

ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ У СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИОННУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ершова А.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Ключевые слова: депрессия, тестирование, результаты, психоэмоциональное состояние, студенты, обучение, мотивация, здоровье.

Аннотация: В настоящее время остается актуальной проблема качества образования в высших учебных заведениях, что в свою очередь зависит от организации учебного процесса, где важную роль играет мотивационная составляющая к учебной деятельности.

Актуальность проблемы: В последнее время очень часто встречается проблема отсутствия мотивации к учебе и работе молодежи. 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 объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима [1, 2].

Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов и вытекающей из него мотивации к учебе и дальнейшему выбору работы [1,3]. Говоря об ухудшении психологического здоровья учащейся молодежи, в том числе и в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС), нужно отметить, что одной из патологий психического состояния, является депрессия.

Анализ депрессивного состояния студентов. Существует взаимосвязь между депрессией, физическим состоянием здоровья и мотивацией к работе, например заболевания вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания могут повлечь депрессию и наоборот [4]. 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, безинициативностью. Кроме того, отсутствует интерес к учебе и дальнейшей работе по выбранной специальности, в связи с тем, что большое количество студентов перед поступлением в вуз не определились с выбранной профессией, родители оплачивают им учебу. В то время как, их сверстники за рубежом подходят осознанно к получению знаний, так как стремятся получить необходимую квалификацию, оплачивают сами свое образование, таким образом, самостоятельно управляя своей учебной деятельностью [5]. Вторым не мало важным фактором, понижающим мотивацию студентов к учебному труду, является ухудшение их психофизического состояния, на которое

влияет высокая интенсификация и информатизация учебного процесса, различные проблемы в отношениях со сверстниками и противоположным полом. 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 [1,2, 6].

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 может повысить риск возникновения сосудистых патологий головного мозга [6].

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 по своей специальности. Именно в этот период важно сбалансировать эмоциональное состояние, понизить нервное напряжение [1, 2, 3].

В УрГУПС было проведено анкетирование на наличие депрессивного состояния среди студентов разных курсов.

Задача анкетирования - подтвердить, что разные возрастные группы студентов имеют определенное эмоциональное состояние и для каждой необходима своя система выбора и планирования нагрузки, для профилактики депрессивных настроений [7].

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 УрГУПС (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 увеличивается. Так у студентов 1 курса начальные симптомы развивающейся депрессии имеет 36% опрошенных, ни у кого нет ярко выраженной депрессии,

а среди студентов 4 курса уже 50 % имеют симптомы развивающейся депрессии и 2 % обладают ярко выраженным депрессионным состоянием.

Результаты исследования "Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики" показывают, что чем старше учебный курс, тем хуже эмоциональное состояние 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 депрессивное состояние на 1 курсе только у 3% , в то время как на 4 курсе у 10% всех тестируемых студентов.

Результаты опроса. Наиболее распространенными признаками депрессии среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, нарушение сна, а именно раннее пробуждение, засыпание с трудом, беспокойный сон, непреодолимая сонливость в дневное время, нетерпение, беспокойство, чувство неловкости, особенно по утрам. У студентов 3, 4 курса 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 студенты более раздражительны в настоящий момент, чем обычно.

Выводы и рекомендации. Таким образом, тестирование показало, что студенты разных возрастных категорий обладают различным эмоциональным состоянием, старшекурсники более склонны к депрессивному состоянию, 2% находится в состоянии депрессии. Это говорит о том, что необходимо дифференцировать физическую нагрузку, необходима система эмоциональной разгрузки, профилактика депрессивных состояний. Очень важно, в условиях напряженного учебного процесса предупредить возможные психофизические нарушения, в связи с этим необходимо обратить внимание на профилактику сосудистых заболеваний головного мозга студентов. Правильно распределенная физическая нагрузка, является одним из главных методов профилактики данных патологий [1,2,10]. Прогрессивной технологией является, разработанная нами поэтапная программа оздоровительных физических упражнений для студентов, направленная на профилактику сосудистых заболеваний головного мозга, [2, 10], которая способствует нормализации психофизического здоровья. Кроме того, представляется интересным опыт австралийского университета (Queensland University of Technology), основанный на учениях американского педагога-психолога К.Роджерса, где в ходе учебной деятельности создаются комфортные условия для студентов, способствующие нормализации их психо-эмоционального состояния [5]. Таким образом, внедрение данных технологий в учебный процесс позволит проводить профилактику депрессивных состояний среди студентов, тем самым, улучшит их психофизическое здоровье, что таким образом повысит мотивацию к активной учебной деятельности.

Список литературы.

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). 51с.
2. Данные информационного центра ООН. Статья: Более 350 миллионов жителей планеты страдают от депрессии. Октябрь 2012г.
3. Доклад Всемирной Организации Здравоохранения. Депрессия: глобальная проблема. Женева. 2012г.
4. **Ильинич В. И.** Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2007. 440 с.
5. **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.- Волгоград, 2009.55с.
6. **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.– Тюмень : ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.
7. **Линькова Н. А.** Методика оздоровительных физических упражнений при профилактике сосудистых заболеваний головного мозга. Методические рекомендации для студентов специальной медицинской группы всех специальностей очного отделения, г. Екатеринбург, УрГУПС, 2012, 20с
8. **Линькова-Даниелс Н. А.** Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического университета, Штат Квинсленд, Австралия. Материалы XV Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2012.- С.573-579.
9. **Сайт www.nostress.ru** Тест на выявление классической депрессии. Разработан Гренвилл Стенли Холл. Американская Психологическая Ассоциация. Приложение 1.
10. **Сайт www.depres1.narod.ru** Тест на депрессию для массовых исследований и доврачебной диагностики. Разработан в НИИ психоневрологии им. Бехтерева. Приложение 1.