

Кахнович П.П., Костюкович С.В., Горгадзе Д.Л., Шикасюк В.П.

**ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ
ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Введение. Проблема сохранения здоровья студентов становится все более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, переживаемыми многими странами постсоветского пространства. Студенческая молодежь – возрастная категория, для которой наиболее актуально и ощутимо влияние негативного воздействия стрессов, нерационального питания, вредных привычек, неудовлетворительных социально-бытовых условий, что, несомненно, в будущем может привести к ухудшению состояния здоровья. Обучение в университете приходится на период жизни человека, ограниченный возрастом 17–25 лет, для которого характерно завершение физического и психического созревания личности.

Напряженная учебная деятельность определяет высокий тонус умственной работы. При этом восстановительные процессы могут проходить неадекватно из-за информационных перегрузок на фоне гиподинамии, недостаточного сна, неполноценного питания, ограниченного использования средств физической культуры и ряда других причин.

Необходимо учитывать, что в молодом возрасте закладывается основа пищевого поведения, отношения к активной физической деятельности, формируются представления об образе жизни, осуществляется сексуальная идентификация. Вместе с тем, оказываются многочисленные негативные влияния, как факторы риска, имеющих хронических заболеваний.

Цель. Исследование и анализ возможного влияния различных факторов на состояние здоровья студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Методы исследования. Проведено анонимное анкетирование студентов с целью изучения режима дня, системы подготовки к занятиям, организации досуга, возможного наличия вредных привычек и отношения к концепту здорового образа жизни. Всего обследовано 116 человек. Средний возраст респондентов $21,45 \pm 0,4$ лет.

Результаты и их обсуждение. Гендерное соотношение принявших участие в анкетировании распределилось следующим образом: женский пол – 60,35 %, мужской пол – 39,65 %. Большинство отвечавших на вопросы анкеты не связаны семейными отношениями и не имеют детей (77,59 %). Все охарактеризовали свои жилищные условия как хорошие.

В среднем на подготовку к занятиям у студентов уходит 3–5 часов, столько же времени проводится за монитором компьютера. Совмещают учёбу с работой 16,38 % опрошенных. В свободное время 66,38 % студентов-медиков, комбинируют векторы активного и пассивного отдыха, 19,83 % отдают предпочтение прогулкам на улице и занятиям спортом, 13,79 % – чтению и просмотру телепередач. Единодушно студенты считают общение с друзьями наилучшей «терапией» морального напряжения.

Удовлетворены выбранной специальностью 60,34 % студентов-медиков, 12,07 % не удовлетворены, 27,59 % респондентов затрудняются однозначно ответить (рис. 1).

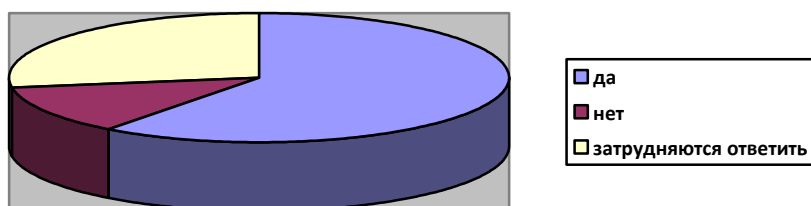


Рисунок 1. Удовлетворение выбранной специальностью

В течение учебного дня 73,28 % питаются в столовой или буфете, 21,55 % «перекусывают» принесенными из дома продуктами, не питаются, притупляя (по их мнению) чувство голода жевательной резинкой – 5,17 % респондентов. 68,97 % студентов считают, что тратят достаточное количество средств на приобретение поливитаминных препаратов, фруктов и овощей. В будние дни 82,76 % студентов недосыпает, а продолжительность ночного сна составляет шесть и менее часов.

36,21 % человек курят каждый день, 63,79 % не имеют этой пагубной привычки, 91,38 % признали, что иногда употребляют спиртные напитки, 8,6 % категорически отрицают употребление алкоголя (рис. 2).

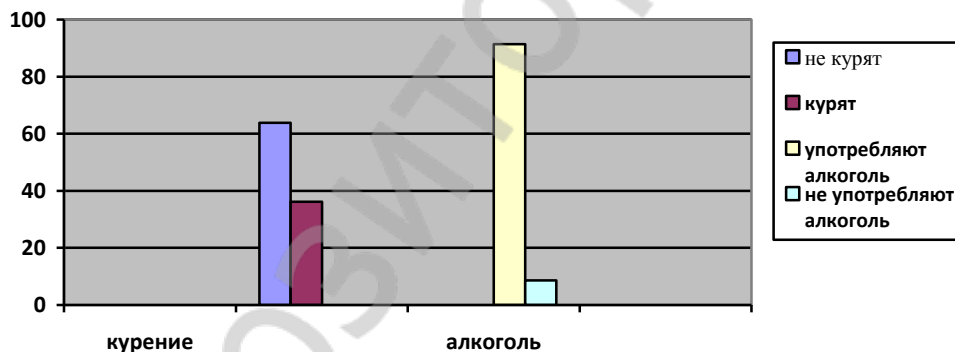


Рисунок 2. Наличие вредные привычек

На блок вопросов, уточняющих представление занимающихся об их собственном уровне физического состояния, были получены следующие ответы. Максимально положительно оценили свое состояние, определив уровень выше среднего – 17,24 % респондентов, на среднем уровне развития физического состояния организма по их мнению находятся 66,38 % опрошенных, расценили свой уровень как низкий – 16,38 % студентов-медиков (рис. 3).

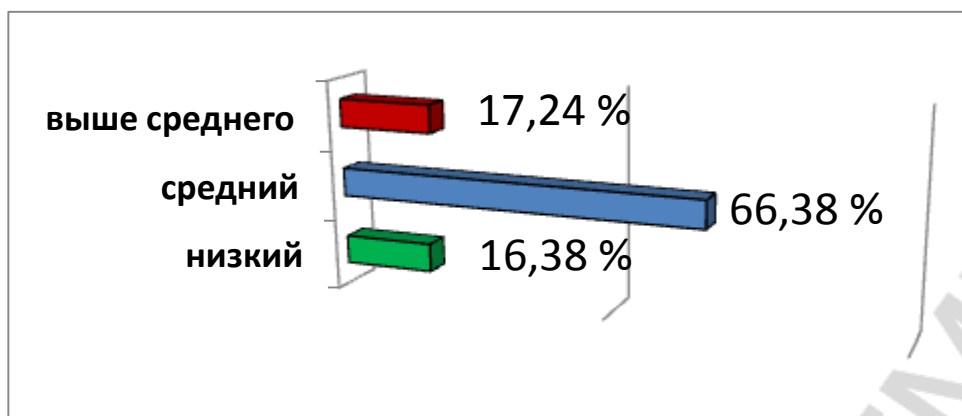


Рисунок 3. Соотношение уровней физического состояния

Итоговая группа вопросов: «часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?», а также «способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах деятельности?» и полученные на них ответы, позволили составить представление о мотивации студентов-медиков придерживаться основных постулатов здорового образа жизни. Так, 55,83 % опрошенных студентов задумываются о правильности выбранного образа жизни ежедневно, 22,62 % – часто, в то же время 16,96 % делают это редко, 4,59 % высказались, что никогда не размышляли о данном аспекте. Большинство респондентов (82,76 %) согласилось с высказыванием, что здоровый образ жизни напрямую способствует успеху в других сферах деятельности, 6,72 % считают, что только косвенным образом, 10,52 % дали отрицательный ответ.

В результате проведенного анкетного опроса был составлен психологический портрет будущего врача, включающий различные критерии понятия о здоровом образе жизни, различные эмоциональные состояния, проявляемые студентами в условиях повышенной учебной нагрузки.

1. Обучение в высшем учебном заведении требует мобилизации всех сил организма, тем более, что большинство студентов стремится оптимально совмещать часы работы и досуга.

2. Большой объем учебной и иной информации, вынуждает студентов уделять больше времени ежедневно подготовке к занятиям в ущерб ночному сну. Так, подавляющее большинство студентов недосыпает.

3. Будущие медики, имея профессиональные знания о клинике и этиологии заболеваний, провоцируемых табакокурением и употреблением алкогольсодержащих напитков, стараются бороться с вредными привычками.

4. Социальные, профессиональные и иные модели поведения, сформированные в процессе учебы, позволили большей половине, принявших участие в опросе студентов, утверждать, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах деятельности.

Литература:

Кузнецова Л.М. Показатели психического здоровья современных студентов вузов / Л.М. Кузнецова // Гигиена и здравоохранение. – 2008. – №3. – С. 59-63.