

***А.В. Апанович***  
**ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**  
***Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина***  
***Кафедра гигиены детей и подростков***  
***Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск***

***A.V. Apanovich***  
**PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**  
***Tutor: senior lecturer N.V. Samokhina***  
***Department of Childhood and Adolescent Hygiene***  
***Belarusian State Medical University, Minsk***

**Резюме.** Качество жизни, связанное со здоровьем, включает в себя показатели физического, психологического, эмоционального и социального здоровья человека. В статье представлены данные оценки физического и психического компонентов здоровья студентов медицинского университета, полученные при исследовании их качества жизни. Результаты исследования указывают на необходимость проведения профилактической работы, направленной на укрепление физического и психологического здоровья будущих врачей.

**Ключевые слова:** качество жизни, физическое здоровье, психическое здоровье, студенты.

**Resume.** Health-related quality of life includes indicators of a person's physical, psychological, emotional and social health. The article presents data on the assessment of the physical and mental health components of medical university students obtained from a study of their quality of life. The results of the study indicate the need for preventive work aimed at strengthening the physical and psychological health of future doctors.

**Keywords:** quality of life, physical health, mental health, students.

**Актуальность.** Простым и надежным методом оценки состояния здоровья является исследование качества жизни, связанного со здоровьем, которое основано на субъективном восприятии здоровья человека и дающее интегрально-цифровую характеристику его физического, психического и социального функционирования [3]. К наиболее распространенным проблемам, связанным с качеством жизни молодежи, относятся сложности в межличностных отношениях, депрессия, низкая самооценка, учебные перегрузки, что оказывает значительное влияние на состояние здоровья [2]. Изучение качества жизни, связанного со здоровьем, среди студентов медицинского университета является эффективным методом оценки как физического, так и психического здоровья [1]. Оценка качества жизни позволяет повысить физическое, духовное и социальное благополучие студенческой молодежи.

**Цель:** охарактеризовать состояние здоровья, связанное с качеством жизни, студентов медицинского университета.

**Задачи:**

1. Исследовать качество жизни студентов медицинского университета.
2. Оценить физический и психологический компоненты здоровья будущих врачей.
3. Охарактеризовать необходимость разработки профилактических мероприятий, направленных на повышение качества жизни студентов.

**Материалы и методы.** В исследовании участвовали 85 студентов в возрасте от 17 до 25 лет учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет».

В рамках исследования использовался анкетно-опросный метод: «SF-36. Анкета оценки качества жизни». Анкета включала вопросы для оценки качества жизни, связанного со здоровьем, по показателям «Физического компонента здоровья» и «Психологического компонента здоровья». по шкалам: физическое функционирование, ролевое физическое функционирование, интенсивность боли, общее состояние здоровья, жизненная активность, социальное функционирование, ролевое эмоциональное функционирование, психическое здоровье.

Данные были статистически обработаны в программе Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Оценка качества жизни студентов производилась по шкалам: «Физическое функционирование», «Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием», «Интенсивность боли», «Общее состояние здоровья», характеризующим «Физический компонент здоровья», и «Психическое здоровье», «Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием», «Социальное функционирование», «Жизненная активность», характеризующим «Психологический компонент здоровья».

У 9,5% опрошенных низкий и пониженный показатель по шкале «Физическое функционирование», свидетельствующий об ограничении физической активности студентов состоянием их здоровья. У большинства респондентов (74,1%) выявлен повышенный показатель по данной шкале. Физическое состояние обуславливает возможность выполнения физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.).

Низкий показатель по шкале «Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» наблюдается у 14,1% студентов, пониженный показатель составил 8,2%. Полученные данные свидетельствуют о том, что повседневная деятельность каждого пятого студента значительно ограничена физическим состоянием, что проявляется сниженной продуктивностью в учебе (студенты выполняют меньше, чем хотят), выполнение работы требует дополнительных усилий. У данных студентов имелись проблемы в учебе и при выполнении ежедневных обязанностей из-за их физического состояния.

Низкий и пониженный показатели по шкале «Интенсивность боли» составили 4,7% и 7,1% соответственно. У данных студентов имеется очень сильная и ограничивающая движения боль, которая влияет на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. При этом, у большинства участников исследования (37,6%) данная шкала характеризуется высоким показателем, что соответствует отсутствию соматической боли и обусловленных ею ограничений.

По шкале «Общее состояние здоровья» низкий и пониженный показатели качества жизни были выявлены у 1,2% и 23,5% студентов соответственно, которые оценивают своё здоровье как очень слабое и уверены, что в дальнейшем состояние их здоровья будет только ухудшаться. Большинство респондентов (63,5%) отметили средний показатель общего состояния здоровья.

2,4% и 21,2% участников исследования имеют низкий и пониженный показатели по шкале «Жизненная активность», характеризующиеся наличием постоянного чувства усталости. Ощущение полноты жизни и наличия большого количества энергии характерно для 2,4 % студентов, имеющих повышенный показатель по этой шкале.

По шкале «Социальное функционирование» низкий и пониженный показатели выявлены у 1,2% и 17,6% опрошенных соответственно, определяющие социальное функционирование наличием физических и эмоциональных проблем. При этом большинство участников исследования отмечают отсутствие проблем социального функционирования – высокий и повышенный показатели выявлены у 4,7% и 38,8% студентов соответственно.

Около половины (44,7%) опрошенных имеют низкий показатель по шкале «Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием». Данный показатель указывает на то, что у студентов из-за состояния психологического здоровья имеются проблемы в учебе, при выполнении ежедневных обязанностей.

У 2,4% и 23,4% респондентов выявлены низкий и пониженный показатели по шкале «Психическое здоровье», характеризующиеся наличием у студентов ощущения нервозности и депрессии. При этом, лишь 2,4% участников исследования постоянно ощущают счастье и спокойствие.

Состояние физического компонента здоровья у 74,1% студентов соответствует среднему показателю. Состояние здоровья студентами характеризовалось отсутствием бодрости, сил и энергии, наличием усталости, снижением жизненной активности, а также перспективным его ухудшением.

Психический компонент здоровья характеризуется низким и пониженным показателями у 14,1% и 74,1% соответственно. Неблагоприятное эмоциональное состояние мешает студентам в выполнении повседневной деятельности (включая большие затраты времени на выполнение заданий, уменьшение объема работы, снижение ее качества). Психологическое состояние студентов медицинского вуза характеризуется как неудовлетворительное.

#### **Выводы:**

1. Физический компонент здоровья студентов медицинского вуза является удовлетворительным, однако, для предотвращения ухудшения состояния здоровья необходимо увеличивать адаптационные резервы организма.

2. Психологический компонент здоровья студентов характеризуется неудовлетворительным состоянием, обусловленным эмоциональным неблагополучием, интенсификацией учебного процесса, повышенными требованиями к будущим врачам.

3. Необходима разработка и реализация комплексных профилактических мер, направленных на стабилизацию психического и физического здоровья студенческой молодежи медицинского университета.

### Литература

1. Александрова, Е.А. Российские популяционные показатели качества жизни, связанного со здоровьем, рассчитанные с использованием опросника EQ-5d-3l / Е.А. Александрова, А.Р. Хабибуллина, А.В. Аистов и др. // Сибирский научный медицинский журнал. – 2020. – № 3. – С. 99-107.
2. Нур, Н.А. Качество жизни, связанное со здоровьем, и связанные с ним факторы среди студентов бакалавриата. / Н. А. Нур, А. Н. Кибик и др. // Медицинский журнал «Oman Med J.». – 2017. – № 32. – С. 329–334.
3. Оценка качества жизни, связанного со здоровьем / Д.В. Кузьмин, А.П. Петерс // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 10 ноября 2016. – Саратов: Центр социальных агроинноваций СГАУ, 2016. – С. 371-374.