

**Линькова-Даниелс Н. А., Ершова А. В.**  
Медицинское объединение “Tempsmart Agency”;  
Квинсленд, Австралия

Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия

## **АНАЛИЗ ДЕПРЕССИВНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация.* Не только качество образования и профессиональная подготовка, но и здоровье студентов, причем как физическое, так и эмоциональное остается актуальной проблемой для российских университетов, что в свою очередь зависит и от учебного процесса.

*Ключевые слова:* депрессивное состояние, тестирование, результаты, психо-эмоциональная состояние, студенты, обучение, здоровье

**Linkova-Daniels N. A., Yershova A. V.**  
Medical association “Tempsmart Agency”,  
Queensland, Australia

The Ural state University of railway transport,  
Yekaterinburg, Russia

## **ANALYSIS OF DEPRESSION FULL-TIME STUDENTS**

*Abstract.* Not only the quality of education and training, but also the health of students, both physical and emotional remains an urgent problem for Russian universities, which in turn depends on the learning process

*Keywords:* depression, testing, results, and psycho-emotional state, students, education, health

*Актуальность проблемы.* В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объём информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жёстким контролем и регламентацией режима [3; 55-57].

Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов.[1; 51–53] Говоря об ухудшении психологического здоровья учащейся молодежи, в том числе и в УрГУПС, нужно отметить, что одной из патологии психического состояния, является депрессия.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим состоянием здоровья, например заболевания вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания могут повлечь депрессию и наоборот [7]. Депрессия провоцирует устойчивое чувство печали, длящееся две недели или дольше, и влияет на способность успешно функционировать на работе, в учебном заведении или дома. Это болезненное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения. Также при депрессии наблюдаются изменения поведения, такие как: замедленность, безынициативность, быстрая утомляемость, что приводит к резкому падению продуктивности. Часто в состоянии депрессии человека посещают мысли о самоубийстве. Депрессия способствует появлению шизофрении [7].

По исследованиям, проведенным медицинской школой Гарварда, отмечается, что при депрессии человек прекращает бороться с другими болезнями, в т.ч. такими серьезными как заболевания вегетативной нервной системы, гипертония или диабет. Прекращение профилактики данных заболеваний ведет к повышению риска возникновения сосудистых патологий головного мозга [7].

Наиболее опасным данное заболевание является для студентов, так как именно в молодом возрасте идет становление личности, решается судьба дальнейшего существования человека, открываются вопросы перспектив работы, и возможности реализации в своей специальности. Именно в этот период важно сбалансировать эмоциональное состояние, понизить нервное напряжение [1; 53–55].

В Уральском Государственном Университете Путей Сообщения было проведено анкетирование на наличие депрессивного состояния среди студентов разных курсов.

Задача анкетирования – подтвердить, что разные возрастные группы студентов имеют свое эмоциональное состояние и для каждой необходима своя система выбора и планирования нагрузки, для профилактики депрессивных настроений [2; 440–442].

Тестирование состоит из 2 частей: "Выявление классической депрессии" [8] и "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" [9].

Первый тест "Выявление классической депрессии" разработан американским психологом, экспериментатором Стэнли Холлом из Американской Психологической Ассоциации [8]. В нем рассматриваются различные признаки депрессии и степень их проявления у участников тестирования.

Второй тест "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева [9]. Результаты основываются на рассмотрении различных утверждений, касающиеся переживаний и ощущений студентов, а также частоту их проявлений.

В тестировании приняли участие 120 студентов с 1 по 4 курс Уральского Государственного Университета Путей Сообщения (на каждом курсе по 30 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 21 года.

Результаты исследования на "Выявление классической депрессии" показали, что с увеличением возраста уровень депрессии студентов растет. Так у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеет 36% опрошенных, и ни у кого нет ярко выраженной депрессии, а среди студентов 4 курса уже 50 % имеют симптомы развивающейся депрессии и 2 % обладают ярко выраженной депрессией.

Результат исследования "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" так же как и в первом случае показывает, что чем старше учебный курс, тем наиболее тяжелое эмоциональное состояние преобладает у студентов. Так на 1 курсе среди 20% учащихся не выявлено ни малейшего депрессивного состояния, на 4 курсе в данную группу не попадает ни один студент 0%. Выраженное же депрессивное состояние на 1 курсе только у 3% , в то время как на 4 курсе у 10%.

*Итоги опроса и анкетирования студентов УрГУПС с 1 по 4 курс.* При подведении результатов по проведенным тестированиям, было отмечено, что наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна: раннее пробуждение, засыпание с трудом, беспокойный сон, непреодолимая сонливость в дневное время, нетерпение, беспокойство, чувство неловкости, особенно по утрам. У студентов 3, 4 курса также преобладают проблемы со сном и помимо этого жалость к самому себе раздражение, беспокойство и напряженность. Второй тест на депрессию показал, что наиболее характерными для всех студентов являются утверждения о плохом ночном сне, о легкости выполнения того, что умеют делать и о том, что студент более раздражителен в настоящий момент, чем обычно.

*Выводы.* Таким образом, тестирование показало, что студенты разных возрастных категорий обладают различным эмоциональным состоянием, старшекурсники более склонны к депрессивному состоянию и определенный процент находится в состоянии депрессии. Это говорит о том, что необходимо дифференцировать физическую нагрузку, необходима система эмоциональной разгрузки, профилактика депрессивных

состояний. Очень важно, в современных условиях напряженного учебного процесса предупредить возможные, депрессивные состояния и все вытекающие из этого последствия для состояния здоровья студентов, в том числе и сосудистые заболевания головного мозга. Правильно распределенная физическая нагрузка, является одним из главных методов профилактики данных патологий [3; 55]. Прогрессивной технологией, является поэтапная программа оздоровительных физических упражнений для студентов, направленная на профилактику сосудистых заболеваний головного мозга, разработанная доцентом кафедры физического воспитания УрГУПС Линьковой Н.А. [4; 53–85, 5; 1–20], которая способствует нормализации психофизического здоровья. Кроме того, представляется интересным опыт австралийского университета (Queensland University of Technology) г. Бризбэн, где создаются определенные условия в ходе образовательного процесса, способствующие нормализации психо-эмоционального состояния учащихся [6; 573–579]. Внедрение данных технологий позволит проводить профилактику депрессивных состояний среди студентов младших курсов и бороться с симптомами депрессии у старших курсов. Оздоровительный комплекс улучшит психоэмоциональное и психофизическое состояние студентов, повысит их успеваемость, активность и работоспособность.

#### *Литература*

1. *Веретенников, В. Л.* Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В. Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 10(80). – 51 с.

2. *Ильинич, В. И.* Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2007. – 440 с.

3. *Казантинова, Г. М.* Психологические аспекты учебного труда студентов. Современные технологии формирования активной жизненной позиции студентов как средство реализации государственной молодежной политики: матер. Междунар. науч.-практ. конф./ Г. М. Казантинова. – Волгоград, 2009. – 55 с.

4. *Линькова, Н. А.* Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии): материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области / Н. А. Линькова. – Тюмень: Печатник, 2012. – С. 53–85.

5. *Линькова, Н. А.* Методика оздоровительных физических упражнений при профилактике сосудистых заболеваний головного мозга: методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы всех специальностей очного отделения / Н. А. Линькова. – Екатеринбург: УрГУПС, 2012, – 20 с.

6. *Линькова-Даниелс, Н. А.* Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия: материалы XV Междунар. научн.-практ. конф. / Н. А. Линькова-Даниелс. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012. – С.573–579.

7. Официальный сайт информационного центра ООН. Более 350 миллионов жителей планеты страдают от депрессии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.unic.ru/>.

8. Поможем справиться с депрессией. Тест на выявление классической депрессии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nostress.ru>.

9. Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.depres1.narod.ru>.