

Секция: Патологическая физиология

**ОГНЕВА ЛИЛИЯ ГАРРИЕВНА**

ассистент кафедры патологической физиологии им. Д.Е. Альперна  
Харьковский национальный медицинский университет

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ  
МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Здоровье во всех обществах и системах ценностей входит в число исторически непреходящих ценностей, что детерминируется психофизической конституцией человека, чувством самосохранения, присущим всему. Технический прогресс, загрязнение окружающей среды, усиление воздействий на здоровье различных биологических, психологических и социально-экономических факторов, значительный рост стрессогенности современного образа жизни увеличивают риск развития заболеваний. Становится актуальной необходимость изучения перехода от здоровья к болезни, который рассматривается, как процесс постепенного снижения способности организма приспособиваться к изменениям социальной среды, окружающим условиям, что в итоге ведет к снижению общественных, социальных и трудовых функций.

Профессия медицинского работника привлекает к себе с каждым годом все больше молодежи, несмотря на то, что все знают, что подготовка к ней трудная, длительная, требует от студентов-медиков гораздо больше настойчивости и самоотречения, чем от студентов других учебных заведений. Сама профессиональная деятельность медицинских работников предполагает эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Стрессовые ситуации, возникающие во время учебы и на практике - это обычное и часто возникающее явление. Продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса, кроме того при стрессе у реактивных людей, легко впадающих в гнев, в

кровь выбрасывается большое количество стрессовых гормонов. В свою очередь кортизол играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс и необходим для адаптации организма в меняющихся условиях окружающей среды [1, с. 21-30].

По мере обучения в вузе у будущих врачей меняется эмоциональное состояние: от беспечности, расслабленности, безмятежности у первокурсников наблюдается сдвиг в сторону тревожности, напряженности и большей душевной мягкости у третьекурсников. Очевидно, это обусловлено тем, что с третьего курса студенты-медики начинают общаться с больными. Так, сопоставление эмпатичности будущих врачей - студентов медицинского вуза и отношения к больным, с которыми студенты имели контакт в течение двух недель, показало, что у высокоэмпатичных студентов положительное отношение к больным возрастало по сравнению с первым впечатлением, в то время как у 50 % низкоэмпатичных отношение не менялось, либо наблюдалось ухудшение отношения к больному [2, с. 72-74].

Профессиональная адаптация является необходимой для будущих врачей. студентов, которые в начале своей профессиональной деятельности очень бурно переживают все события, тяжело влияющие на психику больных, например, страдания, смерть больных, операции, кровотечение, проявление психических заболеваний и т. д., постепенно развивается определенная эмоциональная сопротивляемость. В физическом отношении студент постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недугов: головные боли, бессонница, потеря аппетита и т.д. [3, с. 82-

Целью исследования явилось изучение тех механизмов, которые лежат в основе реактивности, поскольку от них зависит сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию болезнетворных агентов. Наибольшее воздействие на проявления реактивности организма оказывают гормоны передней доли гипофиза, стимулирующие секрецию гормонов коры надпочечников. Оценить условия жизни студентов постоянно проживающих в городе и области и

приехавших на учебу из других регионов, определить уровни адаптации и распространенность донозологических состояний среди студентов-медиков [4, с. 238-241].

Объектами наблюдения были студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального медицинского университета (124 студента) и студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального университета им. В.Н.Каразина (92 студента). Индекс физического здоровья включал в себя данные тестирования и исследование количества кортизола и иммунограмм. Индекс ментального здоровья включал обобщенные данные педагогического контроля и психологического тестирования.

В результате проведенного исследования были выделены две группы студентов. Первая группа - студенты с устойчивой достаточной адаптацией (52%). Почти все они занимаются дополнительной двигательной активностью организованно. Вторая группа студентов (48%) отличалась слабыми адаптационными возможностями.

Адаптация студентов медицинского вуза к учебной нагрузке сопровождается умеренной (средней) тревожностью, однако часть студентов (38,4%) испытывает высокую ситуативную тревожность, при этом высокая личностная тревожность выявлена лишь у 34,3% студентов. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

К третьему курсу обучения в медицинском вузе большая часть студентов (77,9%) полностью адаптирована к учебным нагрузкам и окружающей среде за счет активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что указывает на использование более экономного для организма пути адаптации. При сравнении зависимости уровней тревожности от уровня кортизола в крови установлено, что у приезжих студентов уровень кортизола выше нормальных показателей, что наряду с выявленной симпатикотонией указывает на напряжение регуляторных систем, обеспечивающих приспособление к новому образу жизни. В то же время длительное напряжение процессов регуляции опасно тем, что

следствием интенсификации жизненных процессов являются ускорение темпа старения и развитие донозологических состояний [5, с. 119-120].

Успешность адаптации студентов к учебной деятельности зависит не только от морфофункционального и психофизиологического развития, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции, но и способности компенсировать некоторые личностные свойства, а также от выполнения гигиенических требований к организации учебного процесса и ведения здорового образа жизни.

Общеизвестно, что общая продолжительность рабочего времени студента 9-11 часов в день, а в сессионный период может возрасти до 12 - 15 часов. Нами установлено, что в среднем студент-медик отдыхает 7-8 часов в день, важно отметить, что в это значение включен и сон. При этом возрастает объем информации для изучения. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

Проведенные эксперименты показали, что в стадии патологического эмоционального стресса и постоянной тревожности страдают функции мозга, возникают невротические реакции. Будущий студент-медик должен закалывать свою волю в отношении конфликтных, стрессовых ситуаций, вырабатывать к ним своего рода защитную реакцию, т.е. уметь владеть собой. Создание психологического комфорта в коллективе, то есть когда взаимоотношения с однокурсниками определяются общей целью, доверием и взаимопомощью, имеются условия для профессионального роста, правильно отлажена система мотивации в учебе [6, с. 192-194].

Студенты медицинского вуза должны не только получать профильное медицинское образование, но и укреплять психофизическое здоровье, прививать навыки культуры здоровой жизнедеятельности, повышать эффективность социального взаимодействия, через которое происходит становление профессионала в области здравоохранения.

Литература:

1. Пшенникова М.Г. Феномен стресса. Эмоциональный стресс и его роль в патологии /М.Г.Пшенникова //Патофизиология и экспериментальная терапия. 2000. - № 4.- С. 21-30.
2. Савилов Е.Д. Использование адаптационных реакций в качестве критерия оценки , состояния здоровья /Е.Д.Савилов, С.Н.Жданова, Е.С.Савилова //Гигиена и санитария, 2002. № 4.- С. 72-74.
3. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5.- С. 82-83.
4. Севрюкова Г.А. Характеристика функционального состояния и регуляторно-адаптивных возможностей организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе: дисс. д-ра биол. наук. Майкоп: АГУ, 2012.- С. 23-241.
5. Чернышова Л.А. Социально-психологическая адаптация студентов в медицинском вузе. //В мире научных открытий: матер. науч. конф. Самара: СГМУ. 2010. – С.119-120.
6. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.- С. 192-194.