

Е. Л. Плескацевич

**ВЕГЕТАТИВНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И СОЦИАЛЬНАЯ
АДАПТИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА**

Научный руководитель: ассист. И. Г. Занкевич

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В статье представлены результаты изучения показателей вегетативной устойчивости и социальной адаптированности студентов медико-профилактического факультета в

течение всего срока обучения. Отмечено снижение показателей вегетативной устойчивости и при этом значительное увеличение показателей социальной адаптированности.

Ключевые слова: вегетативная устойчивость, социальная адаптированность, студенты

Resume. The article presents the results of studying the indices of vegetative stability and social adaptation of the students of the medical-prophylactic faculty during the entire period of study. A decrease in the indices of vegetative stability and a significant increase in the indicators of social adaptation were noted.

Keywords: autonomic stability, social adaptability, students.

Актуальность. В связи с высокой интенсивностью учебного процесса в университете количество студентов, нуждающихся в медико-социальной помощи, постоянно растет, при этом страдает качество их жизни.

Выявление проблем с помощью тестов - опросников поможет ускорить процесс адаптации, с помощью них можно выявить на какие стороны студенческой жизни следует уделить больше внимания. Своевременное устранение возникших проблем повысит академическую успеваемость студентов, поможет избежать различных конфликтов.

Показатели социальной адаптированности (СА), вегетативной устойчивости (ВУ) являются важнейшей характеристикой психоэмоционального статуса и успешности адаптации учащихся к факторам внешней среды, в том числе и учебной. Под социальной адаптированностью принято понимать степень приспособленности к широкому комплексу личностных взаимоотношений в университете, семье, спортивных секциях, в кругу друзей, на улице и т.д. Многие проблемы студентов-первокурсников в первые годы обучения в университете связаны с трудностями усвоения новых социальных норм, установления и поддержания студентом определенного статуса в новом коллективе, с надвигающейся необходимостью приспособиваться к более высоким умственным нагрузкам. Вегетативная устойчивость (ВУ) отражает способность организма стабильно и адекватно реагировать на различные воздействия внешней среды, в том числе студенческой [1].

Цель: изучение показателей вегетативной устойчивости (ВУ) и социальной адаптированности (СА) у студентов медико-профилактического факультета.

Задачи:

1. Изучить показатели вегетативной устойчивости и социальной адаптированности у студентов медико-профилактического факультета.
2. Выявить различия ВУ и СА в зависимости от пола и курса.
3. Оценить информативность использования двухфакторного опросника как экспресс-метода для определения ВУ и СА.

Материалы и методы. Оценка ВУ и СА проводилась с использованием двухфакторного опросника М. Гавлиновой, утвержденного Европейским союзом школьной и университетской гигиены и медицины. Объект исследования – 50 студентов УО «БГМУ» медико-профилактического факультета 1- 6 курсов. Объем выборки составил 50 студентов медико-профилактического факультета. Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel. Статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$.

Данная методика дает возможность выявить индивидуальный уровень социальной адаптированности и вегетативной устойчивости студентов и соотнести его с нормативными величинами.

Оценочная шкала СА варьируется от 0 до 20 баллов, где начало соответствует состоянию полной социальной дезадаптации, а окончание (20 баллов) – хорошей способности к социальной адаптации. При итоговом балле у юношей от 0 до 8 фиксируется низкий уровень социальной адаптации, от 9 до 12 – норма, от 13 до 20 – высокий уровень. У девушек: от 0 до 9, от 10 до 13, от 14 до 20 соответственно.

Оценочная шкала вегетативной устойчивости варьируется от 0 до 16 баллов. На низкий уровень ВУ у девушек указывают оценочные баллы от 10 и более, у юношей – от 8 и выше. Средний, нормальный уровень показателей вегетативной лабильности соответствует у девушек от 6 до 9 баллам, у юношей – от 4 до 7. Хорошие показатели, отражающие вегетативную устойчивость, соответствуют 0–5 и 0–3 баллам соответственно.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что студенты с низкой СА составили 7,1% и низкой ВУ 21,4%, с нормальной СА – 50% и нормальной ВУ 71,5%. Высокий уровень СА наблюдался у 42,9% и высокой ВУ 7,1%. При этом только 2% студентов имели одновременно низкие показатели ВУ и СА.

Среди юношей, имеющих низкую СА было меньше, чем среди девушек. В тоже время количество юношей с низкой ВУ преобладало над количеством девушек (таблица 1).

Таблица 1. Показатели СА и ВУ в зависимости от пола студентов (%)

	Вегетативная устойчивость (n=50)			Социальная адаптированность (n=50)		
	высокая	средняя	низкая	высокая	средняя	низкая
юноши	13,6%	73,5%	12,9%	43,2%	53,7%	3,1%
девушки	9,1%	82,4%	8,5%	49,7%	46,3%	4%

Юношей с низкой СА было меньше, чем девушек. В тоже время количество юношей с низкой ВУ преобладало над количеством девушек.

Показатели с хорошим уровнем ВУ у студентов 1-3 курсов были выше, чем у студентов, обучающихся на 4-6 курсах. Показатели СА, наоборот, были выше у студентов старших курсов (таблица 2).

Таблица 2. Показатели ВУ и СА у студентов в зависимости от курса обучения

	Вегетативная устойчивость			Социальная адаптированность		
	высокая	средняя	низкая	высокая	средняя	низкая
Студенты 1-3 курса	3,9%	87,7%	8,4%	13,6%	82,3%	4,1%
Студенты 4-6 курсов	3,2%	82,3%	14,5%	29,3%	67,6%	3,1%

Полученные результаты могут быть обусловлены тем, что в условиях все возрастающей психоэмоциональной, умственной нагрузки, меньше возможностей для

мышечной работы, поддержания режима дня. Нерациональное питание и различные злоупотребления способствуют возникновению желудочно-кишечных заболеваний. Стрессовые влияния, связанные с проблемами межличностных взаимоотношений, с экзаменами, недостаточным сном и другими неблагоприятными факторами способствуют формированию неадекватных сосудистых реакций. Кроме того, на снижение функциональных возможностей организма студентов неблагоприятное влияние оказывает статическое позное напряжение, которое сопровождается изменениями сердечнососудистой системы и нарушениями симметрии кровоснабжения полушарий головного мозга.

При низкой ВУ требуется коррекция моментов режима дня, таких как: длительность ночного сна, прогулок, подготовки уроков, работы с компьютером, возможность занятия в определенных спортивных секциях, кружках, организация рационального регулярного питания с достаточным количеством мяса, молока, овощей и фруктов.

Выводы:

1 Студенты медико-профилактического факультета обладают высокой СА, при более низких показателях ВУ.

2 Выявлены различия ВУ и СА в зависимости от пола и курса.

3 Определение ВУ и СА у студентов с помощью двухфакторного опросника является высоко информативным экспресс-методом и заслуживает более широкого внедрения его в практику.

E. L. Pleskatsevich

AUTONOMIC STABILITY AND SOCIAL ADAPTABILITY OF STUDENTS OF MEDICAL-PROPHYLACTIC FACULTY

Tutor: assist. I. G. Zankevich

*The Department of Hygiene of Children and Adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Черная, Н.Л. Сравнительная характеристика вегетативной устойчивости и социальной адаптированности подростков, обучающихся в сельских и городских школах // Н. Л. Черная. – М: Детская больница, 2009. – 37 с.