

О. С. Петрашевская, А. С. Кавецкий
СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА И КАЧЕСТВО
ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. И. Л. Месникова

Кафедра поликлинической терапии,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. Данная статья посвящена изучению влияния экзаменационной сессии на состояние адаптации и качество жизни студентов медицинского ВУЗа (БГМУ). У студентов-медиков до и после зимней сессии преобладают напряжение и срыв адаптационных механизмов, а показатели качества жизни (КЖ) умеренно снижены по шкалам психоэмоциональной сферы и общего восприятия здоровья. Зимняя сессия достоверно не влияет на его уровень у респондентов.

Ключевые слова: студенты, сессия, адаптация, качество жизни, заболевание.

Resume. This article is devoted to the study of the influence of the examination session on the state of adaptation and the quality of life of the BSMU students. Medical students before and after the winter session are dominated by tension and disruption of adaptation mechanisms, and quality of life indicators are moderately reduced on the scale of the psychoemotional sphere and general perception of health. The winter session does not significantly affect its level among respondents.

Keywords: students, session, adaptation, quality of life, disease.

Актуальность. Каждая сессия – это ответственный период в жизни любого студента, требующий максимального сосредоточения сил на подготовке к сдаче экзаменов. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение, нередко доходя до состояния невроза. Известно, что он оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, иммунную системы организма [1]. Учёба в Белорусском государственном медицинском университете (БГМУ) подразумевает охват большого количества изучаемого материала и особую интенсификацию умственного труда, особенно в период сдачи экзаменов. Как следствие, имеется риск развития пограничных нервно-психических состояний и заболеваний психосоматического типа, ухудшения качества жизни (КЖ) и нарушения состояния адаптации. В зависимости от индивидуальных психических и физиологических свойств и толерантности к стрессу психоэмоциональное напряжение студентов во время экзаменационной сессии достигает более или менее высокого уровня.

Целью исследования является изучение влияния экзаменационной сессии на состояние адаптации организма и качество жизни студентов.

Задачи:

1. Оценить состояние здоровья студентов в период сессии.
2. Изучить состояние иммунно-эндокринной и нервно-психической составляющих адаптации организма студентов до и после зимней сессии.
3. Оценить показатели качества жизни студентов и определить влияние на них зимней сессии.

Материал и методы. В настоящее проспективное исследование методом случайной выборки был включён 51 студент БГМУ, в том числе 5 мужчин (9,8 %) и 46 женщин (90,2 %). Средний возраст студентов составил $21,04 \pm 0,85$ года.

В исследовании использовались следующие методы:

- а) анамнестическое анкетирование (собственная разработка);
- б) оценка иммунно-эндокринного звена адаптации по Л. Х. Гаркави «Определение реакций адаптации и уровней реактивности организма» [2];
- в) методика И. Н. Гурвича «Определение нервно-психической адаптации» [3];
- г) русскоязычный общий опросник RAND-36 для оценки качества жизни (КЖ) [4].

Достоверность результатов исследования оценивалась методом вариационной статистики с использованием критерия t Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось дважды - до и после зимней сессии, проведено в полном объёме и без выбывших студентов.

Проведенное исследование показало, что у 12 студентов (23,5 %) в анамнезе имеются указания на различные хронические заболевания. При этом студенты отмечали длительную ремиссию и отсутствие нарушений жизненно важных функций, т.е. являлись практически здоровыми лицами. Индекс массы тела студентов составил $20,23 \pm 0,64$ кг/м². Дефицит массы тела имели 11 студентов (21,6 %), а избыточную массу тела – 2 (3,9 %). Однако только 5 респондентов (9, 8%) вели здоровый образ жизни.

При исследовании иммунно-эндокринного звена адаптации организма (по Л. Х. Гаркави) установлено преобладание состояния, соответствующего предболезни (напряжению адаптации) как до, так и после сессии (рисунок 1). До зимней сессии высокий и средний уровень здоровья имели 18 студентов (35,3 %), состояние предболезни – 25 (49,1 %) и болезни – 8 (15,7 %), а после сессии соответственно 15 (29,4 %), 24 (47,1 %) и 12 (23,5 %). В целом, сессия не повлияла на уровень адаптации респондентов.

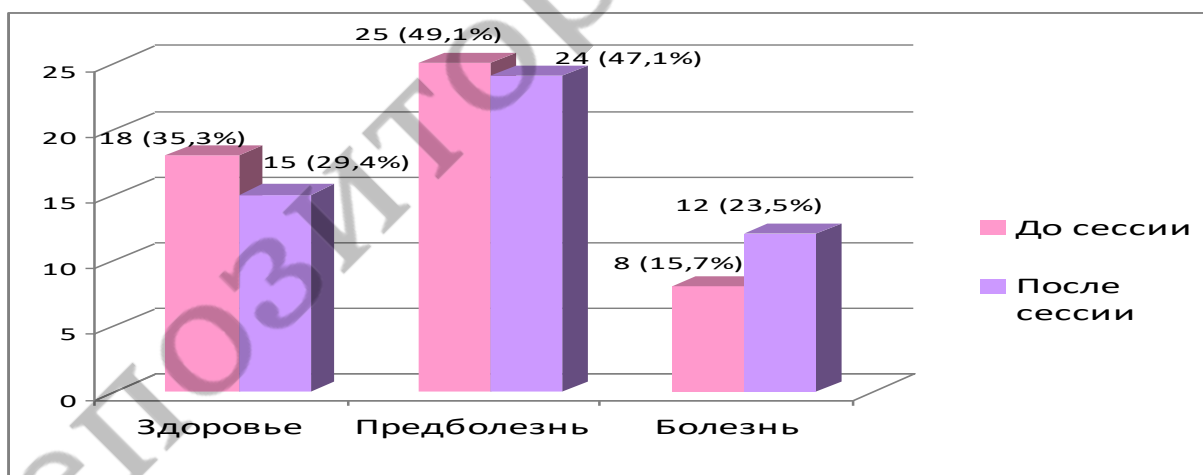


Рисунок 1 – Состояние адаптации организма студентов до и после сессии (по Л. Х. Гаркави).

При определении реакций адаптации выявлено преобладание спокойной активации до и после сессии (рисунок 2). Появилась тенденция к уменьшению количества лиц с повышенной активацией после сессии.

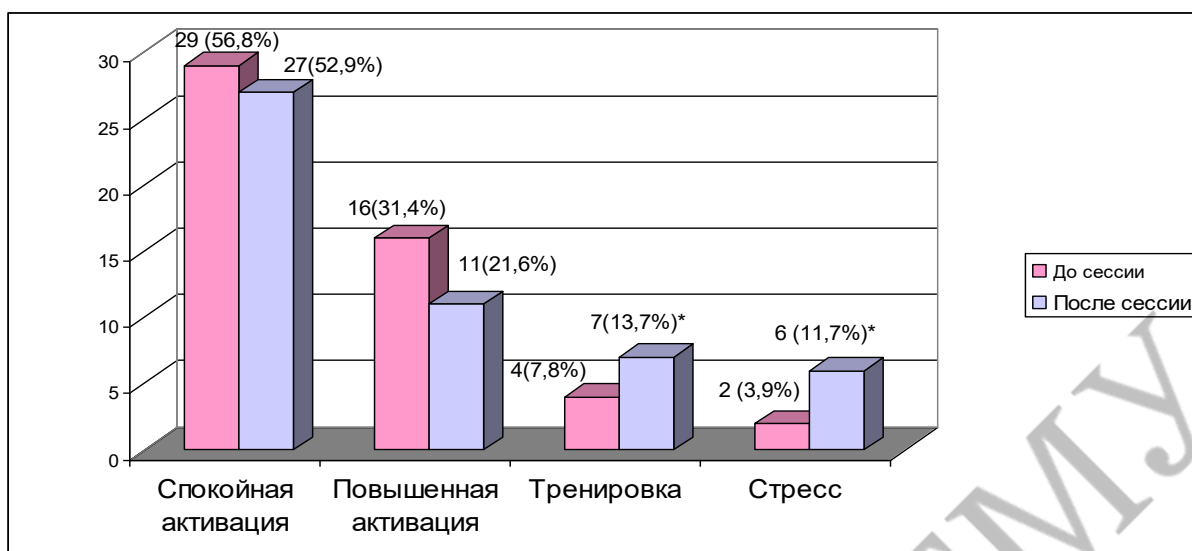


Рисунок 2– Реакции адаптации студентов до и после сессии (по Л. Х. Гаркави).

Примечание: * - достоверные различия показателей в группе студентов до и после сессии, $P < 0,05$.

Достоверно увеличилось количество респондентов с дезадаптивными реакциями. Отмечено достоверное увеличение количества студентов с состоянием стресса – с 2 человек (3,9 %) до 6 (11,7 %) и с состоянием тренировки с 4 человек (7,8 %) до 7 (13,7 %).

Исследование уровней реактивности показало достоверное увеличение количества студентов с очень низким и высоким уровнями реактивности, некоторое снижение – с низким и умеренным (рис.3).

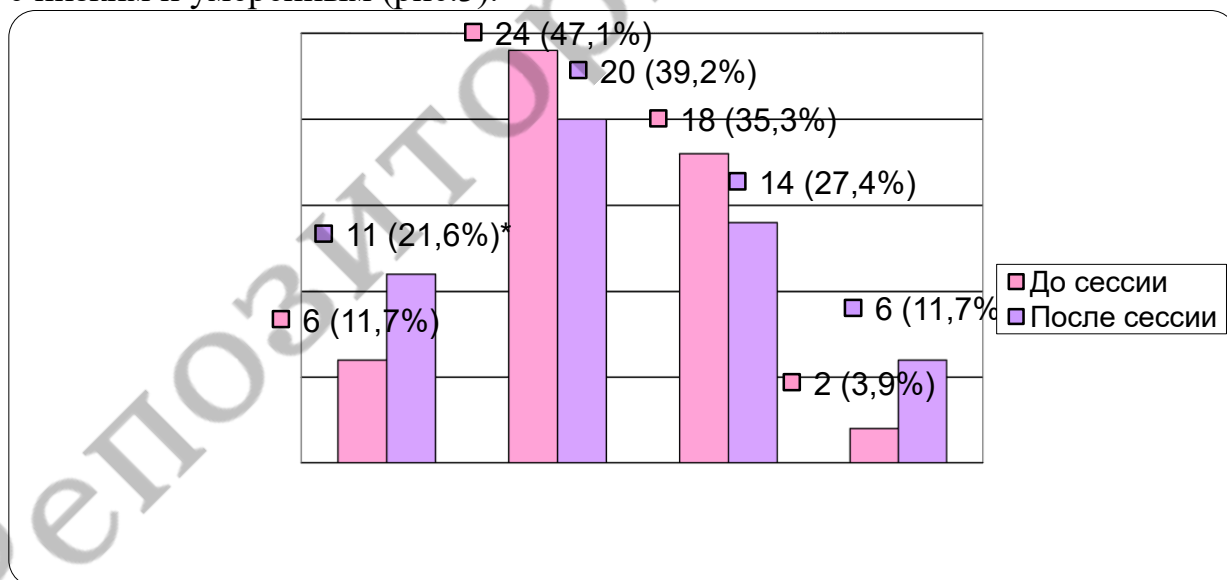


Рисунок 3– Уровни реактивности студентов до и после сессии (по Л. Х. Гаркави).

Примечание: * - достоверные различия показателей в группе студентов до и после сессии, $P < 0,05$.

Исследование состояния нервно-психического звена адаптации (по И. Н. Гурвичу) до и после сдачи экзаменов показало, что средний уровень нервно-психического напряжения студентов существенно не изменился, соответствовал срыву адаптации (болезни) и составил соответственно $24,25 \pm 1,98$ и $24,17 \pm 1,86$ балла.

У наибольшего количества опрошенных (60,8 %) определено состояние срыва адаптации, причём отмечено незначительное его увеличение после сессии (67,7 %).

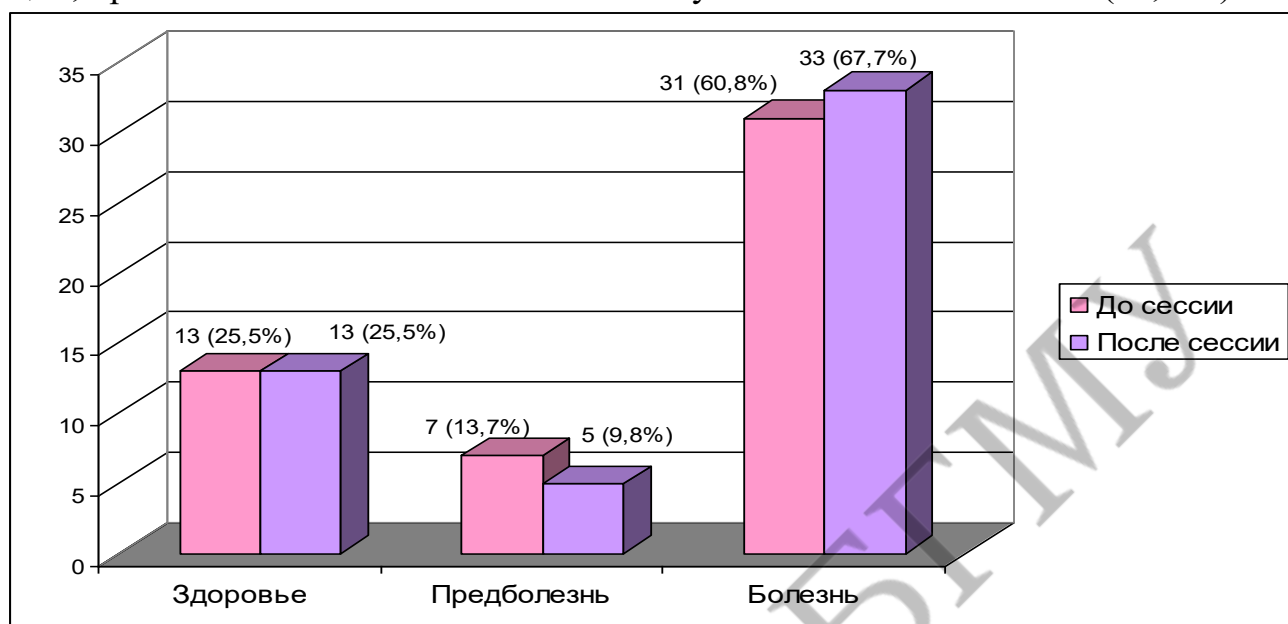


Рисунок 4– Нервно-психическая адаптация студентов до и после сессии (по И. Н. Гурвичу).

При исследовании качества жизни с помощью опросника RAND-36 установлено, что его уровень достаточно высок по шкалам физической активности (PF) и социального функционирования (SF), а также телесной боли (BP). Несколько ниже показатели, указывающие на неблагополучие в психоэмоциональной сфере. Несмотря на то, что в настоящем исследовании приняли участие практически здоровые лица, общее восприятие здоровья студентами оценено не очень высоко. По сравнению с предыдущим годом, показатели КЖ практически не изменились.

Таблица 1. Показатели качества жизни студентов до и после сессии (M±m).

Шкалы опроса RAND-36	Показатели качества жизни	
	До сессии	После сессии
PF	90,3 ± 2,1	89,8 ± 2,1
RP	79,6 ± 3,9	80,5 ± 3,8
RE	66,7 ± 5,3	67,3 ± 5,2
EF	58,1 ± 2,5	59,2 ± 2,5
EW	60,9 ± 2,5	62,4 ± 2,4
SF	76,8 ± 3,3	78,7 ± 3,1
BP	79,4 ± 4,0	80,2 ± 4,0
GH	58,2 ± 2,2	58,2 ± 2,3
HH	47,8 ± 2,9	49,1 ± 3,1

Примечание: * - достоверные различия показателей в группе студентов до и после сессии, P<0,05.

Выводы:

1. Здоровый образ жизни (включая отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, регулярные занятия физкультурой и спортом) ведут только 9,8% опрошенных студентов БГМУ.

2. У студентов-медиков до и после зимней сессии имеются нарушения в иммунно-эндокринной и нервно-психической составляющих состояния адаптации организма - преобладают напряжение и срыв адаптации (состояния предболезни и болезни).

3. Показатели качества жизни студентов БГМУ умеренно снижены по шкалам, касающимся психоэмоциональной сферы жизнедеятельности и общего восприятия здоровья, что указывает на наличие проблем в данной сфере у студентов. Зимняя сессия достоверно не влияет на показатели качества жизни студентов.

4. Нарушения адаптации организма у практически здоровых студентов медицинского вуза указывают на наличие у них латентных проблем здоровья, что требует дальнейшего динамического наблюдения за этими лицами и соответствующей коррекции выявленных изменений как в состоянии адаптации, так и в психоэмоциональной сфере жизнедеятельности.

O. S. Petrashevskaya, A. S. Kavetskiy

STATUS OF HEALTH, ADAPTATION OF THE ORGANISM AND QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY AT THE SESSION

Supervisor: professor I. L. Mesnikova

Chair of polyclinic therapy,

Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье: учеб.пособие / Н. А. Агаджанян [и др.]. – 2006. – 284 с.
2. Гаркави, Л.Х. Антистрессорные реакции и активационная терапия: реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, Т.С. Кузьменко, 1998. – 654 с
3. Гурвич, И.Н. Социальная психология здоровья.- СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023 с.
4. Месникова, И.Л. Адаптированная к условиям Республики Беларусь методика оценки качества жизни больных и инвалидов: Метод.рекомендации. / И.Л. Месникова, Бел. гос. мед. ун-т. – Мн, 2005. – 20 с.