

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Камашева Ольга Витальевна

студентка 4 курса педиатрического факультета

Гилязева Зульфия Ильхамовна

студентка 4 курса педиатрического факультета

Толмачев Денис Анатольевич

кандидат медицинских наук, доцент

Ижевская Государственная Медицинская Академия, г. Ижевск

Ааннотация. Изучение личности будущих врачей является актуальной темой, так как раскрытие ключевых параметров личностных качеств позволяет встроить оптимальный путь развития будущих специалистов в зависимости от их личных особенностей. Изучение психических свойств и состояний студентов-медиков является важным в практическом плане, поскольку свойства и состояния влияют на формирование будущей профессиональной деятельности. В данной статье рассматриваются факторы, оказывающие наиболее значительное влияние на состояние соматического и психологического здоровья студентов Ижевской государственной медицинской академии.

Ключевые слова: студенты, психическое здоровье, психологическое состояние, питание, сон, отдых.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Психологически здоровый человек – это человек творческий, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей.

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению представителей различных социальных групп.

Среди них особо стоит выделить категорию студентов. На их психическое состояние, помимо вышеуказанных причин, большое влияние оказывают такие стрессогенные факторы, как постоянные рейтинги, экзамены, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Переживаемые стрессы составляют серьезную угрозу психическому здоровью молодых людей [1]. В юношеском возрасте личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Молодым людям в этот период свойственны многообразные эмоциональные переживания [2], а способность к релаксации и отдыху – ограничена в силу убеждений о неисчерпаемости своих физических и психических ресурсов. Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе студентов-ровесников.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что современная образовательная среда является серьезным фактором риска для здоровья обучающихся [3]. В период острых социально-экономических перемен со всей силой проявляется еще один дополнительный фактор риска по отношению к сохранению психического здоровья – социальная и профессиональная неопределенность будущего специалиста в обществе и необходимость поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки.

Заинтересовавшись проблемой психического здоровья студентов, мы провели исследование и выявили состояние их психического здоровья, а также факторы, влияющие на данный показатель.

Нами было опрошено 1000 человек – студентов медицинских ВУЗов. Исследование проводилось на различных факультетах: на педиатрическом факультете было опрошено 282 человека, на лечебном – 599, на стоматологическом – 119.

По гендерному составу контингент исследуемых был представлен следующим образом: мужчины (19,0%) и женщины (81,0%). Разброс по возрасту был очень широким: в возрастной категории 17-19 лет оказалось (34,0%), 20-22 (51,0%), 23-25 (14,0%), 26 и более (1,0%). Среди них на первом курсе обучаются 17,0%, на втором – 19,0%, на третьем – 20,0%, на четвертом – 19,0%, на пятом – 15,0%, на шестом – 11,0%.

В нашем исследовании мы решили акцентировать внимание на факторах, которые, по нашему мнению, оказывают наибольшее влияние на состояние как соматического, так и психического здоровья студентов. Рассматривались такие показатели, как питание, отдых, организация свободного времени, социальные отношения.

Как известно, пища влияет не только на физическое, но и на психическое здоровье. Избыточное потребление некоторых продуктов может увеличить производство гормонов в

организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями.

Питание оценивали по следующим параметрам: характер пищи (мясные, молочные, мучные продукты, овощи и фрукты, кофе, газированные напитки, фаст-фуд) и частота приема вышеперечисленных продуктов (ежедневно, несколько раз в неделю/месяц, реже), количество выпитой жидкости в сутки. Оказалось, что мясные продукты ежедневно употребляют 52,0% опрошенных; молочные продукты – 35,0%; овощи/фрукты – 45,0%; мучные изделия – 57,0%; кофе – 36,0%; газированные напитки/фаст-фуд – 12,0%.

На вопрос «Сколько литров воды в день Вы выпиваете?» 48,0% студентов ответили – «0,5-1 л»; 33,0% – «1-2 л»; 11,0% – «менее 0,5 л»; 9,0% – «более 2 л». Интересен следующий факт: большая часть мужчин (45%) пьют 1-2 литра воды в день, а большая часть женщин (53%) – 0,5-1 л.

Отдых оценивали по параметру «сон». Во время сна происходит своеобразная «перезагрузка» организма, выражающаяся в нормализации энергетических и метаболических обменных процессов, а также – в восстановлении иммунных сил человека. Выяснилось, что большинство обучающихся спят 6-7 часов. Частота встречаемости студентов, которые спят менее 5 часов, уменьшается с увеличением курса (от 45,0% на первом курсе до 14,0% на шестом). Большая часть респондентов отходят ко сну в 24 часа, а пробуждаются в 6 утра. На вопрос «Спите ли Вы днем?» чаще всего отвечали – «нет», немалый процент анкетированных отмечали, что спят 1 или 2 часа. Среди респондентов были те, кто спит 3 и более часов.

Для оценки показателя «организация свободного времени» опрашиваемым предлагалось ответить на вопрос «Как Вы проводите свое свободное время?». Большинство студентов отметили, что в свободное от учебы время читают литературу, а также проводят время на свежем воздухе и за просмотром фильмов/ТВ. В порядке убывания по частоте встречаемости выделяются следующие ответы: занятия спортом, просматривание социальных сетей, увлечение хобби, времяпровождение с семьей, друзьями, работа. Наиболее редко встречаются такие ответы, как «компьютерные игры», «домашние дела», «музыка» и «алкоголь».

Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов – эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости» [4]. Из опрошенных занимаются спортом лишь 28,0%.

Социальные факторы являются одними из наиболее важных компонентов окружающей человека среды. Взаимодействие социальных факторов с биологическими и психологическими особенностями индивидуума определяет ту или иную степень психического здоровья [5,6].

Социальный фактор мы оценивали по качеству отношений с одноклассниками. Так, 42,0% респондентов считают, что их группа дружная, а 5,0% отмечают, что им некомфортно в своей группе.

В ходе исследования оценили частоту встречаемости факторов, влияющих на здоровье. Так, питание студентов можно оценить как сбалансированное. Сон у большинства полноценный. Свободное время опрошенные проводят за чтением литературы и просмотром фильмов, лишь малая часть занимается спортом. Большинство респондентов удовлетворены отношениями с одноклассниками.

Список литературы:

1. Кокаева И.Ю. Педагогическая психогигиена / учебное пособие / И. Ю. Кокаева; Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Северо-Осетинский гос. пед. ин-т М-ва образования и науки Республики Северная Осетия-Алания". Владикавказ, 2007 – С.35.
2. Кокаева И.Ю. Психоэмоциональное здоровье школьников и условия его сохранения в современной начальной школе / И. Ю. Кокаева; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования "Северо-Осетинский гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова". Владикавказ, 2009 г. – С. 65.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья / В.А. Ананьев // Спб, 1998 г. – С. 98.
4. Жданова Т.Н. Влияние социальных факторов на психическое здоровье (на примере лиц с психическими расстройствами) // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2013. №2.
5. Носкова В. В., Носкова Е. В., Новгородцева И. В., Мартемьянова А. В. Психические свойства и состояния личности студентов-медиков: гендерный аспект исследования // Вятский медицинский вестник. 2014. №3-4.
6. Попова Н.М. Комплексная характеристика здоровья подростков (на модели Удмуртской Республики)/ Н.М. Попова// Москва, 2006 – С. 40.
7. Толмачев Д.А. Оценка здоровья студентов медицинского ВУЗа. / Д.А. Толмачев, М.А. Наследкова, Н.И. Кашапова // Синергия наук, 2018 – С. 273-276.