

**С.А. Кособуцкая¹, А.В. Крючкова¹,
Н.М. Семьнина¹, О.А. Панина¹, М.А. Шульга²**
**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИНАМИКИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ
УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ**

¹ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко Минздрава России, каф. микробиологии;

²БУЗ ВО «Областная детская клиническая больница № 1», г. Воронеж

Резюме. Представлены данные исследования психолого-педагогических проблем и динамики здоровья студентов в период обучения в вузе. Проведен сравнительный анализ уровня психической напряженности студентов в два временных периода: после каникул и перед сессией. А так же оценено влияние уровня психической напряженности на работоспособность студентов.

Ключевые слова: Психическое здоровье, студенты, здоровый образ жизни.

Актуальность. В современном мире постоянно существует угроза здоровью человека. А сегодняшняя ситуация со здоровьем молодого поколения в России - это главная стратегическая проблема национальной безопасности [1,2,3]. Состояние психического и физического здоровья молодого поколения, отношение к своему здоровью, культура здорового образа жизни остается особо важной в Российских, т.к. существует недостаточно благоприятная экологическая обстановка, снижающая возможности иммунной системы, высокие показатели заболеваемости, в том числе сердечно-сосудистыми заболеваниями [4,5,6]. Современному обществу требуется такое развитие личности студента в процессе образования, которое даст возможность высокой востребованности знаний путем собственной познавательной активности, умения сочетать широкие общие знания с возможностью постижения большого количества дисциплин. Всё это влечет большие психологические нагрузки на студентов в процессе обучения в вузе и диктует поиск новых путей коррекции возникающих нарушений.

В настоящее время в современной Российской науке одним из актуальных предметов исследования является психическое здоровье человека [7]. Высокая загруженность на работе, транспортные проблемы, возрастающие требования, предъявляемые к профессионализму работающих, конкуренция, агрессивная подача окружающего мира средствами массовой информации – все эти факторы негативно влияют даже на самых стойких и психически уравновешенных людей. Молодое поколение, обучающееся в высшем учебном заведении в настоящее время, является особой группой, которая подвержена воздействию, как вышеперечисленных, так и специфических факторов, связанных с процессами обучения и особенностями выбранной профессии.

Сравнительно недавно в зарубежной, а затем и отечественной литературе появилось понятие «эмоциональное выгорание», которое изначально рассматривалось как аспект профессиональной деформации и определялось как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности.

Синдром эмоционального выгорания – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия психотравмирующего фактора. В результате такого воздействия первоначально возникает сильное эмоциональное возбуждение, которое вызывает, прежде всего, активацию высших вегетативных центров, в том числе эрготропных ядер гипоталамуса, в целом активизирует симпатическую нервную систему. Это повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, скелетных мышц. Одновременно происходит повышение активности трофотропных ядер гипоталамуса, что увеличивает активность парасимпатической системы и тем самым обеспечивает высокие возможности восстановительных процессов, направленных на сохранение гомеостаза в организме. При дальнейшем воздействии стрессоров происходит выброс адреналина и норадреналина, в результате чего повышается артериальное давление, увеличивается сердечный выброс, снижается кровоток в неработающих мышцах и органах, возрастает уровень свободных жирных кислот, триглицеридов, холестерина, глюкозы. Если стрессор продолжает оказывать повреждающее воздействие, происходит повышение продукции кортизола, гидрокортизона и других глюкокортикоидов. Глюкокортикоиды вызывают значительное повышение энергетических запасов, в том числе глюкозы, и свободных жирных кислот. Однако чрезмерное выделение глюкокортикоидов приводит одновременно и к побочным, нежелательным эффектам: значительно снижается интенсивность иммунных процессов в организме, возрастает риск образования язв желудка, патологии бронхолегочной системы, развитие патологии сердечно-сосудистой системы и т.д. [8].

Появление синдрома эмоционального выгорания, встречающееся на этапе обучения в вузе, диктует необходимость разработки мер по предотвращению и устранению данных проявлений и повышению защиты организма к действию стрессовых факторов [9,10,11].

Материал и методы исследования. В исследовании принимали участие 86 студентов пятого курса. Для анализа использовали шкалу психологического стресса PSM-25 и корректурную пробу Бурдона.

На основании анализа полученных интегральных показателей психической напряженности испытуемых, было выделено 5 групп студентов: 1 группа – 11 студентов (13%) в течение семестра находились в состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам (низкий уровень стресса), в конце семестра их уровень стресса увеличился на 22%, оставаясь при этом на нижней ступени шкалы;

2 группа – 17 студентов (20%) в начале семестра находились в состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам (низкий уровень стресса), в конце семестра их уровень стресса повысился на 55%, перейдя на среднюю степень шкалы;

3 группа – 41 студент (48%) в течение семестра испытывали средний уровень стресса, при этом между двумя тестированиями показатель изменился незначительно – в среднем повысился на 7%;

4 группа – 10 студентов (12%) в начале семестра испытывали средний уровень стресса, который к концу семестра повысился на 27%, перейдя на высшую ступень шкалы;

5 группа – 7% студентов (6 человек) и после летнего отдыха, и во время зачетной сессии испытывали высокий уровень стресса, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психической разгрузки, изменения стиля мышления.

Полученные результаты и их обсуждение. Для изучения особенностей активного внимания использовали корректурную пробу Бурдона. Из 86 человек 63% испытуемых первой группы продемонстрировали низкую устойчивость внимания: задание было выполнено в среднем на 75% во время первого тестирования и на 70% - во время второго. Во второй группе 58% студентов проявили высокую устойчивость внимания – показатели выполнения заданий в среднем на 24% выше нормы, но при этом разница между двумя тестированиями составила 19% в сторону снижения. В третьей группе у 29% студентов была отмечена высокая устойчивость внимания во время обоих испытаний, у 21% - результат ухудшился и не достиг нормы. У 72% испытуемых четвертой группы количество правильно выполненных заданий уменьшилось на 25%, а у студентов пятой группы – в два раза.

Результаты проведенного исследования показали, что в предэкзаменационный период показатели психического напряжения у студентов повышается в среднем на 24%. У студентов, не испытывающих в это время переживаний (первая группа исследования), не происходит мобилизация и активация организма, что проявляется снижением внимания и, как результат, снижением успеваемости студентов. Студенты пятой условной группы исследования и большая часть (73%) студентов четвертой группы, напротив, испытывают большое психическое напряжение, что является не столько следствием чрезмерного воздействия стрессоров, сколько неправильным результатом их когнитивной интерпретации. Состояние этих студентов, как показало исследование, также негативно сказывается на их работоспособности, и у них возникают сложности, связанные с накоплением знаний, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Необходимо проведение специальных корректирующих мероприятий, которые должны быть согласованы с психотерапевтом или медицинским психологом. Целесообразно включить специалистов данного профиля в штат лечебного учреждения, обслуживающего студентов для поддержки или восстановления (при необходимости) психического здоровья студентов.

Литература.

1. Проскурякова Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений крупного промышленного центра // Здравоохранение Российской Федерации. 2006, №5. - С. 41 - 44.
2. Толмачёва А.С., Сухарева Е.А., Панина О.А., Вертей В.С., Сергеева В.С., Степаненко А.В. Факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся общеобразовательных школ // В

сборнике: Гигиенические и экологические аспекты профилактики заболеваемости на региональном уровне Материалы III Межвузовской научно-практической конференции. 2018. - С. 76 – 79.

3. Русинов П.С., Шульга М.А., Панина О.А., Леднёв С.А. Здоровьесберегающие технологии в школе // В сборнике: Современные проблемы подростковой медицины и репродуктивного здоровья молодежи. Кротинские чтения Сборник трудов 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.С. Симаходского, В.П. Новиковой, М.Ф. Ипполитовой. 2018. - С. 204 – 212.

4. Кособуцкая С.А. Результаты обследования часто болеющих дошкольников и пути их оздоровления // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2013, № 51. - С. 97 – 103.

5. Русинов П.С., Шульга М.А., Литвиненко О.В., Бавыкин Д.В. Профилактика болезней сердца у подростков и основы формирования здорового образа жизни // В сборнике: Современные проблемы подростковой медицины и репродуктивного здоровья молодежи. Кротинские чтения Сборник трудов 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.С. Симаходского, В.П. Новиковой, М.Ф. Ипполитовой. 2018. - С. 187 – 194.

6. Шелякина П.А., Волков А.В., Малеев Ю.В., Панина О.А. Изучение факторов риска и оценка риска сердечно-сосудистых заболеваний среди различных групп населения // В сборнике: XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета сборник статей. Ответственный редактор А.В. Коричко. 2018. - С. 47 – 49.

7. Литвиненко О.В., Шульга М.А., Бавыкин Д.В. Экологический компонент обучения в школе как основа формирования здорового образа жизни у подростков // В сборнике: Современные проблемы подростковой медицины и репродуктивного здоровья молодежи. Кротинские чтения Сборник трудов 2-й Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.С. Симаходского, В.П. Новиковой, М.Ф. Ипполитовой. 2018. - С. 195 – 203.

8. Почивалов А.В., Панина О.А., Погорелова Е.И. Эффективность наблюдения детей с заболеваниями органов дыхания в пульмонологическом центре // Прикладные информационные аспекты медицины. 2016, Т.19, № 4, - С. 239 – 243.

9. Панина О.А. Роль экологического компонента профессиональной компетенции у студентов-медиков и пути его формирования // В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. 2015. - С. 568 – 573.

10. Бавыкина И.А., Бавыкин Д.В., Звягин А.А. Значение общекультурного развития, как фактора профессионального становления будущего врача // В сборнике: Современное состояние психологии и педагогики Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор Сукиасян Асатур Альбертович . 2015. - С. 33 – 35.

11. Панина О.А., Солунина М.А., Краснопольская А.М., Маховая Л.В., Исаева В.А. Роль инновационных образовательных технологий в обучении студентов медицинских вузов // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2012, № 3 (9). - С. 96 - 97.

Abstract.

S. A. Kosobutskaya¹, A.V. Kryuchkova¹, N. M. Semynina¹, O. A. Panina¹, M. A. Shulga²
TOPICAL ISSUES OF HEALTH DYNAMICS OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS OF EDUCATION

¹Voronezh state medical University; ²«Regional children's clinical hospital No.1», Voronezh

The article presents the data of research of psychological and pedagogical problems and dynamics of health of students in the period of study at the University. A comparative analysis of the level of mental tension of students in two time periods: after the holidays and before the session. And also the influence of the level of mental tension on the performance of students is estimated.

Keywords: mental health, students, healthy lifestyle.

References.

1. Proskuryakova L.A. Some aspects of health of students of higher educational institutions of the large industrial center // health Care of the Russian Federation. 2006, №5. - P. 41 - 44.
2. Tolmacheva A.S., Sukhareva E.A., Panina O.A., Verthey V.S., Sergeeva V.S., Stepanenko A.V. Factors affecting the health of students of secondary schools // in the collection: Hygienic and environmental aspects of disease prevention at the regional level Materials III Interuniversity scientific-practical conference. 2018. - P. 76 - 79
3. Rusinov P.S., Shulga M. A., Panina O.A., Lednev S.A. Health-saving technologies at school // in the collection: Modern problems of adolescent medicine and reproductive health of youth. The Collection of works of the 2nd all-Russian scientific-practical conference. Edited by A.S. Simahodskiy, V.P. Novikova, M.F. Ippolitova. 2018. - P. 204 - 212
4. Kosobucka S.A. the results of the survey frequently ill preschoolers and ways of their improvement // Scientific-medical Bulletin of Central black earth region. 2013, no. 51. - P. 97 - 103
5. Rusinov P.S., Shulga M.A., Litvinenko O.V., Bavykin D.V. Prevention of heart diseases in adolescents and the basis of a healthy lifestyle // in the collection: Modern problems of adolescent medicine and reproductive health of youth. Edited by A. S. Simahodskiy, V. P. Novikova, M. F. Ippolitova. 2018. - P. 187 – 194
6. Shelyakina P.A., Volkov A.V., Maleev Yu. V., Panina O.A. the Study of risk factors and risk assessment of cardiovascular diseases among different population groups // in the collection: XX all-Russian student scientific-practical conference of Nizhnevartovsk state University collection of articles. Executive editor A. V. Koritko. 2018. - S. 47 - 49
7. Litvinenko O.V., Shulga M.A., Bavykin D.V. Ecological component of education at school as a basis of formation of a healthy lifestyle at teenagers // in the collection: Modern problems of teenage medicine and reproductive health of youth. The Collection of works of the 2nd all-Russian scientific-practical conference. Edited by A. S. Simahodskiy, V. P. Novikova, M. F. Ippolitova. 2018. - P. 195 - 203
8. Pochivalov A.V., Panina O.A., Pogorelova E.I. Effectiveness of observation of children with respiratory diseases in the pulmonological center // Applied information aspects of medicine. 2016, Vol. 19, No. 4, S. 239 - 243
9. Panina O.A. the Role of the ecological component of professional competence of medical students and the ways of its formation // in the collection: Biomedical and pedagogical bases of adaptation, sports activities and healthy lifestyles collection of scientific articles IV all-Russian correspondence scientific-practical conference with international participation. edited by G. V. Bugaev, I. E. Popova. 2015. S. 568 - 573.
10. Bavykina I.A., Bavykin D.V., Zvyagin A.A. the Value of General cultural development as a factor of professional formation of the future doctor // in the collection: the Current state of psychology and pedagogy Collection of articles of the International scientific-practical conference. Executive editor Sukiasyan Asatur Albertovich . 2015. - P. 33 - 35
11. Panina O.A., Solunina M.A., Krasnopolskaya A.M., Makhovaya L.V., Isaeva V.A. the Role of innovative educational technologies in teaching medical students // Medical education and professional development. 2012, № 3 (9). - P. 96 - 97.

Сведения об авторах: Кособуцкая Светлана Александровна – к.м.н., ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, каф. общей гигиены fotinia78@mail.ru; Крючкова Анна Васильевна – к.м.н., доцент зав. каф. организации сестринского дела ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, sd@vsmaburdenko.ru; Семьнина Наталья Михайловна – к.м.н., ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела n.semynina@vsmaburdenko.ru; Панина Ольга Алексеевна – к.м.н., ассистент ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, кафедра организации сестринского дела media01@list.ru; Шульга Марина Андреевна – врач-невролог БУЗ ВО «ОДКБ №1», г. Воронеж media01@list.ru.

Цитировать: Актуальные вопросы динамики здоровья студентов в современных условиях обучения / С.А. Кособуцкая, А.В. Крючкова, Н.М. Семьнина, О.А.Панина, М.А. Шульга // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 77. – С. 22-26.