наркомании (и даже зависимости от табакокурения), но также они могут свидетельствовать о стрессовом состоянии или даже быть признаками эндогенных заболеваний (депрессия, шизофрения). В любом из этих случаев необходима квалифицированная помощь специалиста. Постоянно испытывают внутреннюю дрожь, по собственному признанию, 2,19% респондентов, панику – 2,7%, напряженность – 5,3%. Исходя из общего количества опрошенных, не менее 500 человек нуждаются в помощи специалистов в области психического здоровья. В данном исследовании статистическая погрешность составила 5%. 95% – это доверительный уровень, при котором данная погрешность посчитана.

Приблизительная оценка собственно психоэмоционального состояния респондентов на момент опроса свидетельствует, что не менее 5% из них нуждаются в квалифицированной помощи специалистов в области психического здоровья (более тысячи человек), еще 11% опрошенных отметили, что им были бы полезны консультации по методикам снятия психического напряжения, помощь в привитии навыков контроля над нежелательными проявлениями эмоции и т.п.

Респонденты в своем большинстве не считают для себя необходимой какую-либо квалифицированную помощь со стороны специалистов в области психического здоровья (73,44%). Часть из них (9,05%) признает наличие таких проблем, но не думает, что специалисты могут им помочь. Обнадеживающей тенденцией является то, что невысока доля ответов, связанных со страхом или стыдом перед такими специалистами (5,11%), что могло бы стать серьезным препятствием для получения необходимой помощи.

По основным своим характеристикам – возраст, социальный статус – объект исследования очень однороден: это студенты очной формы обучения. Соответственно, ролевой комплекс, определяющий их поведение, формы избираемого досуга, условия социализации достаточно однообразны. Возрастной разброс – от 18 до 25 лет, т.е. они все входят в социально-возрастную группу «молодежь». В нашем случае это вузовская молодежь, обладающая высоким уровнем мобильности, интеллектуальной активности и здоровья.

Вместе с тем рост требований к профессиональным компетенциям выпускников современных вузов, увеличение учебных нагрузок, необходимость для многих совмещать учебу на очном отделении с различными видами трудовой занятости, ускорение и усложнение социальной динамики в современном обществе вообще – все это создает высокий уровень давления на психоэмоциональную сферу студентов, может способствовать формированию стрессовых состояний, развитию эндогенных заболеваний (депрессия, шизофрения), а также поисков путей снятия напряжения, источника «активности» в табаке, алкоголе, психотропных препаратах. Все это ставит вопрос об организации адекватной потребностям помощи специалистов в области психического здоровья

(психолога, психотерапевта, психиатра или нарколога) перед администрацией вузов, руководством здравоохранения области, администрацией города.

Полученные в ходе исследования результаты говорят о необходимости усиления просветительской работы и контроля за ситуацией в области психического здоровья в регионе. Необходима организация квалифицированной помощи специалистов в области психического здоровья (психологов, психотерапевтов, психиатров или наркологов) для студентов вузов. В первую очередь, это адресная помощь конкретным студентам, попавшим в зависимость от психоактивных веществ, находящимся в пограничных психических состояниях или имеющим признаки эндогенных заболеваний. По данным исследования, таких нуждающихся – до 5% от числа респондентов. Подобная помощь должна быть для студентов доступна, и информация о возможности и путях ее получения должна быть доведена до каждого студента вуза. Современная молодежь все менее склонна стыдиться или не доверять специалистам и при наличии возможности может обратиться к таковым. Инфраструктура возможностей получить квалифицированную помощь специалистов психического здоровья студентами – то, что должно существовать в студенческом городе.

Второй момент – это работа по обеспечению эмоциональной безопасности образовательной среды. Поскольку ведущими факторами обращения к табаку, алкоголю, психотропам является желание снять психоэмоциональное напряжение, взбодриться, то необходима просветительская работа в вузах по научению

молодежи методикам снятия напряжения и активации интеллектуальной физической деятельности, не прибегая к подобным приемам. Необходимы обучение методикам биохакинга, поддержки позитивной самооценки, коммуникативных навыков, преодоления социальной изоляции, овладение технологиями отказа от предложений выпить, попробовать наркотические вещества. Работу следует проводить специалистам, получившим теоретическую и практическую подготовку в проведении тренингов и индивидуальных консультаций.

Антитабачная кампания последних лет, проводимая в средствах массовой информации, свидетельствует о действенности подобных методов просветительской работы на состояние общественного сознания по тому или иному вопросу.

Проблема эмоциональной безопасности образовательной среды шире, чем профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании. Высокие нагрузки, которые испытывают сегодня студенты высших учебных заведений, провоцируют стрессовые состояния и развитие эндогенных заболеваний, которые по своим симптомам без клинических исследований совпадают с симптомами зависимости и абстинентного синдрома. Именно эмоциональные перегрузки зачастую толкают студентов к злоупотреблению теми или иными веществами. Поэтому работа по созданию эмоционально безопасной среды обучения должна стать постоянным направлением работы администраций вузов, руководства здравоохранением города и области.

ЛИТЕРАТУРА

1. Schutte T., Tichelaar J., Dekker R.S., Thijs A., De Vries T.P.G.M., Kusrurkar R.A., Richir M.C., Van Agtmael M.A. Motivation and competence of participants in a learner-centered student-run clinic: An exploratory pilot study // *BMC Medical Education*. 2017. Vol. 17, is. 1. DOI: 10.1186/s12909-017-0856-9.
2. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066-X.55.1.68.
3. Konyukhova T.V., Konyuhova E.T., Kashpur V.V., Lokotosh J.V. The Determinants of Human Wellbeing in Professional Activities // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*. 2017. Vol. 19. P. 344–348. URL: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.46>.
4. Fell E.V., Fell A., Lukianova N.A. Young People in Britain: Alternatives to Higher Education // *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*. 2017. Vol. 19. P. 203–208. URL: <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.01.27>.
5. Blavos A.A., Glassman T.J., Sheu J., Thompson A., DeNardo F., Diehr A.J. Marijuana and College Students: A Critical Review of the Literature // *American Journal of Health Education*. 2017. P. 1–18. DOI: 10.1080/19325037.2017.1292878.
6. Johnston L.D., O'Malley P.M., Miech R.A., Bachman J.G., Schulenberg J.E. Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975–2014: Overview, key findings on adolescent drug use. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan, 2015.
7. Ham L.S., Wiersma-Mosley J.D., Feldner M.T., Melkonian A.J., Milner L.A., Lewis S.F. Posttraumatic Stress Symptoms and Nonmedical Prescription Drug Use among College Students with Trauma Exposure // *Journal of Dual Diagnosis*. 2016. Vol. 12, is. 1. P. 43–54. DOI: 10.1080/15504263.2016.1146556.
8. Avant E.M., Davis J.L., Cranston C.C. Posttraumatic stress symptom clusters, trauma history, and substance use among college students // *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*. 2011. Vol. 20 (5). P. 539–555. DOI: 10.1080/10926771.2011.588153.
9. Behrendt S., Wittchen H.-U., Höfler M., Lieb R., Beesdo K. Transitions from first substance use to substance use disorders in adolescence: Is early onset associated with a rapid escalation? // *Drug and Alcohol Dependence*. 2009. Vol. 99 (1–3). P. 68–78. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2008.06.014.
10. Fisher S., Zapolski T.C.B., Sheehan C., Barnes-Najor J. Pathway of protection: Ethnic identity, self-esteem, and substance use among multiracial youth // *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 72. P. 27–32.
11. Rasic D., Weerasinghe S., Asbridge M., Langille D.B. Longitudinal associations of cannabis and illicit drug use with depression, suicidal ideation and suicidal attempts among Nova Scotia high school students // *Drug and Alcohol Dependence*. 2013. Vol. 129, is. 1–2. P. 49–53.
12. Saxena S., Funk M., Chisholm D. WHO's Mental Health Action Plan 2013–2020: 107 what can psychiatrists do to facilitate its implementation? // *World Psychiatry*. 2014. Vol. 13, is. 2. P. 107–109. DOI: 10.1002/wps.20141.
13. Brassai L., Piko B.F., Steger M.F. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2011. Vol. 18, is. 1. P. 44–51. DOI: 10.1007/s12529-010-9089-6.
14. Clerkin E.M., Werntz A.J., Magee J.C., Lindgren K.P., Teachman B.A. Evaluating age differences in coping motives as a mediator of the link between social anxiety symptoms and alcohol problems // *Psychology of Addictive Behaviors*. 2014. Vol. 28, is. 3. P. 880–886. DOI: 10.1037/a0036813.
15. Grunbaum J.A., Tortolero S., Weller N., Gingiss, P. Cultural, social, and intrapersonal factors associated with substance use among alternative high school students // *Addictive Behaviors*. 2000. Vol. 25, is. 1. P. 145–151. DOI: 10.1016/S0306-4603(99)00006-4

16. Дранников В.Н. Криминологические и уголовно-правовые аспекты профилактики наркотизма в студенческой среде : дис. ... канд. юрид. наук. Ростов н/Д, 2001. 224 с.
 17. Нечаева Т.А. Профилактика преступлений в студенческой среде высших учебных заведений : дис. ... канд. юрид. наук. Ставрополь, 2002. 184 с.
 18. Зизишвили И.В. Превенция девиантного поведения как форма социального контроля: региональный аспект : дис. ... канд. социол. наук. Саратов, 2006. 155 с.
 19. Симонко А.В., Грибанов Е.В. Оценка криминальной ситуации в вузовской студенческой среде и меры ее коррекции // Вестник Воронежского института МВД России. 2015. № 1. С. 122–127.
 20. Поклад В. Криминогенный потенциал постсоветского студенчества // Молодь та злочинність: Кримінологічні дослідження. Луганськ, 2014. Вип. 7. С. 86–100.
- Nam L.S., Zamboanga B.L., Bacon A.K., Garcia T.A. Drinking motives as mediators of social anxiety and hazardous drinking among college students // *Cognitive Behaviour Therapy*. 2009. Vol. 38, is. 3. P. 133–145. DOI: 10.1080/16506070802610889.

Статья представлена научной редакцией «Социология и политология» 14 сентября 2018 г.

Sociological Reasons of the Trajectory for Supporting the Students' Psychoemotional Stability in Stressful Situations

Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal, 2019, 440, 153–159.

DOI: 10.17223/15617793/440/21

Natalia A. Lukianova, Tomsk Polytechnic University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: lukianova@tpu.ru

Elena V. Rodionova, Tomsk Polytechnic University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: eva@tpu.ru

Tatiana V. Konyukhova, Tomsk Polytechnic University (Tomsk, Russian Federation). E-mail: konyukhova@tpu.ru

Keywords: social stability; youth; psychotropic substances; stressful situation; social adaptation; psychoemotional health; well-being; biohacking.

This article aims to identify correlations between personally significant problems of students of a university city and their use of psychotropic substances for non-medical purposes. The empirical data for the research were gathered among students of one of the cities of Western Siberia in March–June 2015. More than 22,000 full-time students were examined by the method of sociological survey. The sample in the study was continuous. The average age of the respondents at the time of the study was 20.9. Methods of analysis of official documentation and statistics on the studied problem and data processing (quantitative and qualitative analysis of the results) were also used. The study included three stages. Firstly, the spectrum of personally significant problems was identified affecting social stability and psychoemotional well-being of the target audience, and the facts of the presence/absence of the use of any psychoactive drugs with non-medical purposes and their frequency. In the group of “addicted people”, it has been revealed that the most current problems provoking the use of psychotropic substances are household and financial difficulties, loads in the educational process, problems of loss of goals, values, interest in life. Secondly, the correlation between personality problems and the use of tobacco, alcohol, psychotropic substances and/or drugs with non-medical purposes was determined. It has been proved that the increase in pressure on the problem spheres provokes a desire to quickly remove the existing tension in available ways (by smoking, drinking alcohol) and sometimes through the use of drugs or other psychotropic substances. Finally, the necessity of qualified health care was established. The study has confirmed the hypothesis that there is a positive correlation between the existence of personally significant problems and the frequency of use of drugs and other psychotropic substances for non-medical purposes. The obtained data showed that the problem of the emotional safety of the educational environment is wider than the prevention of smoking, alcoholism and drug addiction. Complex and systematic work at the level of the university and the region is needed to teach methods of biohacking, of supporting a positive self-esteem; to teach communication skills, overcoming social isolation, the technologies of saying ‘no’; to organize targeted assistance of experts in the field of mental health (psychologists, psychotherapists, psychiatrists or narcologists) to university students. Organization of awareness-raising and consultation work will be an optimal variant. Modern educational environment of the university imposes certain requirements to the psychological resources of the student and necessitates further study and regulation of emotional stability and psychological well-being of young people.

REFERENCES

1. Schutte, T. et al. (2017) Motivation and competence of participants in a learner-centered student-run clinic: An exploratory pilot study. *BMC Medical Education*. 17 (1). DOI: 10.1186/s12909-017-0856-9
2. Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55 (1), pp. 68–78. DOI: 10.1037//0003-066-X.55.1.68
3. Konyukhova, T.V. et al. (2017) The Determinants of Human Wellbeing in Professional Activities. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*. 19. pp. 344–348. DOI: 10.15405/epsbs.2017.01.46
4. Fell, E.V., Fell, A. & Lukianova, N.A. (2017) Young People in Britain: Alternatives to Higher Education. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS)*. 19. pp. 203–208. DOI: 10.15405/epsbs.2017.01.27
5. Blavos, A.A. et al. (2017) Marijuana and College Students: A Critical Review of the Literature. *American Journal of Health Education*. pp. 1–18. DOI: 10.1080/19325037.2017.1292878
6. Johnston, L.D. et al. (2015) *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975–2014: Overview, key findings on adolescent drug use*. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research, University of Michigan.
7. Ham, L.S. et al. (2016) Posttraumatic Stress Symptoms and Nonmedical Prescription Drug Use among College Students with Trauma Exposure. *Journal of Dual Diagnosis*. 12 (1), pp. 43–54. DOI: 10.1080/15504263.2016.1146556
8. Avant, E.M., Davis, J.L. & Cranston, C.C. (2011) Posttraumatic stress symptom clusters, trauma history, and substance use among college students. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*. 20 (5), pp. 539–555. DOI: 10.1080/10926771.2011.588153
9. Behrendt, S. et al. (2009) Transitions from first substance use to substance use disorders in adolescence: Is early onset associated with a rapid escalation? *Drug and Alcohol Dependence*. 99 (1–3), pp. 68–78. DOI: 10.1016/j.druga.2008.06.014
10. Fisher, S. et al. (2017) Pathway of protection: Ethnic identity, self-esteem, and substance use among multiracial youth. *Addictive Behaviors*. 72. pp. 27–32. DOI: 10.1016/j.addbeh.2017.03.003
11. Rasic, D. et al. (2013) Longitudinal associations of cannabis and illicit drug use with depression, suicidal ideation and suicidal attempts among Nova Scotia high school students. *Drug and Alcohol Dependence*. 129 (1–2), pp. 49–53.
12. Saxena, S., Funk, M. & Chisholm, D. (2014) WHO’s Mental Health Action Plan 2013–2020: 107 what can psychiatrists do to facilitate its implementation? *World Psychiatry*. 13 (2), pp. 107–109. DOI: 10.1002/wps.20141

13. Brassai, L., Piko, B.F. & Steger, M.F. (2011) Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*. 18 (1). pp. 44–51. DOI: 10.1007/s12529-010-9089-6
14. Clerkin, E.M. et al. (2014) Evaluating age differences in coping motives as a mediator of the link between social anxiety symptoms and alcohol problems. *Psychology of Addictive Behaviors*. 28 (3). pp. 880–886. DOI: 10.1037/a0036813
15. Grunbaum, J.A. et al. (2000) Cultural, social, and intrapersonal factors associated with substance use among alternative high school students. *Addictive Behaviors*. 25 (1). pp. 145–151. DOI: 10.1016/S0306-4603(99)00006-4
16. Drannikov, V.N. (2001) *Kriminologicheskie i ugolovno-pravovye aspekty profilaktiki narkotizma v studencheskoj srede* [Criminological and criminal law aspects of the prevention of drug addiction among students]. Law Cand. Diss. Rostov-on-Don.
17. Nechaeva, T.A. (2002) *Profilaktika prestuplenij v studencheskoj srede vysshikh uchebnykh zavedenij* [Crime prevention in the student environment of higher educational institutions]. Law Cand. Diss. Stavropol.
18. Ziziashvili, I.V. (2006) *Preventsiya deviantnogo povedeniya kak forma sotsial'nogo kontrolya: regional'nyj aspekt* [Prevention of deviant behavior as a form of social control: a regional aspect]. Sociology Cand. Diss. Saratov.
19. Simonenko, A.V. & Gribanov, E.V. (2015) Assessment of criminal situation in a high school student community and measures for its correction. *Vestnik Voronezhskogo instituta MVD Rossii*. 1. pp. 122–127. (In Russian).
20. Poklad, V. (2014) Kriminogennyj potentsial postsovetskogo studenchestva [Criminogenic potential of post-Soviet students]. *Molod' ta zlochinnist': Kriminologichni doslidzhennya*. 7. pp. 86–100.
21. Ham, L.S. et al. (2009) Drinking motives as mediators of social anxiety and hazardous drinking among college students. *Cognitive Behaviour Therapy*. 38 (3). pp. 133–145. DOI: 10.1080/16506070802610889

Received: 14 September 2018